

# neue **horizonte**

Journal der Österreichischen MS-Gesellschaft

Österreichische Post AG, MZ 02Z033132M, MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien

Ausgabe 3/2024 • Nr. 207

58. Jahrgang • 2,50 Euro

## Bewegung, Rehabilitation und Physio- therapie





Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer

## Liebe Leser:innen!

Die aktuelle Ausgabe der *neuen horizonte* steht diesmal unter dem Motto „Bewegung“! Nachdem Bewegung und Sport bei MS lange Zeit als risikoreich, wenn nicht sogar schädlich angesehen wurde, wissen wir heute, dass Sport eigentlich nur positive Auswirkungen auf die MS hat. Dies wird im ersten Artikel aus medizinischer Sicht beleuchtet und im zweiten Artikel von Bernhard Fasching, Sarah Mildner und Barbara Seebacher aus physiotherapeutischer Sicht bestätigt und auch gleich mit einer Reihe von Tipps zur praktischen Umsetzung ergänzt. Mag.<sup>a</sup> Manuela Lanzinger beschreibt in einem weiteren Artikel ihre Sicht als Betroffene im Hinblick auf eine ganz spezielle Form von körperlichem Training: der neurologische Rehabilitation.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und hoffe, wir können Sie motivieren, einen „bewegten“ Herbst zu verbringen.

Herzlich  
Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer

### *Ruf zum Sport*

*Auf, ihr steifen und verdorrten  
Leute aus Büros,  
Reißt Euch mal zum Wintersport  
Von den Öfen los.*

*Bleiches Volk an Wirtshaustischen,  
Stellt die Gläser fort.  
Widme Dich dem freien, frischen,  
Frohen Wintersport.*

*Denn er führt ins lodenfreie  
Gletscherfexlertum  
Und bedeckt uns nach der Reihe  
All mit Schnee und Ruhm.*

*Doch nicht nur der Sport im Winter,  
Jeder Sport ist plus,  
Und mit etwas Geist dahinter  
Wird er zum Genuss.*

*Sport macht Schwache selbstbewusster,  
Dicke dünn und macht  
Dünne hinterher robuster,  
Gleichsam über Nacht.*

*Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine,  
Kürzt die öde Zeit,  
Und er schützt uns durch Vereine  
Vor der Einsamkeit.*

*Nimmt den Lungen die verbrauchte  
Luft, gibt Appetit;  
Was uns wieder ins verrauchte  
Treue Wirtshaus zieht.*

*Wo man dann die sporttrainierten  
Muskeln trotzig hebt.  
Und fortan in Illustrierten  
Blättern weiterlebt.*

Joachim Ringelnatz

### **Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser!**

Sollten sich Kontaktdaten Ihrer SHG oder Landesgesellschaft geändert haben, ersuchen wir höflich um Meldung ans Sekretariat der ÖMSG per E-Mail: [office@oemsg.at](mailto:office@oemsg.at), damit wir immer auf dem aktuellsten Stand sein können. Danke für Ihre Mithilfe!



## editorial

**02** Vorwort

## medizin

**04** Bewegung und Sport bei MS  
aus medizinischer Sicht  
*ao.Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer*

**08** Der Stellenwert von Bewegung  
bei Multipler Sklerose  
*Bernhard Fasching, Sarah Mildner,  
Dr. Barbara Seebacher*

## soziales

**14** Welche Therapie ist gut für mich?  
*Manuela Lanzinger*

**18** „Bitte festhalten“  
*Kolumne von Anja Krystyn*

## adressen

**19** MS-Landesgesellschaften

**03** Impressum

**Impressum:** Medieninhaber & Herausgeber: Österreichische MS-Gesellschaft. Für den Inhalt verantwortlich: Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft, Edith Fojtik, 1097 Wien, Postfach 19, Gestaltung: Victoria Poscher. Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau. Lektorat: [www.online-lektorat.at](http://www.online-lektorat.at). • Sprachdienstleistungen. Verlag: MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien, Tel.: 01 407 31 11, Fax: 01 407 31 14, E-Mail: [office@medmedia.at](mailto:office@medmedia.at), Website: [www.medmedia.at](http://www.medmedia.at). Projektleitung, Produktion, Kundenbetreuung: Angela Flagg, Tel.: 01 407 31 11-20. Die gesetzliche Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz finden Sie unter [www.medmedia.at/home/impressum](http://www.medmedia.at/home/impressum). Die Zeitschrift *neue horizonte* erscheint viermal jährlich und dient der Information von Multiple-Sklerose-Betroffenen in ganz Österreich. Einzelpreis: 2,50 Euro. Über zugesandte Manuskripte freut sich die Redaktion, sie behält sich aber vor, diese zu redigieren oder abzulehnen. Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht unbedingt der Auffassung der Redaktion entsprechen.

Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird bei Bedarf auf geschlechtsspezifische Bezeichnungen verzichtet.

## ÖMSG-Dachverband

### Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft

Währinger Gürtel 18–20 • 1090 Wien  
Telefon: 0800 31 13 40 • E-Mail: [office@oemsg.at](mailto:office@oemsg.at)

Besuchen Sie unsere Website: [www.oemsg.at](http://www.oemsg.at)

Die Anschrift der Redaktion von *neue horizonte* lautet:

MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien  
Tel.: 01 407 31 11-20, E-Mail: [a.flaggl@medmedia.at](mailto:a.flaggl@medmedia.at)

**Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. November 2024.**



## Bewegung und Sport bei MS aus medizinischer Sicht

**D**ass Bewegung und Sport gut für unser Wohlbefinden sind und das Auftreten zahlreicher Erkrankungen verhindern oder zumindest hinauszögern und insgesamt auch unser Leben verlängern können, ist mittlerweile unumstritten.

Bei Multipler Sklerose war der Stellenwert der Bewegung aber bis in die jüngste Vergangenheit umstritten. Die Physiotherapie ist seit Jahrzehnten eine etablierte Methode zur Behandlung von körperlichen Einschränkungen, wie sie in späteren Stadien der Erkrankung fast immer auftreten. Aber auch hier lag das Augenmerk oft auf einer moderaten Intensität der körperlichen Belastung und Anstrengung.

Maßnahmen zur Förderung der körperlichen Aktivität im Allgemeinen und Sport im Speziellen wurden dagegen von Seiten der Ärzt:innen lange Zeit nur mit großer Zurückhaltung empfohlen. Grund dafür ist wohl

die Beobachtung, dass es bei körperlich anstrengender Aktivität zum Auftreten neurologischer Beschwerden kommen kann, die in ihrer Art einem früheren Schub sehr ähnlich sein können. Dieses Phänomen wurde erstmals 1890 vom deutschen Augenarzt Walter Uhthoff beschrieben und ist bis heute als sog. Uhthoff-Phänomen bekannt. Erst Jahre später stellte sich heraus, dass nicht die körperliche Anstrengung an sich die Ursache für diese Beschwerden ist, sondern der damit einhergehende Anstieg der Körpertemperatur. So tritt dieses Phänomen auch bei fieberhaften Infekten, langen Hitzeperioden im Sommer oder auch in der Sauna oder im Thermalbad auf. Grund dafür ist die mit steigender Temperatur langsamere werdende Weiterleitung von Nervenimpulsen in jenen Nervenfasern, deren Isolierschicht durch einen früheren MS-Schub beschädigt wurde. Allerdings sind bei weitem nicht al-



le Personen betroffen. Abhängig von der Art und Intensität des körperlichen Trainings berichten 60–80 % von solchen Uhthoff-Beschwerden.

Trotz Kenntnis über diese Zusammenhänge blieb bei vielen Neurolog:innen lange Zeit eine Unsicherheit bestehen, inwieweit denn Sport bei MS wirklich gesund sei. Die wiederkehrenden Berichte von Patient:innen, dass durch Sport Beschwerden ausgelöst werden können, die sich wie ein Schub anfühlen, unterstützen viele Jahrzehnte lang die Hypothese, dass zu intensiver Sport Schübe auslösen kann und daher bei MS vermieden werden soll. Heute wissen wir, dass das Gegenteil der Fall ist.

So konnte in einer Studie an über 500 Menschen mit MS gezeigt werden, dass jene, die häufig und intensiv Sport treiben, in den letzten beiden Jahren der Beobachtung tendenziell sogar weniger Schübe (nämlich 0,5 pro Jahr) erlitten als jene, die kaum körperlich aktiv waren (0,75 Schübe pro Jahr). Das Ergebnis ist umso bemerkenswerter, als in dieser Studie sichergestellt war, dass aktive und inaktive Patient:innen in gleichem Ausmaß mit einer Immuntherapie behandelt wurden.

In einer weiteren Studie konnte gezeigt werden, dass ein hochintensives aerobes Training über 24 Wochen zu einer signifikanten Reduktion der Schubrate bei Menschen mit MS geführt hat. Auch die Hirnatrophie – gemessen mittels MRT – wurde in dieser Studie untersucht, diesbzgl. fanden sich aber keine Unterschiede zwischen Training und körperlicher Inaktivität.

Aber nicht nur die Schubrate kann durch Bewegung und Sport positiv beeinflusst werden. Bewegungsmangel ist ein wichtiger Risikofaktor für zahlreiche andere Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose und Schlaganfall. Die Komplikationen, die mit diesen Erkrankungen einhergehen, können die Krankheitssymptome der MS überlagern oder in ihrem Ausprägungsgrad verstärken, was letztlich zu einer Zunahme von Einschränkung und Behinderung führt, unabhängig vom Verlauf der MS selbst.

Weitere Untersuchungen beschäftigten sich mit den Auswirkungen von Sport und körperlicher Aktivität auf verschiedene Laborparameter.

Hier konnte gezeigt werden, dass es acht Wochen nach Beginn eines aeroben Ausdauertrainings zu einem signifikanten Anstieg von Nervenwachstumsfaktoren gekommen war. Diese Faktoren spielen bei Regenerations- und Reparaturvorgängen im Nervensystem eine entscheidende Rolle und könnten langfristig das Abheilen von Narben im Gehirn und zu einer Verminderung bestehender Defizite führen. Allerdings konnte diese Studie auch zeigen, dass es bereits wenige Wochen nach Beendigung der Trainingsprogramme wieder zu einem Abfall dieser Nervenwachstumsfaktoren gekommen war. Ein nur kurzfristiges Training wird also zu keiner relevanten und bleibenden Besserung führen können. Mehrere Studien beschäftigten sich mit den Auswirkungen von Sport und Bewegung auf immunologische Parameter im Blut. Das relativ einheitliche Ergebnis aller dieser Studien war, dass durch Sport entzündungshemmende Faktoren im Blut vermehrt präsent sind, während entzündungsfördernde tendenziell abnehmen. Ob diese Laborveränderungen auch eine für die

Betroffenen merkbare Auswirkung auf die Erkrankung haben, muss derzeit aber noch offenbleiben.

Andere Studien beschäftigten sich nicht mit bestimmten Trainingsmethoden, sondern untersuchten die körperliche Fitness von MS-Betroffenen mittels Fragebögen oder technischer Messinstrumente. Das so gewonnene Fitness Level der Betroffenen wurden in weiterer Folge mit dem Behinderungsgrad (gemessen mittels EDSS), der Schubrate oder der Hirnatrophie (gemessen mittels MRT) in Zusammenhang gestellt. Auch hier zeigte sich ein Trend, dass eine höhere körperliche Fitness mit einer geringeren Behinderungszunahme über die Zeit, weniger Schüben, weniger neuer Narben in der MRT und einer geringeren Hirnatrophie vergesellschaftet waren. Auch wenn die Unterschiede zugunsten der Gruppe mit höherer körperlicher Fitness zum Teil nur gering waren, so weisen sie doch sehr einheitlich darauf hin, dass körperliche Aktivität und die damit einhergehende Fitness mit Sicherheit keine negativen Auswirkungen auf die MS haben, sondern im Gegenteil wahrscheinlich sogar zahlreiche positive Auswirkungen.

Aber nicht nur der Verlauf der Erkrankung kann durch körperliche Aktivität und Sport verbessert werden, auch zahlreiche durch die MS verursachte Beschwerden können dadurch eine Verbesserung erfahren, was beispielhaft anhand von 3 Funktionseinschränkungen illustriert werden soll.

### Gehfähigkeit

MS-Betroffene weisen eine geringere Muskelkraft und Ausdauer im Vergleich zu gesunden Menschen auf, wobei vor allem die Beine davon betroffen sind. Mehrere Studien haben nachgewiesen, dass durch regelmäßiges Krafttraining, mehr aber noch durch ein kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining, die Beweglichkeit verbessert werden kann. Dies führt zu einer messbaren Verbesserung von Alltagsaktivitäten wie Treppensteigen, Gehen, Aufstehen, aber auch zu einer Verlängerung der Gehstrecke und einer Beschleunigung der Gehgeschwindigkeit. Eine Trainingsfrequenz von

2-mal/Woche war bereits ausreichend, um eine messbare Verbesserung zu erzielen. Erfreulicherweise waren diese Verbesserungen bei Menschen mit einem höheren Behinderungsgrad (gemessen am EDSS) genauso groß wie bei weniger betroffenen Personen.

### Kognitive Fähigkeiten

Eine Zusammenfassung von mehr als 20 Studien, die sich mit dem Einfluss von Bewegung und Sport auf die Kognition befassen, kam übereinstimmend zu dem Ergebnis, dass ein 3-mal wöchentliches Bewegungsprogramm von jeweils 60 Minuten Dauer zu einer signifikanten Verbesserung von Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Konzentration führt. Interessanterweise war diese Verbesserung deutlich ausgeprägter bei jenen MS-Betroffenen, die älter waren und/oder bereits einen höheren Behinderungsgrad hatten. Das Argument, dass ein körperliches Training bei schwerer betroffenen Personen nichts mehr bringt, konnte hier eindrucksvoll widerlegt werden.

### Chronische Müdigkeit

Es gibt zahlreiche Studien, die den Effekt von körperlicher Aktivität auf MS-Fatigue untersucht haben. Auch wenn viele dieser Studien klein und methodisch nicht optimal geplant waren und die Effekte zum Teil recht klein waren, so hat sich doch konsistent gezeigt, dass folgende Methoden zu einer Verbesserung der chronischen Müdigkeit führen können und daher uneingeschränkt empfehlenswert sind: Kraft- und Ausdauertraining, Gleichgewichts- und Balancetraining, neurologische Rehabilitationsprogramme, Yoga und Pilates.

### Praktische Empfehlungen

Das Ziel von körperlicher Aktivität und Sport bei MS ist es, eine langfristige Stabilisierung oder sogar Besserung des Krankheitszustandes zu erreichen.

Die überwiegende Zahl aller Studien zu diesem Thema spiegeln den positiven Einfluss von körperlicher Aktivi-

tät auf den Stütz- und Bewegungsapparat von Menschen mit MS wider. Es existieren keine Studien, die eine Verschlechterung des Krankheitszustandes durch (auch intensive) körperliche Aktivität nachgewiesen hätten. Das körperliche Training birgt also keine Risiken oder Gefahren für Menschen mit MS.

Welche Sportart betrieben wird, ist für den Erfolg weniger ausschlaggebend als persönliche Vorlieben oder eventuell bereits bestehende Einschränkungen. Liegen keine Funktionseinschränkungen vor, kann prinzipiell auch jede Sportart ausgeübt werden.

Bei Ausdauersportarten sollte darauf geachtet werden, dass diese jederzeit gefahrlos unterbrochen werden können, um unangenehme Uthoff-Beschwerden vermindern und Stürze oder andere mögliche Verletzungen möglichst verhindern zu können.

Bei Menschen, die unter Ataxie leiden, sind Reiten oder Tai Chi besonders gut geeignet, weil rhythmische und langsame Bewegungen helfen, Koordination und Gleichgewicht zu trainieren.

Vor Trainingsbeginn sollte ein Gespräch mit den Hausärzt:innen stattfinden, um mögliche Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck oder Herzerkrankungen feststellen und das Trainingsprogramm entsprechend anpassen zu können. Zu Beginn ist es vor allem für Menschen mit MS, die schon längere Zeit wenig Bewegung gemacht haben, empfehlenswert, langsam zu beginnen, um den Körper nicht zu überfordern. Als Faustregel für die Intensität des Trainings gilt, dass man innerhalb einer Stunde nach dem Training wieder erholt sein sollte. Bei Hitzeempfindlichkeit sollte zu starke Überhitzung vermieden werden, sei es durch kühle Getränke, Kühlkleidung oder durch das Verlegen des Trainings in klimatisierte Räume.

Generell wird bei MS eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining kombiniert mit Dehnungs- und Gleichgewichtsübungen als effektivste Methode angesehen. ■

**Autor: ao. Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer, Medizinische Universität Wien, Universitätsklinik für Neurologie**



## FÜR EINEN ERFOLGREICHEN START IN DIE THERAPIE: DAS MS NURSE SERVICE PATIENTENBEGLEITPROGRAMM

Jede Therapie ist mit vielen Fragen verbunden. Das **MS Nurse Service Patientenbegleitprogramm** bietet Ihnen Unterstützung zu Ihrer Therapie an:

- Persönliche und kompetente telefonische Betreuung
- Individuelle Unterstützung, abgestimmt auf Ihre aktuelle Situation und Ihre Bedürfnisse
- Informationen und Hilfestellung zur Anwendung Ihrer MS-Therapie
- Allgemeine Fragen zur MS
- Auf Wunsch Besuch zur Einweisung ein- bis zweimal bei Ihnen zu Hause

Fragen Sie Ihren Neurologen/Ihre Neurologin nach dem MS Nurse Service, er/sie hilft Ihnen sicher gerne weiter.

Unser kompetentes Team steht Ihnen bei Fragen, Unsicherheiten, Ängsten oder Problemen mit Rat und Tat zu Seite:

 **00800 101 141 42**

Kostenfrei | Mo–Fr von 9.00–13.00 Uhr  
E-Mail: [MS.NURSESERVICE@ashfieldhealthcare.com](mailto:MS.NURSESERVICE@ashfieldhealthcare.com)

# Der Stellenwert von Bewegung bei Multipler Sklerose



**M**ultiple Sklerose (MS) ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems, die körperliche und kognitive Beeinträchtigungen mit sich bringen kann. Für viele Menschen mit MS (MmMS) ist körperliche Aktivität aufgrund von Symptomen wie Fatigue, Muskelschwäche oder Koordinationsproblemen eingeschränkt. Während früher körperliche An-

strengung oder intensives Training oft vermieden und teilweise davon abgeraten wurde, ist Bewegung heute als wichtiger Bestandteil der MS-Therapie anerkannt. Bewegung gilt als effektive und sichere Intervention zur Linderung von Symptomen (**Abbildung 1**) und kann möglicherweise auch den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen.



**Abbildung 1:** Effekte von Bewegungstraining

MmMS können durch ihren Lebensstil ihre Gesundheit aktiv mitgestalten. Die Art und das Ausmaß von körperlicher Bewegung (**Abbildung 1**) sollten an die individuellen Fähigkeiten, Erfahrungen und Vorlieben angepasst werden. Im Folgenden möchten wir einen Auszug des aktuellen Forschungsstands zur Bewegungstherapie bei MS präsentieren. Zudem geben wir praxisnahe Empfehlungen aus physiotherapeutischer Sicht, wie Sie Bewegung effektiv in den Alltag integrieren können.

### Lebensstilbezogene körperliche Aktivität

Eine einfache Möglichkeit, Bewegung in den Alltag einzubauen, ist die Durchführung und die Aufrechterhaltung sogenannter lebensstilbezogener körperlicher Aktivität (**Tabelle 1**). Dazu gehört unter anderem die Körperpflege, die Hausarbeit oder das Erledigen von Einkäufen mit dem Rollstuhl. Unabhängig vom Schweregrad können solche Bewegungen dazu beitragen, die Muskulatur zu erhalten, die Balance und die Gehfähigkeit zu verbessern sowie das Sturzrisiko und die Fatigue zu reduzieren. Entscheidend ist, dass die Tätigkeiten an die individuellen Bedürfnisse angepasst und schrittweise gesteigert werden. **Tabelle 1** gibt einen Überblick über Ausführungs- und Anwendungsmöglichkeiten im Alltag.

### Training bei MS

Die Wirksamkeit von Ausdauertraining – eine milde Anstrengung, bei der ein Gespräch noch gut möglich ist – ist insbesondere bei Menschen mit MS gut belegt. Hochintensives Intervalltraining (HIIT), eine Trainingsform mit hoher Anstrengung während kurzer Belas-

**Tabelle 1: Strategien zur Förderung der körperlichen Aktivität im Alltag bei MS**

<b>Wie viel?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• körperliche Aktivität 150 Minuten pro Woche, z. B. 30 Minuten an 5 Tagen pro Woche</li> </ul>
<b>Wie kann ich das Ziel erreichen?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Steigerung und Überwachung der Bewegung durch Selbstberichte (z. B. Tagebuch, Handy)</li> <li>• Schritte/Tag messen und erhöhen</li> <li>• Verhaltensschulung/-coaching in Gruppen oder individuell</li> <li>• Onlineangebote zur Aktivität in Gruppen oder individuell</li> <li>• Erinnerungsfunktionen am Handy</li> </ul>
<b>Welche Maßnahmen eignen sich?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gehen – so weit und so oft wie möglich</li> <li>• aktive Videospiele im Stehen/Sitzen</li> <li>• manuelles Rollstuhlfahren</li> <li>• Bewegung zur/mit Musik</li> <li>• (motorgestütztes) Radfahren</li> <li>• schwimmen, Wasseraktivitäten mit Fachkraft</li> <li>• (adaptierte) Sportarten aller Art (sitzendes Tanzen, Yoga, Boxen)</li> <li>• aktive Teilnahme an Aktivitäten des täglichen Lebens, bei Bedarf mit Unterstützung</li> <li>• aktive Druckentlastung im Liegen/Rollstuhl (Front-/Seitstütz)</li> <li>• Bettmobilität, z. B. drehen, auch mit Unterstützung oder Hilfsmittel</li> <li>• stehen im Wasser oder mit Hilfe eines Stehgeräts</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivitäten des täglichen Lebens können aus Tätigkeiten bei der Körperpflege, Arbeit, im Haushalt oder in der Freizeit bestehen und das Aktivitätsniveau steigern.</li> <li>• Kühlstrategien können für Personen mit Hitzeempfindlichkeit nützlich sein z. B. Raumtemperatur anpassen, Kühlweste.</li> <li>• Verwendung von Mobilitätshilfen kann die körperliche Aktivität und Sicherheit fördern.</li> <li>• Rehabilitationsfachkräfte können helfen, mehr körperliche Aktivität in den Alltag zu integrieren.</li> <li>• Rollstuhlsportarten oder angepasste Bewegungsprogramme können sinnvoll und nützlich sein.</li> </ul>	

tungsphasen, bietet eine weitere effektive Trainingsmethode bei MS. Ein Beispiel für ein HIIT-Programm wäre ein 20-minütiges Training mit einem Oberkörperfahrrad, bei dem sich Belastungs- und Erholungsphasen im Verhältnis 1:1 abwechseln. Besonders der geringe Anstieg der Körperkerntemperatur und die kürzeren Belastungszeiten werden als mögliche Vorteile des HIIT hervorgehoben. Krafttraining fördert die Mobilität und verbessert die Gleichgewichtsfunktion, während es potenziell positive Effekte auf die psychische Gesundheit hat. Dehnübungen und gezielte Mobilisation, z. B. mit einem Bewegungstrainer („MOTOMED“), können die Beweglichkeit erhalten und Muskelspannung (Spastizität) reduzieren. Viele bestehende Bewegungskonzepte lassen sich für MmMS ad-

aptieren und bieten einen effektiven Ansatz zur Verbesserung verschiedener Symptome. Adaptiertes Yoga oder Pilates z. B. verbessern die Koordination und das Gleichgewicht und können helfen, Fatigue zu lindern. Die Kombination verschiedener Trainingsformen scheint bei MS besonders wirksam. Zudem wirken sich Bewegungsarten, die Freude bereiten, unterstützend auf die Motivation und den Therapieerfolg aus. Eine Übersicht zur Trainingsgestaltung bietet **Tabelle 2**.

**Fazit**

Bewegung kann einen entscheidenden Beitrag zur Krankheitsbewältigung und zu einem aktiven Leben mit MS leisten. Darüber hinaus gilt sie als eine sichere

**Tabelle 2: Mögliche Trainingsgestaltung für MmMS**

	Ausdauertraining	Krafttraining	Dehnen
<b>Wie oft?</b>	2-3-mal/Woche	2-3-mal/Woche	täglich
<b>Wie viel?</b>	10-30 Minuten	1-3 Sätze, 8-15 Wiederholungen (WH) pro Übung, 5-10 Übungen (Körperbereiche)	2-3 Sätze für jede Dehnung
<b>Wie anstrengend?</b>	moderate Anstrengung		30-60 Sekunden/ Dehnposition, je nach Gefühl (kein Schmerz)
<b>Wie?</b>	Arm- oder Beinergometer, gehen/laufen (Laufband oder gehen in der Ebene), rudern, Bewegung im Wasser	Gewicht, mit dem die letzte Serie mit 8-15 WH möglich ist	Yoga, Pilates, individuelles Dehnübungsprogramm

- Kontaktieren Sie medizinisches Fachpersonal, bevor sie mit dem Programm starten.
- Eine Trainingssteigerung sollte zuerst eine längere Trainingsdauer oder Häufigkeit pro Woche beinhalten und erst dann die Erhöhung der Intensität, je nach Verträglichkeit.
- Geben Sie Ihren Muskeln 2-4 Minuten Pause zwischen den Sätzen und Muskelgruppen.
- Planen Sie mindestens einen Ruhetag zwischen den Krafttrainingseinheiten ein.
- Ausdauer- und Krafttraining können am selben Tag durchgeführt werden, abhängig jedoch von der Verträglichkeit.
- MS-spezifische Symptome (z. B. Müdigkeit und Hitzeempfindlichkeit) sollten erkannt und vom Fachpersonal berücksichtigt werden.
- Nach einem anstrengenden Training kann die Gehfähigkeit und Balance kurzfristig beeinträchtigt sein.
- Bei verstärkter Spastik nach dem Training sollten sanfte Dehnübungen und individuell abgestimmte Trainingsmethoden oder Kühlung eingesetzt werden.
- Anpassen an die individuellen Vorlieben von Bewegungen/Sportarten, die Freude machen (z. B. Tanzen oder Boxen im Sitzen, Videospiele im Stehtrainer usw.)

und wirksame Methode zur Rehabilitation bei MS. Bewegung soll individuell an die Bedürfnisse angepasst werden, um optimale Ergebnisse zu erzielen und die Motivation aufrechtzuerhalten. Das Setzen von erreichbaren Zielen und die Möglichkeit zur Überprüfung des eigenen Fortschritts können dazu beitragen, körperlich aktiv zu bleiben, und das Vertrauen in die eigene Wirksamkeit erhöhen. Digitale Angebote können helfen, Bewegung in den Alltag zu integrieren und so die Hürden für regelmäßige körperliche Aktivität zu überwinden. Zudem ist eine enge Zusammenarbeit zwischen MmMS, Ärzt:innen und Therapeut:innen förderlich, um Barrieren zu überwinden und die langfristige Aktivität zu fördern. ■

Literatur beim Verfasser.

**Bernhard Fasching<sup>1</sup>, Sarah Mildner<sup>2</sup>, Barbara Seebacher<sup>2,3</sup>**

<sup>1</sup> Medizinische Universität Wien, Universitätsklinik für Neurologie

<sup>2</sup> REHA Zentrum Münster, Abteilung für Rehabilitationsforschung

<sup>3</sup> Medizinische Universität Innsbruck, Universitätsklinik für Neurologie

**Hilfreiche Links mit Informationen zu Bewegungsprogrammen und laufenden Studien:**

[www.oemsg.at](http://www.oemsg.at)

[www.msges.at](http://www.msges.at)

[www.reha-muenster.at](http://www.reha-muenster.at)

[www.ergotherapie.at](http://www.ergotherapie.at)

[www.physioaustria.at](http://www.physioaustria.at)

# Herbstzeit: Zeit für einen Perspektivenwechsel



Der Herbst bringt Veränderungen mit sich: Es wird dunkler, die Temperaturen sinken, und die Natur zieht sich zurück. Dies führt oft dazu, dass wir uns weniger bewegen, weniger Veranstaltungen besuchen und insgesamt weniger Zeit im Freien verbringen. Mit weniger natürlichem Licht kommt häufig auch ein Mangel an Motivation, sich nach draußen zu wagen. Doch diese Jahreszeit birgt auch die Chance für einen wichtigen Perspektivenwechsel.

Die kälteren und ruhigeren Monate bieten uns die Möglichkeit, uns mehr mit uns selbst zu beschäftigen. Statt ständig aktiv zu sein, können wir die Ruhe und Stille genießen. Es ist eine Zeit, um innezuhalten, sanfte Bewegungen zu bevorzugen und sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Der Herbst und Winter laden dazu ein, innere Ruhe zu finden, zu reflektieren, Dankbarkeit zu üben und für sich selbst zu sorgen. In dieser Phase können wir uns auf das Wesentliche

konzentrieren und die eigenen Bedürfnisse in den Vordergrund stellen.

Ein Rehabilitationsaufenthalt in den Wintermonaten kann sehr wohltuend sein. Der Wechsel von warmen zu kalten Temperaturen tut vielen Menschen gut, da er das Immunsystem anregt und erfrischend wirkt. Kälte hat einige spezifische Vorteile, die besonders Menschen mit Multipler Sklerose guttun können. So berichten einige Betroffene, dass kühle Temperaturen ihre Symptome lindern und ihnen ein Gefühl von Erleichterung verschaffen. Durch Kälte wird häufig die Fatigue reduziert – eines der häufigsten und belastendsten Symptome von MS. Kühle Temperaturen können auch entzündungshemmend wirken und somit zu einem besseren Gesamtempfinden beitragen. Zudem kann durch Kälte die Muskelkontrolle verbessert werden, was Menschen mit Spastiken zugutekommt. All diese Faktoren führen dazu, dass sich



Fotos: Zaleman - stock.adobe.com, Dougie C - stock.adobe.com, Andy - stock.adobe.com

Menschen nach einem Kälteimpuls gestärkt, stabil und erfrischt fühlen können.

Darüber hinaus ist die Umgebung rund um die Klinik Maria Theresia auch im Winter verzaubernd. Der ruhige Innenhof lädt zum Verweilen ein, und der Auwald, der quasi gleich vor der Tür beginnt, bietet in der klaren Winterluft eine willkommene Möglichkeit für sanfte Spaziergänge. Die Altstadt, die in dieser Jahreszeit mit festlichen Lichtern erleuchtet ist, sorgt für eine besondere Atmosphäre, die den Aufenthalt noch angenehmer macht.

Herbst und der Winter sollten in einem neuen Licht betrachtet werden. Diese Jahreszeiten bieten uns die Chance, innezuhalten, den Körper zu regenerieren und die innere Balance wiederzufinden. Ein Perspektivenwechsel in dieser Zeit kann Wunder wirken



– sowohl für die körperliche als auch für die seelische Gesundheit.

**Haben Sie Fragen, oder benötigen Sie eine Beratung? Unsere Mitarbeiter:innen stehen Ihnen gerne zur Verfügung. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren – wir sind für Sie da.** ■



## Klinik Maria Theresia

Radkersburger Hof

Rehabilitationszentrum für Neurologie,  
Orthopädie und rheumatische Erkrankungen

Radkersburger Hof GmbH & Co KG  
Klinik Maria Theresia Kids Chance Gesundheits Hotel

+43 3476/3560 • 8490 Bad Radkersburg  
info@radkersburgerhof.at • www.radkersburgerhof.at

zertifiziert nach ISO 9001:2015 und EN 15224:2016

## Wir sind Wegbereiter und Wegbegleiter!

Unser Leben besteht aus Ritualen.  
Das sind vertraute, wiederholte Handlungen.  
Besonders im Umgang mit MS verbessert  
das Üben von Ritualen die Alltagsfähigkeiten.

In der Rehabilitation versuchen wir über die  
Bedürfnisse der einzelnen Patientinnen und  
Patienten individuelle Handlungsziele zu definieren.

Die täglichen, altbekannten Abläufe werden im  
aktuellen Kontext neu interpretiert und optimiert.  
Die Ritualisierung der Handlungen führt zu  
effizienter Rehabilitation und langfristigem Erfolg.

Prim. Dr. Wolfgang Kubik, Ärztlicher Leiter

# Welche Therapie ist gut für mich?

Manuela Lanzinger



Reha und laufende Therapien sorgen für den Erhalt der Eigenständigkeit und der Teilhabe am beruflichen und sozialen Leben. Einige Fragen, die ich dir hier als Checkliste anbiete, sollen dich bei deiner Therapieentscheidung unterstützen. Gleichzeitig beschreibe ich meine Erfahrungen als Betroffene.

Menschen mit MS stellen sich die Frage, ob in ihrer Situation Reha, laufende Physio-, Ergotherapie etc. erforderlich sind. Dabei geht es nicht um Medikamente, sondern um andere Therapieformen. Dazu stell dir selbst folgende Fragen:

- Gibt es bestehende gesundheitliche Probleme oder Defizite, wie z. B. chronische Müdigkeit, Gangstörungen, Probleme mit der Feinmotorik, Schwierigkeiten beim Merken/Erinnern?
- Hat sich mein Zustand verschlechtert?
- Gibt es einen akuten Schub, dessen Symptome sich nicht vollständig rückbilden?
- Will ich wieder fitter werden oder mehr Unabhängigkeit im Alltag erreichen?

Falls du mindestens eine Frage mit JA beantwortest, besprich das mit deinen Ärztinnen oder Ärzten. Sie können dir Sport- oder Therapiemöglichkeiten aufzei-

gen, mit dir einen Antrag auf Reha stellen oder dir Verordnungen für Therapien ausstellen.

Je nach individueller Situation sind Physiotherapie, Ergotherapie, Gedächtnistraining, Entspannungsübungen, Muskelaufbau, Ausdauertraining etc. notwendig. Manche sind fit genug, um in Fitnesscentern trainieren zu können oder an Sportangeboten teilzunehmen. Andere benötigen Angebote für Medical Fitness oder barrierefreie Trainingsmöglichkeiten.

Ich habe einige Zeit zusätzlich zu meinen Therapien in einem Center an Geräten trainiert, wo auch Sportlerinnen und Sportler nach Verletzungen vertreten waren. Mit der Zeit konnte ich aber immer weniger der Geräte ohne Sturzgefahr nutzen. Daher machte ich mich auf die Suche nach anderen Möglichkeiten. Vor rund einem Jahr entdeckte ich für mich Zentren, in denen es computer- und robotikgestützte Therapiegeräte für neurologische Erkrankungen gibt und ich von Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten betreut werde. Neben Gangtraining gibt es unter anderem auch Geräte für das Training von Gleichgewicht, Hand- und Bein kraft sowie Feinmotorik – eine ideale Kombination für meine Situation. Dieses Therapiezentrum Home4Motion ([home4motion.com](http://home4motion.com)) gibt es in Graz und Wien. In Wien gibt es ein weiteres ähnliches Therapiezentrum: tech2people ([tech2people.at](http://tech2people.at)).

### Warum reicht es nicht, allein zu trainieren?

Diese Frage stellten mir schon einige. Klar ist es wichtig, den eigenen Körper gut zu kennen und selbst die Erfordernisse für ein Training oder eine Therapie festzustellen. Es ist notwendig, den inneren Schweinehund zu überwinden und sich selbst zum Training zu motivieren. Doch sogar Leistungssportlerinnen und -sportler wissen, dass sich ohne fremde Hilfe und ohne professionelles Feedback. Fehler oder die falsche Körperhaltung beim Training einschleichen können. Nach fast 20 Jahren Physiotherapie erlebe ich selbst bei mir

blinde Flecke oder körperliche Probleme, die ich übersehe, oder ich mache es mir bei manchen Übungen zu leicht und nehme Schonstellungen ein, die die Muskeln nicht wie erforderlich einsetzen.

Daher ist es auch beim Training allein wichtig, alle paar Monate in einer Therapiestunde die eigenen Übungen vorzuzeigen, sich Feedback von den Profis und weitere Übungen für den eigenen individuellen Bedarf zu holen. Leider gibt es wenige Therapieangebote, die von den Krankenkassen zu 100 % bezahlt werden. Viele Therapeutinnen und Therapeuten bieten keine oder nur wenige Kassenplätze an. Für Betroffene ist es daher schwierig, sich die Therapiekosten zu leisten. Es ist daher wünschenswert, dass es mehr dieser Kassenplätze gibt und die Krankenkassen zusätzlich an ihren regionalen Standorten oder in Ambulanzen Gruppentherapien für einzelne Krankheitsbilder wie MS anbieten.

Die MS Gesellschaft Wien bietet Bewegungsgruppen für Menschen mit Multipler Sklerose an. Sie werden von auf MS spezialisierte Physiotherapeutinnen und -therapeuten geleitet und sind auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst. Auch ich habe das Angebot in barrierefreien Räumlichkeiten jahrelang in Anspruch genommen und sehr davon profitiert. Alle Informationen zu den Physiotherapiegruppen sowie zum Selbstbehalt der Kurse bietet *Agnieszka Resch, BA*; Tel.: 01/409 26 69-12, Mail: [agnieszka.resch@msges.at](mailto:agnieszka.resch@msges.at).

### Eine Reha ist ein Rundumpaket

Während bei ambulanten Therapien je nach Erfordernis Schwerpunkte auf Feinmotorik, Gleichgewicht, Gangbild etc. gelegt werden, gibt es bei einer Reha eine Untersuchung zu Beginn, bei der je nach Ist-Stand und deinen Wünschen verschiedene Therapien vorgesehen werden. In den neurologischen Reha-Einrichtungen gibt es neben Physio- und Ergotherapie auch neuropsychologische Angebote, Diät- und Ernährungsberatung, Therapie- und Fitnessgeräte, Schwimmbäder und vieles

mehr. Eine Reha ist daher auch ein guter Einstieg, um Möglichkeiten kennenzulernen und dann daheim einzelne Therapien weiter fortzusetzen.

Ich lernte bei meinen Reha-Aufenthalten Angebote wie Hippotherapie, Gangtrainer, MOTomed und die Vibrationsplatte Galileo® kennen. Aufgrund dieser Erfahrungen entschied ich mich, nach der Heimkehr neben Physiotherapie auch Hippotherapie in Anspruch zu nehmen und einige Spiele und Dinge zum Training für die Feinmotorik zu besorgen. Als Probleme mit meiner Feinmotorik auftraten, ging ich zu einer Ergotherapeutin und legte mir auch daheim eine Vibrationsplatte zu, die natürlich finanziell günstiger als die Galileo® war, mir aber dennoch bei der Stärkung und Lockerung der Muskeln hilft.

### Vor einem Reha-Antrag ist einiges zu klären.

#### **Soll die Reha stationär oder ambulant sein?**

Normalerweise sind stationäre Aufenthalte von vier Wochen vorgesehen. Nachfolgende Reha- oder Therapiemöglichkeiten können ambulant erfolgen.

#### **Welchen Ort soll ich wählen?**

Die PVA teilt dir eher Reha-Einrichtungen in deiner Nähe zu. Damit sind Besuche von Angehörigen am Wochenende leichter möglich. Schau dir die Schwerpunkte der einzelnen Reha-Einrichtungen an. Erkundige dich bei anderen Betroffenen nach ihren Erfahrungen.

#### **Wer kümmert sich bei einem mehrwöchigen stationären Aufenthalt um Kinder, zu pflegende Angehörige, Haustiere oder andere Verpflichtungen?**

Es gibt kaum Möglichkeiten, eine Reha mit Kinderbetreuung zu bekommen. Meines Wissens gibt es eine Mutter-Kind-Kur, was aber keiner Reha entspricht. Haustiere, außer Assistenzhunde, können ebenfalls nicht mitgenommen werden. Detailinformationen erhältst du bei den einzelnen Reha-Einrichtungen.

Erkunde dich bei der MS-Gesellschaft oder der PVA nach Unterstützung (z. B. Familienhilfe, Kurzzeitpflege ...).

Vielleicht gibt es in deiner Situation die Möglichkeit einer ambulanten Reha, oder du lässt dir Einzeltherapien verordnen – diese sind mit solchen Verpflichtungen leichter umsetzbar.

#### **Wann muss ich meine Arbeitgeberin/meinen Arbeitgeber informieren?**

Sobald du eine Terminzusage erhältst, solltest du deine Arbeitgeberin/deinen Arbeitgeber informieren. Während des Reha-Aufenthalts bist du im Krankenstand. Im Anschluss erhältst du eine Bestätigung für deine Arbeitgeberin/deinen Arbeitgeber.

#### **Was muss ich mitnehmen?**

Auf der Website der jeweiligen Reha-Einrichtung findest du Checklisten, was du mitnehmen sollst. Normalerweise sind das Sport- und Badekleidung, Sport- und Hausschuhe, Nachtwäsche, Unterwäsche, Socken, Toilettenartikel. Bitte kläre ab, ob es eine Waschmöglichkeit gibt, damit du genügend Wäsche zum Wechseln dabei hast. Nimm auch all deine Hilfsmittel mit.

### Werden alle Reha-Anträge genehmigt?

Leider nein! „Es ist keine Besserung des Zustandbildes zu erwarten.“ Mit diesem Satz werden Anträge auf neurologische Rehabilitation in letzter Zeit häufig abgelehnt. Dies widerspricht dem Stand der Wissenschaft und löst Unverständnis bei Betroffenen, ihren behandelnden Ärztinnen und Ärzten sowie Therapeutinnen und Therapeuten aus. Die MS Gesellschaft hat einen offenen Brief an die Sozialversicherungsträger und politisch Verantwortlichen verfasst: [www.ms-ges.at/2022/10/offener-brief](http://www.ms-ges.at/2022/10/offener-brief).

Aufgrund dieses Briefes hat Nationalratsabgeordnete und SPÖ-Behindertensprecherin Mag.<sup>a</sup> Verena Nussbaum eine parlamentarische Anfrage an Sozial- und

Gesundheitsminister Johannes Rauch gestellt: [www.parlament.gv.at/gegenstand/XXVIII/12299](http://www.parlament.gv.at/gegenstand/XXVIII/12299). Die MS Gesellschaft erhielt Antwort von der PVA. Darin wird als Begründung für die Ablehnung angegeben, dass den Reha-Anträgen oft keine ausführlichen Befunde beigelegt wurden. Die Diagnose MS allein sei nicht ausreichend für einen Reha-Antrag. Außerdem sollen vermehrt die Angebote der niedergelassenen Therapeutinnen und Therapeuten genützt werden.

Im Juni 2024 verkaufte die Regierung ihre Anteile am Gesundheitskonzern VAMED. Das bisher teilstaatliche Unternehmen baut und betreibt Krankenhäuser, Reha-Zentren und Thermen. Bisher gehörte die VAMED zu 77 Prozent dem deutschen Gesundheitskonzern Fresenius, 10 Prozent gehörten einer Privatstif-

tung und 13 Prozent gehörten der Republik Österreich. Fresenius will nun 21 Reha-Zentren an eine französische Investmentfirma verkaufen. Die Ärztekammer Wien, Gewerkschaften und Landespolitikerinnen und -politiker befürchten eine Verschlechterung in der Gesundheitsversorgung. Denn Hedgefonds und internationale Großkonzerne richten ihre Arbeit nicht auf die Gesundheit aus, sondern treffen meist nur wirtschaftliche Entscheidungen. Wir werden sehen, was das für zukünftige Reha-Leistungen bedeutet.

**Bitte stelle einen Reha-Antrag jedenfalls mit der Unterstützung und ausführlichen Befunden deiner Ärztinnen und Ärzte! Melde dich bei etwaigen Ablehnungen bei deiner MS-Landesgesellschaft oder der ÖMSG.** ■

# Neurorehabilitation

mit funktioneller Elektrostimulation bei Multipler Sklerose



## Exopulse Mollii Suit Neuromodulationsanzug

- Entspannt spastische Muskeln
- Aktivierung schwacher Muskulatur
- Erhalt / Erweiterung des Bewegungsumfangs
- Reduktion Fatigue
- Unterstützung der Blasenfunktion
- Symptomatische Linderung chronischer Schmerzen



Kostenfreie Erstaustestung im  
bständig competence center  
nach Terminabsprache.

## Bioness L300 Go Vorfußhebersystem

- Stimulation während des Gehens
- Bei Fallfuß, Knie-Instabilität oder schwacher Oberschenkelmuskulatur
- Zur Stabilisierung und Verbesserung der Mobilität
- Erweiterung der Gehstrecke/Wandern



Kostenfreie Erstaustestung im  
bständig competence center  
nach Terminabsprache.



**Kontaktieren Sie unsere Spezialist:innen und finden Sie heraus, ob eines dieser Systeme für Sie geeignet ist!**

**bständig competence center 1**  
1170 Wien, Ranftlgasse 9, 3.OG  
Telefon 05 99 789 84  
[neurorehabilitation@bstaendig.at](mailto:neurorehabilitation@bstaendig.at)

**Christof Ullrich, MSc**  
Neurorehabilitation und Medizintechnik  
Telefon 0664 846 14 49  
[c.ullrich@bstaendig.at](mailto:c.ullrich@bstaendig.at)

**Anja Kreißig, Physiotherapeutin**  
Clinical Specialist Neurorehabilitation  
Telefon 0664 88 694 954  
[a.kreissig@bstaendig.at](mailto:a.kreissig@bstaendig.at)

**bständig**  
[bstaendig.at](http://bstaendig.at)



## Bitte festhalten

Kolumne von Anja Krystyn

Immer wieder hören wir, dass Vorsorge die beste Methode ist, um die eigene Gesundheit zu erhalten. Dazu bietet unser reiches Gesundheitssystem etliche Untersuchungen gratis an. Eine davon ist die Mammografie, die ich regelmäßig alle zwei Jahre durchführen lasse. Kürzlich vereinbarte ich wieder einen Termin im nahe gelegenen Röntgeninstitut. Am Telefon teilte ich mit, dass ich als Rollstuhlfahrerin nur kurze Zeit stehen kann und mich dabei festhalten muss. Die Dame notierte alles und gab mir den Termin.

Als ich mit meiner Assistentin im Institut ankam, wartete schon eine Schlange von Patient:innen auf die Anmeldung zu verschiedenen Untersuchungen. Die Mitarbeiter:innen an den Schaltern erledigten die Formalitäten zügig und freundlich, ich kam rasch dran und bekam einen Code, um später die Befunde online abrufen zu können.

Nach kurzer Wartezeit half mir meine Assistentin in der Umkleidekabine, bevor sie mich in den Untersuchungsraum schob. „Können Sie sich für die Untersuchung hinstellen?“, fragte mich die Röntgenassistentin mit erstauntem Blick. Ich erwiderte, dass dies für die kurze Zeit der Röntgenaufnahme möglich sei, wenn ich mich irgendwo festhalten könne. „Wir haben hier nichts zum Festhalten“, beschied sie mir. Tatsächlich suchte ich an der Vorderfront und den Seiten des Gerätes vergeblich nach Haltegriffen. Alles glatte Flächen, keine einzige Kante, an der meine Finger Halt finden konnten. Ich war verärgert, da ich bei meiner telefonischen Anmeldung ausdrücklich auf meine Behinderung hingewiesen hatte. „Kommen zu Ihnen nie Frauen, die im

Rollstuhl fahren?“, fragte ich. „Nein“, sagte die Röntgenassistentin brüsk. „Der letzte Haltegriff ist vor einiger Zeit abmontiert worden. Ich weiß nicht, warum.“ Aus einer Ecke des Raumes rollte sie einen runden, etwas erhöhten Hocker zu mir. „Kann man den abbremsen, wenn ich mich draufsetze?“, fragte ich. Auch das verneinte sie in abwehrendem Tonfall. Ich gewann den Eindruck, dass Frauen wie ich hier höchst unwillkommen waren. Während des Röntgens konnte mich natürlich niemand stützen, da alle den Raum verlassen mussten. Schließlich schafften wir die Mammografie mit großer Mühe für die Radiologin und unangenehmer Anstrengung für mich.

Zum ersten Mal in meinem Dasein als Rollstuhlfahrerin fühlte ich mich diskriminiert. Es gibt genügend Frauen, die schlecht oder gar nicht stehen können, sei es aus gesundheitlichen oder altersbedingten Gründen. Eine derart mühsame Untersuchung kann für manche beschämend sein. Gut möglich, dass diese Frauen die wichtige Vorsorge gar nicht wahrnehmen. Wieso ist es nicht möglich, für sie ein Röntgengerät anzuschaffen, an dem sie sich während der Untersuchung festhalten können? Bestimmt ist es kein technisches Problem, sondern eines von gutem Willen und Geld.

In unserem teuren Gesundheitssystem sollte man an behinderten Menschen nicht sparen. Diese Frauen haben das gleiche Risiko, an Brustkrebs zu erkranken wie alle anderen – auch wenn sie sich über Missstände wohl seltener beschweren. Das Röntgeninstitut wird von privaten Personen betrieben, darunter auch Frauen. Wo ist ihre Solidarität? ■

# MS-Landesgesellschaften



## **MULTIPLE-SKLEROSE-GESELLSCHAFT WIEN**

Hernalser Hauptstraße 15–17, 1170 Wien  
 Tel.: 01 409 26 69, Fax: 01 409 26 69-20, MS-Infoline: 0800 311 340  
 E-Mail: [office@msges.at](mailto:office@msges.at), [www.msges.at](http://www.msges.at)  
 Öffnungszeiten MS-Zentrum für Beratung und Psychotherapie:  
 Mo., Di., Do. 9:00–14:00 Uhr, Mi. 9:00–16:00 Uhr, Fr. 9:00–12:00 Uhr



## **LANDESGESELLSCHAFT NIEDERÖSTERREICH**

Landeskrankenhaus St. Pölten, Neurologische Abteilung/5. OG, Dunant-Platz 1, 3100 St. Pölten  
 Tel.: 0676 97 51 584, Fax: 02742 9004-49230  
 E-Mail: [office@ms-gesellschaft.at](mailto:office@ms-gesellschaft.at), [www.ms-gesellschaft.at](http://www.ms-gesellschaft.at)  
 Information: Dienstag 8:45–11:30 und Freitag 8:45–13:30 Uhr



## **LANDESGESELLSCHAFT BURGENLAND**

Sulzriegel 52, 7431 Bad Tatzmannsdorf  
 Tel.: 0664 122 62 36  
 E-Mail: [msges.bgld@gmx.at](mailto:msges.bgld@gmx.at), [www.msges-bgld.at](http://www.msges-bgld.at)  
 Öffnungszeiten: jeden 2. und 4. Montag/Monat 8:00–12:00 Uhr



## **LANDESGESELLSCHAFT OBERÖSTERREICH**

Wagner-Jauregg-Krankenhaus, Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz  
 Tel.: 0664 1283110  
 E-Mail Sekretariat: [jasmine.cichlinski@ooeg.at](mailto:jasmine.cichlinski@ooeg.at), [www.msges-ooe.at](http://www.msges-ooe.at)



## **LANDESGESELLSCHAFT SALZBURG**

Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft Salzburg, Priv.-Doz. Dr. Jörg Kraus,  
 Auersbergstraße 6, 5700 Zell am See  
 E-Mail: [msg-salzburg@gmx.at](mailto:msg-salzburg@gmx.at), [www.msge-salzburg.at](http://www.msge-salzburg.at)  
 Information und Beratung: Patientenbeirat Marlene Schmid, Malsersstraße 19/52/B, 6500 Landeck  
 Tel.: 0664 514 61 70



## **LANDESGESELLSCHAFT TIROL**

Univ.-Klinik für Neurologie, Anichstraße 35, 6020 Innsbruck, oder  
 Patientenbeirat Marlene Schmid, Malsersstraße 19/52/B, 6500 Landeck  
 Tel.: 0664 514 61 70  
 E-Mail: [office@msgt.at](mailto:office@msgt.at), [www.msgt.at](http://www.msgt.at)



## **BUNDESLAND KÄRNTEN**

MS-Infoline 0800 311 340



## **BUNDESLAND STEIERMARK**

MS-Infoline 0800 311 340



## **BUNDESLAND VORARLBERG**

MS-Infoline 0800 311 340

# Selbsthilfegruppe **NMOSD**

Wir treffen uns regelmäßig, um Erfahrungen auszutauschen, uns gegenseitig zu unterstützen und Informationen über die neuesten Behandlungsoptionen zu teilen. Gemeinsam können wir eine starke Gemeinschaft aufbauen, die uns hilft, mit dieser seltenen Erkrankung umzugehen.

Wir freuen uns darauf, ein Stück dieses Weges gemeinsam zu gehen!



**GEMEINSAM  
SIND WIR  
STARK!**

## **Monatliche Treffen**

vor Ort & online

## **Facebook-Gruppe**

unterstützende Gemeinschaft

## **WhatsApp-Gruppe**

zum sofortigen Austausch

## **KONTAKT:**

Christoph Fröhlich

+43 681/102 21 868

[www.nmosd-austria.at](http://www.nmosd-austria.at)

[info@nmosd-austria.at](mailto:info@nmosd-austria.at)