

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 4/2024 • Nr. 208

58. Jahrgang • 2,50 Euro

Ernährung bei Multipler Sklerose





ao. Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer

Liebe Leser:innen!

Weihnachten steht vor der Tür und damit die Zeit von Vanillekipferln, Punsch, Karpfen, Schweinsbraten und Christstollen. Wiewohl diese Traditionen ein Stück österreichischer Identität sind und zum Weihnachtsfest dazugehören wie der Christbaum oder der Einkaufsstress in den Tagen davor, haben wir uns entschlossen, die letzte Ausgabe der *neuen horizonte* der (gesunden) Ernährung zu widmen. Dies ist kein Widerspruch, geht es doch beim Essen neben der Gesunderhaltung unseres Körpers auch um Genuss und Lebensfreude. Gleiches sollte auch für Menschen mit MS gelten: Die Ernährung soll (und kann) einen positiven Beitrag zum Umgang mit der Erkrankung leisten, einerseits indem wir (hauptsächlich) auf Nahrung achten und dadurch die Entzündungsprozesse in unserem Körper möglichst reduzieren, aber andererseits auch (ab und zu) durch Speis und Trank unsere Lebensfreude zum Ausdruck bringen – denn Lebensfreude erhöht unsere innere Balance und verbessert so auch unseren Umgang mit der Erkrankung und damit die Erkrankung selbst.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und hoffe, wir können Sie – nachdem die weihnachtlichen Keksdosen geleert wurden – zu einem gesunden Umgang mit Ernährung inspirieren.

Herzlich
ao. Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer

WEIHNACHTSGEDICHT („ZUM 24. DEZEMBER 1890“)

*Noch einmal ein Weihnachtsfest,
Immer kleiner wird der Rest,
Aber nehm ich so die Summe,
Alles Grade, alles Krumme,*

*Alles Falsche, alles Rechte,
Alles Gute, alles Schlechte –
Rechnet sich aus all dem Braus
Doch ein richtig Leben raus.*

*Und dies können ist das Beste
Wohl bei diesem Weihnachtsfeste.*

Theodor Fontane

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, damit wir immer auf dem aktuellsten Stand sein können. Danke für Ihre Mithilfe!



editorial

- 02** Vorwort

medizin

- 04** Ernährung und MS
aus medizinischer Sicht
ao. Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer
- 08** Die Umsetzung der mediterranen Ernährung
im Alltag – entzündungshemmende Ernährung
Daniela Schabasser, BSc
- 13** Fasten bei Multipler Sklerose?
FH-Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Gabriele Leitner
- 15** Brain Health – Time Matters: Präsentation des
Reports 2024 bei derECTRIMS-Konferenz
Dr. rer. nat. Benjamin Reutterer

bundesländer

- 20** Sommerfest der Multiple Sklerose Gesellschaft OÖ
- 21** Besuch im historischen Stadttheater
der MS-Gruppe Perg

soziales

- 22** Purer Genuss
Kolumne von Anja Krystyn

adressen

- 23** MS-Landesgesellschaften

- 03** Impressum

Impressum: Medieninhaber & Herausgeber: Österreichische MS-Gesellschaft. Für den Inhalt verantwortlich: Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft, 1097 Wien, Postfach 19, Gestaltung: Victoria Poscher. Druck: PrintAlliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau. Lektorat: 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, Website: www.medmedia.at. Projektleitung, Produktion, Kundenbetreuung: Angela Flagg, Tel.: +43/1/407 31 11-82. Die gesetzliche Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz finden Sie unter 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

Besuchen Sie unsere Website: 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

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 28. Februar 2025.



Ernährung und MS aus medizinischer Sicht

Die Vorstellung, dass es einen Zusammenhang zwischen Multipler Sklerose und Ernährung geben könnte, ist nicht neu. Als der damalige US-Militärarzt und spätere Professor für Neurologie Dr. Roy Laver Swank in den 1940er-Jahren in Norwegen epidemiologische Untersuchungen betrieb, fiel ihm auf, dass die Häufigkeit von MS innerhalb des Landes höchst unterschiedlich war: Während die Erkrankung in den weitläufigen Küstenregionen beinahe unbekannt war, trat sie im Landesinneren häufig auf. Auf der Suche nach einer möglichen Erklärung für dieses Phänomen stieß er auf höchst unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten: Während die Menschen im Landesinneren sich hauptsächlich von Rentierfleisch ernährten, wurde in den Küstenregionen vornehmlich Fisch konsumiert, und auch der Verzehr von Lebertran, der besonders

reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist, war dort weit verbreitet.

Aufgrund dieser Beobachtung postulierte Dr. Swank nach seiner Rückkehr in die USA bereits Mitte der 1940er-Jahre eine MS-Diät, mit der er in den folgenden Jahrzehnten tausende Patient:innen behandelte. Diese Diät, die im Wesentlichen auf einer pflanzlichen Ernährung mit gelegentlicher Zugabe von Fisch, dem Meiden von Fertignahrung und Milchprodukten mit $> 1\%$ Fettanteil sowie der Zugabe bestimmter Nahrungsergänzungsmittel besteht, wird bis heute als „Swank-Diät“ propagiert.

Lange Zeit dachte man, dass der Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren in der Nahrung hauptverantwortlich für deren Einfluss auf die MS sei. Gesättigte Fettsäuren, die v. a. Bestandteil tierischer Fette (Fleisch,



Milchprodukte) sind, werden im Körper zu Arachidonsäure umgewandelt, die Entzündungen begünstigt. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren dagegen, die v. a. in Fischen und pflanzlichen Ölen enthalten sind, wirken entzündungshemmend in unserem Organismus. Heute weiß man, dass der Einfluss pflanzlicher Ernährung weit über die Zusammensetzung der Fettsäuren hinausgeht. Die Ernährung führt zu einer Veränderung der Zusammensetzung der Mikroorganismen im Darm, die wiederum verantwortlich dafür ist, welche Stoffe aus der Umwelt über den Darm in den Körper gelangen. Fleischreiche Kost und Fertignahrung führen dazu, dass die Durchlässigkeit des Darms erhöht wird, so dass unser Immunsystem vermehrt mit Antigenen in Kontakt kommt. Dieses Phänomen, das auch als „Leaky Gut Syndrome“ bekannt ist, gilt heute als

Wegbereiter zahlreicher Erkrankungen, darunter auch Autoimmunerkrankungen wie die MS.

In den kommenden Jahrzehnten verbreiteten sich zwar zahlreiche weitere Diäten zur Behandlung der MS und fanden auf Patient:innenseite großen Zulauf, Neurolog:innen und MS-Spezialist:innen blieben dagegen diesem Thema gegenüber meist skeptisch: Einerseits begann in den 1990ern ein rasanter Aufschwung der Immuntherapien, die den Verlauf der MS immer besser beeinflussen konnten; andererseits wurde die Qualität von Studien, die sich mit dem Thema „Ernährung und MS“ beschäftigten, oft bemängelt, was mehrere Ursachen hat:

- Studien zum Thema Ernährung versprechen meist keinen kommerziellen Erfolg, sodass eine lange Studiendauer mit einer großen Zahl an Patient:innen meist nicht finanzierbar ist.

- Es gibt kein allgemein anerkanntes Maß, mit dem der Erfolg einer Ernährungsintervention gemessen wird. Dies führt dazu, dass unterschiedliche Studien den potenziellen Erfolg einer Ernährungsintervention anhand ganz unterschiedlicher Parameter messen (Schubrate, MRT, Behinderung, Müdigkeit, Lebensqualität, Wohlbefinden). Somit sind viele Studien untereinander schlicht nicht vergleichbar.
- Studien zum Einfluss der Ernährung auf die MS setzen voraus, dass teilnehmende Patient:innen über Jahre genau dokumentieren, was und wieviel sie essen. Das ist auf die Dauer aber ziemlich mühsam; zudem neigt der Mensch auch dazu, sich besser präsentieren zu wollen als er is(s)t, worunter die Datenqualität weiter leidet.
- Die Ernährung ist wahrscheinlich nicht der einzige Lebensstilfaktor mit potenziellem Einfluss auf die MS, was die Interpretation der Ergebnisse noch weiter erschwert. Im Durchschnitt treiben Menschen, die sich gesund ernähren, auch mehr Sport, rauchen weniger und haben im Durchschnitt einen geringeren Body Mass Index. In welchem Ausmaß jeder einzelne dieser Faktoren dann einen Einfluss auf die MS nimmt, ist schwer zu differenzieren. Trotz dieser Schwierigkeiten in der Durchführung von wissenschaftlich fundierten Studien zum Thema „Einfluss der Ernährung auf die MS“ gibt es doch zunehmend Hinweise, dass die Ernährung einen Einfluss auf



die Entstehung und den Verlauf der Erkrankung haben kann bzw. Beschwerden, die typischerweise bei MS auftreten, positiv beeinflussen kann.

Eine aktuelle Studie aus Großbritannien untersuchte den möglichen Einfluss der Ernährung auf die Entstehung der MS. Zu diesem Zweck wurden die Ernährungsgewohnheiten von über 500.000 Personen über viele Jahre dokumentiert. Von diesen entwickelten im Laufe der Beobachtungsjahre knapp 500 Personen eine MS. Die Autoren untersuchten, ob sich die Ernährungsgewohnheiten dieser 500 Menschen von jenen unterschieden, die keine MS entwickelten, und sie kamen zu folgenden Ergebnissen:

- Jene Personen, die zumindest 1-mal/Woche Fisch oder Fischölpräparate zu sich nahmen, hatten ein geringeres Risiko, im Beobachtungszeitraum an MS zu erkranken.



- Personen, die vorwiegend einer mediterranen Kost folgten, zeigten ein tendenziell geringeres Risiko, an MS zu erkranken.
- Auch der regelmäßige Konsum geringer Mengen von Alkohol (im Ausmaß von etwa 1/8 l Wein pro Woche) war mit einem geringen MS-Risiko verknüpft.

Zu ähnlichen Ergebnissen kam eine US-amerikanische Studie an knapp 100.000 Krankenpflegepersonen, deren Ernährungsgewohnheiten über 20 Jahre genau dokumentiert wurden. Je höher der Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren am Gesamtfettkonsum war, desto geringer war das Risiko, an MS zu erkranken. Personen, die diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren in Form pflanzlicher Öle zu sich nahmen, hatten dabei ein noch geringeres Erkrankungsrisiko als jene, die diesen Bedarf über Fisch und Fischölprodukte deckten.

Andere Studien beschäftigten sich mit dem Einfluss der Ernährung auf den Verlauf der MS.

Eine Studie, die bei Kindern und Jugendlichen mit MS durchgeführt worden war, zeigte, dass die Ernährung den Verlauf der Erkrankung beeinflussen kann. So hatten jene Kinder, die sich überwiegend vegetarisch ernährten, im weiteren Verlauf der Erkrankung etwa 30 % weniger Schübe als jene, die regelmäßig Fleisch zu sich nahmen.

Interessanterweise scheint der Einfluss der Ernährung auf den Verlauf der MS bei Erwachsenen geringer zu sein. So konnten Studien sowohl zur Schubhäufigkeit als auch zur Behinderungsprogression meist nur einen tendenziellen Vorteil für eine fleischarme Kost nachweisen.

Eine wichtigere Rolle dürfte die Ernährung dagegen spielen, wenn es um eine Verbesserung bestimmter Krankheitssymptome geht. So wurde mehrfach gezeigt, dass eine Ernährung mit einem Schwerpunkt auf pflanzlicher Kost unter Beimischung von Fisch und möglichst sparsamem Einsatz von Fleisch (sog. mediterrane Ernährung) zu einer Steigerung der Lebensqualität im Allgemeinen wie auch zu einer Verbesserung der chronischen Müdigkeit, Depression, Angst und Mobilität im Besonderen führt.

Insgesamt kann also eine mediterrane Kost bei Menschen mit MS (wie auch bei allen anderen) uneingeschränkt empfohlen werden: Sie reduziert nicht nur das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern verbessert auch verschiedene Beschwerden, die bei MS häufig vorkommen. Möglicherweise beeinflusst sie darüber hinaus auch den Verlauf der Erkrankung positiv. Für verschiedenste Diäten, die heute bei MS als „Therapie“ angepriesen werden, scheint es aus medizinischer Sicht keinen Vorteil zu geben, der über jenen einer mediterranen Kost hinausgeht. ■

Autor: ao. Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer
Literatur beim Verfasser

Die Umsetzung der mediterranen Ernährung im Alltag – entzündungshemmende Ernährung



Was früher oft Mutmaßungen waren, ist heute bereits durch einige Studien untermauert – eine entzündungshemmende Ernährungsweise auf Basis der mediterranen Kost kann bei entzündlichen Erkrankungen und Autoimmunerkrankungen viel Positives bewirken.

Was zeichnet eine mediterrane Ernährung aus?

Die klassische mediterrane Ernährung ist eine traditionelle Ernährungsform und zeichnet sich durch einen hohen Anteil an frischem, saisonalem und unbehan-

deltem Gemüse und Obst aus. Dies wird durch Hülsenfrüchte, hochwertiges Olivenöl, frischen Fisch, Nüsse und naturbelassenes Getreide ergänzt.

Hochwertiges Fleisch in kleinen Mengen und fermentierte Milchprodukte runden den Speiseplan ab.

Unumstritten ist, dass die moderne Ernährungsweise unserer industrialisierten Welt („Western Lifestyle“) genau den Gegensatz dazu darstellt. Studien belegen, dass daran hauptverantwortlich der hohe Verzehr an entzündungsfördernden Lebensmittelgruppen wie hochverarbeitete Wurst-, Fleisch- und Milchprodukte, raffinierte Pflanzenöle, stark zucker-

haltige Fertigprodukte und Getränke sowie hochgezüchtetes Getreide ist.

Bei Autoimmunerkrankungen wie Multipler Sklerose reagiert das Immunsystem überaktiv und greift körpereigene Zellen an, dies verursacht chronische Entzündungen.

Durch den übermäßigen Verzehr entzündungsfördernder Lebensmittel wird das Immunsystem zusätzlich belastet, außerdem „kippt“ das Fettsäurenmuster im Blut dadurch oft in ein ungünstiges Verhältnis.

Diese Vorgänge können bestehende Entzündungen immer wieder befeuern, Schübe auslösen und das Allgemeinbefinden verschlechtern.

Es ist ganz wichtig, die mediterrane Ernährungsweise auch als solche zu verstehen – eine Art Richtschnur oder Basis für die tägliche Nahrungsmittelauswahl.

Sie stellt keine „Diät“ im herkömmlichen Sinn dar, die nur kurzfristig durchgeführt wird.

Wird diese Ernährungsform nicht nur präventiv, sondern auch im therapeutischen Kontext eingesetzt, ist es zusätzlich sinnvoll, diverse Mengeneempfehlungen und die Auswahl gezielter Lebensmittel an die individuellen Parameter (Fettsäurenstatus, Blutbild etc.) anzupassen, um den bestmöglichen Therapieerfolg zu erzielen.

Die Frage steht nun aber im Raum, wie man eine solche Ernährungsweise im hektischen Alltag unseres westlichen Lebens- und Ernährungsstils umsetzen kann, um die Benefits daraus zu genießen. Zum Gelingen einer Ernährungsumstellung ist zu Beginn vor allem wichtig, die bisherigen, alten Gewohnheiten beim Einkaufen, Zubereiten und Zusammensetzen der täglichen Mahlzeiten zu hinterfragen.

Die folgenden Aufstellungen sollen Ihnen einen Überblick über die Wirkungen der einzelnen Nahrungsmittelgruppen geben, um nach dieser Grundlage die eigene, aktuelle Ernährungsweise besser einschätzen zu können.

Diese Nahrungsmittel sollen die Grundlage für die anti-entzündliche Ernährung bilden:

Gemüse und Obst

Je bunter die Auswahl der Sorten dabei ist, umso mehr wird der Körper dadurch mit Vitaminen, Mineralien, Antioxidanzien und wertvollen sekundären Pflanzenstoffen versorgt. Zusätzlich liefert Gemüse auch noch einen Mix an verschiedenen Ballaststoffarten, die dem Mikrobiom – vor allem den schützenden Milchsäurebakterien – als Futterquelle zur Verfügung stehen. Saisonalität und Regionalität sowie eine gute Bodenqualität erhöhen den Anteil an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen enorm, hier zahlt es sich aus, auf Qualität zu achten.

An diesem Punkt sei auch noch das großartige Wirkungsspektrum unserer Kräuter und Gewürze erwähnt. Entzündungshemmend wirken hier besonders die klassischen Küchenkräuter wie Thymian, Salbei, Oregano, Rosmarin, aber auch bekannte Gewürze wie Kurkuma, Muskat und Nelke.

Gesunde Fette

Olivenöl stellt in der mediterranen Ernährung die Hauptfettquelle dar. Es liefert ein tolles Spektrum an ungesättigten Fetten und ein hohes Maß an Polyphenolen, beide Inhaltsstoffe unterstützen das Herz-Kreislauf-System und die Blutgefäße.

Durch den Gehalt an Omega-9-Fettsäuren ist das Öl auch hitzestabil und kann daher bedenkenlos zum Kochen und Braten verwendet werden.

In der kalten Küche finden auch heimische Omega-3-Lieferanten wie Hanf- oder Leinöl Platz und ergänzen so das Angebot an gesunden Fetten.

Fisch

In unseren Breiten steht der regelmäßige Fischkonsum oft nicht sehr im Fokus. Untersuchungen zeigen aber auf, dass wir 4–6mal pro Woche Fisch essen sollten, um den Bedarf an entzündungshemmenden marinen Omega-3-Fettsäuren zu decken.

Hier stellt die Schwermetallbelastung der bei uns erhältlichen Fische jedoch einen Fallstrick dar. Uneingeschränkt



empfohlen kann Fisch aus Wildfang werden, vorrangig fettreiche Fische wie Lachs, Hering und Makrele. Wenn man Fisch geschmacklich nicht gerne isst, jedoch seinem Körper mit entzündungshemmenden Fetten unter die Arme greifen möchte, stellen hochwertige Fischöl- oder Algenölprodukte eine gute Alternative dar.

Nüsse und Hülsenfrüchte

Nüsse sind entzündungshemmend, da sie reich an gesunden Fetten, insbesondere Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sind. Diese Nährstoffe unterstützen die Reduzierung von Entzündungen im Körper. Besonders Walnüsse sind eine hervorragende Quelle für pflanzliches Omega 3. Darüber hinaus enthalten Nüsse Antioxidanzien wie Vitamin E und Polyphenole, die oxidative Schäden im Körper verringern und so entzündlichen Prozessen entgegenwirken.

Hülsenfrüchte sind eine hervorragende Proteinquelle, sie liefern essenzielle Aminosäuren, Ballaststoffe sowie wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Jedoch ist hier

Vorsicht geboten: Hülsenfrüchte müssen immer fachgerecht zubereitet werden, ansonsten kann das in ihnen enthaltene Lektin die Darmschleimhaut angreifen und als „Anti-Nährstoff“ die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen blockieren. Die Verträglichkeit ist hier individuell zu bewerten.

Fleisch und Geflügel

In einer mediterranen Ernährung hat hin und wieder auch hochwertiges Fleisch aus artgerechter Haltung und Fütterung des Tieres Platz, am besten so weit wie möglich unverarbeitet.

Eier

Das gleiche Prinzip kann man auch über die Qualitätskriterien für Eier legen. Beim Einkauf gilt es, darauf zu achten, dass die Eier von Hühnern artgerechter Haltung und Fütterung stammen. Dieser Unterschied wird nachweislich im Fettsäuregehalt des Eidotters messbar, er enthält bei artgerecht gehaltenen und gefütterten Tieren mehr Omega 3.

Gesäuerte Milchprodukte

Gesäuerte Milchprodukte bieten zahlreiche gesundheitliche Vorteile, darunter die Unterstützung der Verdauung durch Probiotika, die das Wachstum nützlicher Bakterien im Darm fördern.

Leider sind viele heute erhältliche Milchprodukte so hoch verarbeitet (mikrofiltriert, hochoverhitzt etc.), dass keine förderlichen Milchsäurebakterien mehr im Endprodukt überleben.

Eine Alternative kann sein, Joghurt zuhause selbst herzustellen oder Rohmilch von Weidekühen abzukochen.

[Diese Nahrungsmittel sollen in einer antientzündlichen Ernährungsweise reduziert werden:](#)

Hochverarbeitetes Fleisch

Hochverarbeitete Fleischprodukte (wie z. B. Wurst, Würstel, Gepökeltes) fördern Entzündungen, da sie oft große Mengen an gesättigten Fetten, Salz und Zusatzstoffe wie Nitrite und Konservierungsmittel enthalten. Diese Inhaltsstoffe können oxidativen Stress und Entzündungsprozesse im Körper verstärken. Studien zeigen, dass regelmäßiger Konsum von stark verarbeiteten Fleischwaren das Risiko für chronische Entzündungskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes erhöhen kann, da diese entzündungsfördernde Substanzen im Körper freisetzen.

Hochverarbeitete Milchprodukte

Hochverarbeitete Milchprodukte können Entzündungen fördern, da sie oft Zucker, ungesunde Fette und Zusatzstoffe enthalten, die das Immunsystem belasten. Zudem gehen bei der Verarbeitung natürliche Nährstoffe verloren. Mikrofiltrierung und Hochtemperaturbehandlungen von Milchprodukten können entzündungsfördernde Wirkungen haben, vor allem aufgrund der strukturellen Veränderungen der Proteine, die während dieser Prozesse auftreten. Der Körper ist von

der unnatürlichen Struktur des Milcheiweißes irritiert, bei einem bestehenden „leaky gut“ kommen die so stark verkleinerten Proteine durch die Darmwand direkt mit dem Immunsystem in Kontakt, auch dieser Vorgang zieht eine Immunaktivierung nach sich und verschlechtert bestehende Entzündungen.

Zucker und zuckerreiche Getränke

Zucker kann Entzündungen fördern, da ein hoher Konsum den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen lässt und dadurch die Freisetzung von Insulin und entzündungsfördernden Zytokinen stimuliert. Zudem führt Zucker zur Bildung von sogenannten „advanced glycation end products“ (AGE), die oxidativen Stress verursachen und Entzündungsreaktionen im Körper verstärken können. Langfristig kann ein hoher Zuckerkonsum das Risiko für chronische Entzündungskrankheiten erhöhen, da er die Immunabwehr destabilisiert und entzündliche Prozesse begünstigt.

Raffinierte Pflanzenöle

Raffinierte Pflanzenöle, wie Soja- und Sonnenblumenöl, aber auch Maiskeim oder günstiges Rapsöl können Entzündungen fördern, da sie oft reich an Omega-6-Fettsäuren sind oder deren ursprünglich positive Fettsäurestruktur sich beim Erhitzen zum Nachteil verändert.

Diese Öle werden häufig hochgradig verarbeitet, was dazu führt, dass schädliche Transfette und chemische Rückstände im Produkt entstehen.

Industrielles Getreide

Industrielles Getreide, wie es in vielen verarbeiteten Lebensmitteln verwendet wird, kann Entzündungen fördern, da es oft stark raffiniert und arm an Ballaststoffen und Nährstoffen ist. Das darin großmengenhaltene und teilweise noch extra zugesetzte Gluten regt die Produktion von entzündungsfördernden Zytokinen an. Das vorrangig in Weizen vorkommende WGA („wheat germ agglutinin“) kann die Darm-

schleimhaut reizen und die Durchlässigkeit des Darms erhöhen („leaky gut“). Dies führt dazu, dass unvollständig verdaute Nahrungsbestandteile und Toxine in den Blutkreislauf gelangen, was Entzündungsreaktionen im Körper auslösen kann.

Einen Ansatzpunkt stellt hier das Zurückgreifen auf alte Herstellungsmethoden wie die traditionelle Sauerteigreifung dar, dabei wird nämlich ein Großteil des Glutengehaltes abgebaut.

Generell kann man festhalten, dass die Umstellung auf eine mediterrane, antientzündliche Ernährungsweise eine wertvolle Ergänzung, wenn nicht sogar die Basis für die Verbesserung von entzündlicher Symptomatik sowie Autoimmunprozessen darstellt.

Wie fange ich an?

Gemüse als Basis jeder Mahlzeit – als Faustregel gilt, den Teller zur Hälfte mit Gemüse und/oder Salat zu füllen

- „Eat the Rainbow“ – je farbenfroher die Mahlzeit, umso besser
- entzündungshemmende Lebensmittel häufig einbauen
- alte Ess- und Einkaufsgewohnheiten hinterfragen
- Genussmittel und Genussgifte hinterfragen und bestenfalls einschränken
- gesundheitsfördernde Fette verwenden, ungünstige Kochfette durch hochwertiges Olivenöl ersetzen
- Menge des täglichen Brot- und Nudelkonsums hinterfragen und Alternativen finden
- selbst zubereiten/kochen und den damit gewonnenen Bezug zur Nahrung schätzen

Good to know

Mahlzeitenfrequenz reduzieren

Heutzutage sind wir häufige Mahlzeiten gewöhnt – „snacking“ ist zum ungesunden Standard geworden. Jedoch weiß man, dass Fasten, insbesondere intermittierendes Fasten, entzündungshemmende Effekte haben kann. Es reduziert die Produktion proinflammatorischer Zellen und verringert ihre entzündungsfördernden Eigenschaften, indem sie in einen „Schlafmodus“ wechseln. Darüber hinaus verbessert Fasten den Stoffwechsel, indem es die Insulinempfindlichkeit und die Blutzuckerregulation unterstützt, was ebenfalls zur Verringerung von Entzündungen beiträgt.

Tab.: „First Steps“ auf dem Weg zur entzündungshemmenden Ernährung

Fertigprodukte und Hochverarbeitetes	selbst kochen, Zutatenliste kurz halten, Qualität beachten
Limonaden, Säfte	Wasser, Tee, Infused Water, Cold Tees
Süßigkeiten, Schokolade, Mehlspeisen	Obst, Nüsse, Selbstgebackenes
Margarine	Butter, Kokosöl, Olivenöl
Sonnenblumen-/Maiskeim-/Rapsöl	Olivenöl
verarbeitete Fleischprodukte	Fleisch und Eier aus artgerechter Haltung und Fütterung, Fisch aus Wildfang
fertige Aufstriche (Öl-Basis)	selbstgemachte Aufstriche
Industrie-Getreideprodukte	Sauerteigprodukte, glutenfreie Alternativen wie Hafer, Hirse, Buchweizen, Quinoa, alte Sorten wie Einkorn und Emmer
Milchprodukte hochverarbeitet	Rohmilch, „nur“ pasteurisierte Milch, gesäuerte wie Kefir und frischer Joghurt mit tierischem Lab fermentiert

matorischer Zellen und verringert ihre entzündungsfördernden Eigenschaften, indem sie in einen „Schlafmodus“ wechseln. Darüber hinaus verbessert Fasten den Stoffwechsel, indem es die Insulinempfindlichkeit und die Blutzuckerregulation unterstützt, was ebenfalls zur Verringerung von Entzündungen beiträgt.

Fettsäurenverhältnis in der Zellmembran

Ein ausgewogenes Verhältnis dieser Fettsäuren ist entscheidend für die Entzündungsregulation im Körper, ein ungünstiges Fettsäurenmuster durch die Ernährung kann somit zu einer verstärkten Entzündungsneigung führen. Im Sinne von „Messen-Wissen-Handeln“ gibt es heutzutage schon gute Testmöglichkeiten, um seinen eigenen Status zu bestimmen, darauf basierend kann dann der Speiseplan optimiert und/oder zusätzlich sinnvoll supplementiert werden. ■

Autorin:



Daniela Schabasser, BSc
 „Ernährung mit Bauchgefühl“
 Diätologin mit Spezialisierung auf Darmgesundheit und Mikrobiom, angewandte Psychoneuroimmunologie
 Tel.: +43 681/107 89 378
 E-Mail: schabasser.daniela@gmail.com
 IZM St. Pölten – Karlstetten – Online

Fasten bei Multipler Sklerose: Chancen und Herausforderungen

Fasten ist eine Praxis, die in vielen Kulturen und Religionen seit Jahrhunderten eine Rolle spielt und zunehmend auch als eine Möglichkeit zur Förderung der Gesundheit und zur Prävention von Krankheiten betrachtet wird. Besonders in den letzten Jahren haben sich einige Studien mit den Auswirkungen des Fastens auf chronische Erkrankungen beschäftigt, darunter auch die Multiple Sklerose (MS). Inwieweit Fasten eine unterstützende Wirkung auf MS haben kann, ist ein Thema, das zunehmend diskutiert wird.

Was versteht man unter „Fasten“?

Der Begriff Fasten stammt aus dem Althochdeutschen und bedeutet „festhalten“ an den Geboten der Enthaltsamkeit. Fasten steht somit für den völligen oder teilweisen Verzicht auf Nahrung über einen bestimmten Zeitraum. In vielen Religionen gab und gibt es Fastenregeln, vor allem zu rituellen Zwecken oder zur spirituellen Reinigung, wie beispielsweise die Fastenzeit im Christentum oder der Ramadan im Islam. Doch auch der medizinische Nutzen des Fastens hat bereits in der Antike eine wichtige Rolle gespielt. So riet Hippokrates, der wohl berühmteste Arzt des Altertums, zum Fasten als Therapeutikum: „Wenn die Krankheit auf ihrer Höhe ist, dann muss die knappste Nahrungszufuhr erfolgen.“

Fasten kann auf unterschiedliche Art und Weise praktiziert werden. Die Methodik erstreckt sich vom völligen Fasten für einen längeren Zeitraum (2–4 Wochen) über das periodische Fasten (z. B. 24–48 Stunden ohne Nahrung) bis hin zum intermittierenden Fasten oder Intervallfasten, das verschiedene Ernährungsstrategien umfasst, bei denen Essenszeiten und Fastenperioden einander abwechseln. Die gängigsten Formen des Intervallfastens sind:

- **16/8-Methode:** 16 Stunden fasten, innerhalb eines Zeitraums von 8 Stunden essen
- **5/2-Methode:** an fünf Tagen der Woche normal, an zwei Tagen stark kalorienreduziert (ca. 500–600 kcal) essen
- **Eat-Stop-Eat:** 24 Stunden fasten – ein- oder zweimal pro Woche
- **ADF – Alternate-Day Fasting:** jeden zweiten Tag fasten (ca. 500–600 kcal pro Tag)

Wird keine oder sehr wenig Nahrung zugeführt, wird der Körper gezwungen, auf gespeicherte Energiereserven, vor allem Fettdepots, zurückzugreifen. Viele der möglichen gesundheitlichen Vorteile des Fastens werden auch als potenziell vorteilhaft für Menschen mit MS angesehen.

Fasten und MS – mögliche Vorteile

Einige Studien lassen darauf schließen, dass Fasten bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen dazu beitragen könnte, Entzündungsprozesse zu regulieren, indem es die Produktion von proinflammatorischen Zytokinen reduziert und gleichzeitig die Aktivität von Immunzellen moduliert.

Ein weiterer Vorteil des Fastens ergibt sich dadurch, dass der Körper beim Verzicht auf Nahrung in einen Zustand der sogenannten „Autophagie“ übergeht, wobei beschädigte Zellen abgebaut und neue, gesunde Zellen gebildet werden.

Vielversprechend erscheint in diesem Zusammenhang vor allem das Konzept des intermittierenden Fastens. Studien zeigen, dass speziell diese Art des Fastens den oxidativen Stress und die Zellschäden verringern könnte. Da MS durch ein überaktives Immunsystem ausgelöst wird, könnte diese Methode zur Veränderung des



Systems beitragen und das Schubrisiko senken.

Auch der positive Einfluss von Fasten auf den Insulinspiegel und den Blutzucker könnte für MS-Betroffene von Bedeutung sein, da Insulinresistenz und Blutzuckerprobleme ebenfalls mit der Entstehung und dem Verlauf der Krankheit in Verbindung stehen.

Herausforderungen und Risiken des Fastens bei MS

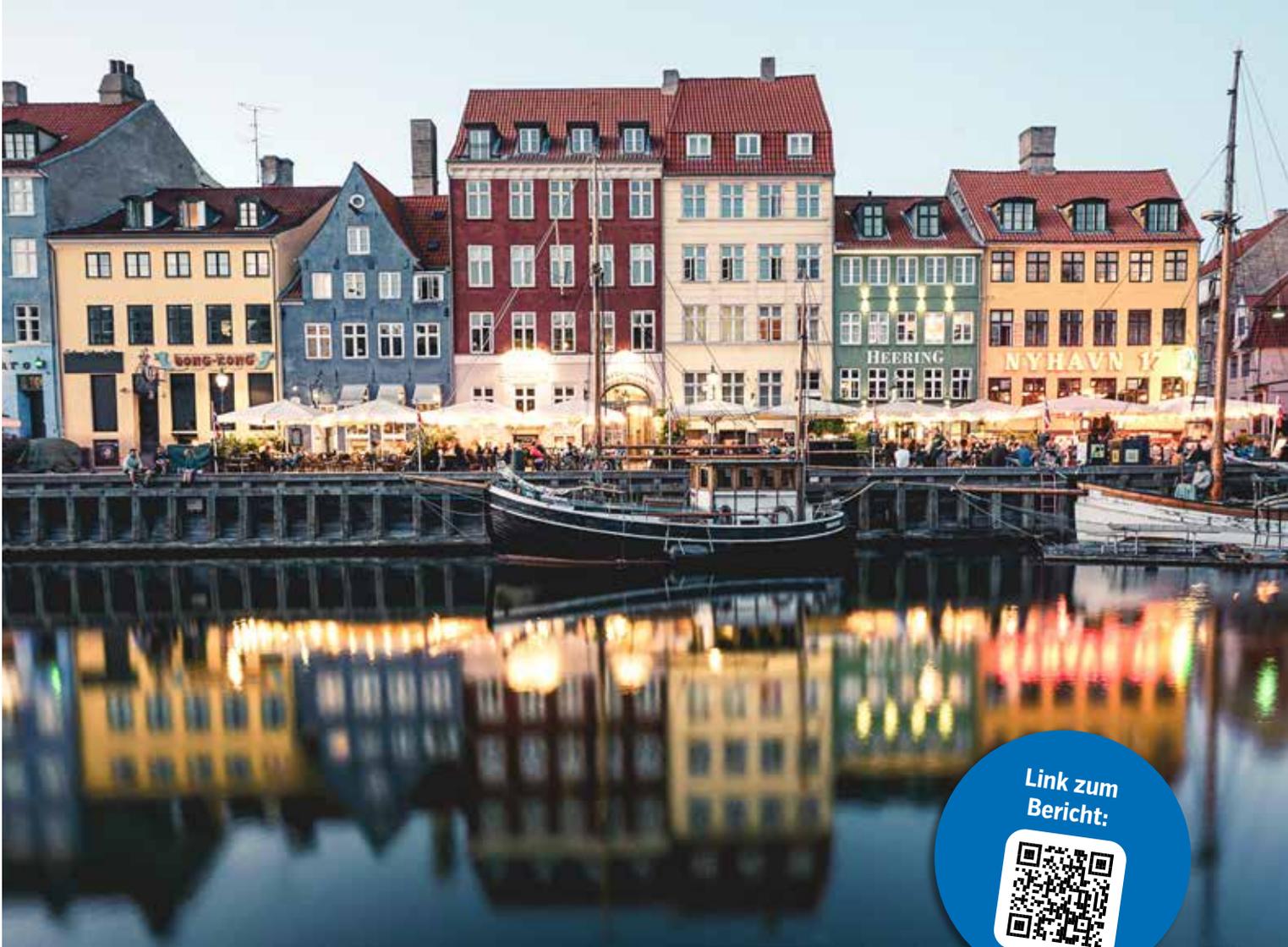
Trotz der potenziellen Vorteile sollten MS-Betroffene beim Fasten jedoch vorsichtig sein. Wichtig zu wissen ist, dass Fasten vorübergehend auch zu einer Verschlechterung des Wohlbefindens führen und Fatigue oder Schwäche verstärken könnte. Werden Medikamente eingenommen, sollte mit dem/der behandelnden Ärzt:in über die Fastenmethode gesprochen werden, da Fasten den Stoffwechsel und die Wirkung bestimmter Medikamente beeinflussen kann.

Ein weiteres Risiko besteht darin, dass unkontrolliertes Fasten zu einem Mangel an wichtigen Nährstoffen

führen kann, was bei MS, einer Krankheit, die mit einer Beeinträchtigung der Nervenfunktion und anderen gesundheitlichen Problemen verbunden ist, kontraproduktiv sein kann. Um einer Unterversorgung vorzubeugen, ist es daher wichtig, ergänzend zur Fastenmethode auf eine ausgewogene, vollwertige und antientzündliche Ernährung zu achten.

Insgesamt kann die Kombination aus einer gut umsetzbaren Fastenmethode (z. B. Intervallfasten) und einer pflanzenbasierten, antientzündlichen Ernährung für Menschen mit MS durchaus Vorteile bringen und ein ergänzendes Mittel dafür sein, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern und die Krankheitsbewältigung zu unterstützen. Wer Fasten als Therapie in Erwägung zieht, sollte den individuellen Ernährungsplan jedoch mit dem behandelnden Arzt oder einer Diätologin besprechen, um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen und eventuelle Risiken zu minimieren. ■

Autorin: FH-Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Gabriele Leitner
Literatur bei der Verfasserin



Brain Health – Time Matters

Präsentation des Reports 2024 bei der ECTRIMS-Konferenz in Kopenhagen, Dänemark

MS, NMOSD und MOGAD gehören zu den entzündlichen Entmarkungserkrankungen des zentralen Nervensystems. Auch wenn sie ähnliche Symptome haben können, unterscheiden sie sich doch in der Diagnostik, im Verlauf und in der Prognose. Insbesondere ohne frühzeitige wirksame Diagnostik und Behandlung können diese Erkrankungen schwerwiegende Auswirkungen auf viele Lebensbereiche der Betroffenen haben.

Der aktuelle Bericht „Brain Health – Time Matters“ baut auf dem Report von 2015 auf, berücksichtigt jedoch Fortschritte im Verständnis von MS, neue wissenschaftliche Erkenntnisse und Verbesserungen in der Praxis sowie politische Entwicklungen. Wie im Bericht von 2015 empfehlen die Autor:innen spezifische Maßnahmen,

um bestmögliche Ergebnisse für Menschen mit diesen Krankheiten zu erzielen. Das zentrale Thema bleibt unverändert: rechtzeitiges Handeln und ein individueller Behandlungsansatz, unabhängig von geografischen oder wirtschaftlichen Barrieren.

Die gesellschaftliche Bedeutung der Diagnose MS

Wird die Krankheitsaktivität nicht frühzeitig bekämpft, besteht die Gefahr, dass zunehmende Beeinträchtigungen – wie Gehbehinderungen und Sehstörungen – die Betroffenen und ihre Familien schwer belasten. Eine rechtzeitige Diagnose ist daher von entscheidender Bedeutung, ebenso wie ein frühzeitiger Beginn der

Behandlung mit wirksamen Therapien. Um langwierige Diagnosewege zu vermeiden, sind Maßnahmen wie das Recht auf zusätzliche Zweitmeinung, ein besserer Zugang zu Fachärzt:innen und die Sensibilisierung der überweisenden Ärzt:innen sowie ein besserer Zugang zu speziellen Diagnoseverfahren erforderlich.

Trotz hervorragender Fortschritte in der Forschung und Entwicklung von Behandlungs- und Erkennungsinnovationen ist der Zugang zur Behandlung in vielen Ländern nach wie vor beschränkt. Regulierungsbehörden, Gesundheitsbehörden, Kostenträger und Budgetverantwortliche können alle dazu beitragen, den frühzeitigen Zugang zu wirksamen Therapien mit optimalen Behandlungsergebnissen zu verbessern. Eine verspätete und unzureichende Behandlung kann zu vermehrten Krankenständen sowie vorzeitiger Pensionierung führen und stellt daher eine volkswirtschaftliche Belastung dar.

Eine wirksame und regelmäßige Überwachung der Krankheitsaktivität sowie die formale Dokumentation dieser Daten bilden einen Eckpfeiler der von den Autor:innen empfohlenen Behandlungsstrategie. Zu einem optimalen Behandlungsansatz gehört es, Komorbiditäten (einschließlich Depressionen), Lebensstilfaktoren und veränderbare Einflussfaktoren auf die Hirngesundheit genau zu beachten (siehe weiter unten) und sichtbare sowie verborgene Symptome einer Krankheitsverschlechterung wie etwa kognitive Veränderungen zu überwachen.

Ganzheitliche und personenzentrierte Versorgung

Am wichtigsten ist es jedoch, die Menschen proaktiv in die gemeinsame Entscheidungsfindung einzubeziehen und sie in die Lage zu versetzen, ihre Diagnose durch eine ganzheitliche Betreuung zu bewältigen und einen Lebensstil zu pflegen, der die Gesundheit ihres Gehirns maximiert (z. B. nicht zu rauchen, so aktiv wie möglich zu sein, den Schlaf zu verbessern). Das Ziel ist ein personenzentrierter integrierter Betreuungsansatz, der

auch die wichtige Rolle von krankheitsspezifischen Selbsthilfegruppen und Community-Organisationen einschließt. Betroffene und ihre Familien sollten aktiv auf diese Organisationen hingewiesen werden.

Ich hatte die Gelegenheit, an der Präsentation des Reports vor Ort teilzunehmen und die Erstellung des Kapitels „Socioeconomic Burden“ in der entsprechenden Arbeitsgruppe zu unterstützen. Wie in der Einleitung des Reports hervorgehoben, ist der Einfluss nicht nur auf die Patient:innen, sondern auch auf ihr Umfeld von zentraler Bedeutung: Familienangehörige stehen ebenfalls vor ungeplanten Herausforderungen und haben sich ebenso wenig wie Betroffene ausgesucht, mit der Krankheit MS zu leben. Wie wir alle wissen, bedeutet dies einen nicht unbeträchtlichen Mehraufwand im Leben, sei es auf finanzieller Ebene oder in organisatorischer Hinsicht. Der Bericht soll als Handbuch dienen, um Menschen mit den oben genannten Krankheiten, direkt oder indirekt, zu unterstützen. Er wurde als „Toolbox“ für Lobbyarbeit und Interessenvertretung durch Patientenorganisationen konzipiert und ist online zugänglich unter <https://www.msbrainhealth.org>.

Neue Therapieansätze und wissenschaftliche Fortschritte

Darüber hinaus konnte ich am Patient Community Day teilnehmen, der im Anschluss an die Konferenz stattfand. Hier wurden die wichtigsten Erkenntnisse in verständlicher Sprache zusammengefasst. Eine besonders vielversprechende Nachricht für Betroffene war die Präsentation der Ergebnisse einer Phase-III-Studie (Zulassungsstudie) zu einem neuen Wirkstoff (BTK-Inhibitor, ein kleines Molekül), der auf B-Zellen und Mikroglia (Immunzellen im Gehirn und Rückenmark) wirkt. Diese klinische Studie konnte erfolgreich beendet werden. So zeigte Tolebrutinib im Vergleich zu Placebo eine Verzögerung der Behinderungsprogression bei Personen mit nichtschubhafter sekundärer Progression. Der Wirkstoff gilt in der wissenschaftlichen Gemeinschaft als vielversprechendster Ansatz, da das kleine

Molekül die Blut-Hirn-Schranke passieren und somit direkt im Gehirn und Rückenmark wirken kann – dort, wo die immunologischen Beeinträchtigungen auftreten. Das ist insbesondere vorteilhaft, da der Wirkstoff dadurch direkt an dem Ort seine Wirkung entfalten kann, an dem die wesentlichen immunologischen Beeinträchtigungen stattfinden. Bisherige monoklonale Antikörper, die zu einer vorübergehenden Entfernung der B-Zellen aus dem peripheren Blut führen, können die Blut-Hirn-Schranke aufgrund ihrer Größe nicht überwinden und zeigen somit nur „indirekte“ positive Wirkung auf den Krankheitsverlauf.

Zusätzlich wirken die neuen Wirkstoffe auch hemmend auf die Mikroglia, die Fresszellen des neurologischen Immunsystems. Diese sind unter anderem für die Zerstörung des Myelins, der Schutzschicht der Nervenzellen, verantwortlich. Seien wir gespannt auf die

nächsten Entwicklungen der neuen Substanzgruppe. Zusätzlich wurden vielversprechende wissenschaftliche Ergebnisse zu Ansätzen für die Reparatur der Myelinschicht – also der Isolierschicht der Nervenzellen – präsentiert. Dies ist für mich insbesondere interessant, da nun erstmalig nicht „nur“ auf eine Verlangsamung des Krankheitsverlaufs abgezielt wird, sondern eine „Reparatur“ bestehender Verletzungen möglich erscheint. Bis dieser Ansatz für uns Menschen mit MS in Reichweite ist, sind jedoch noch einige Jahre an Forschung und klinischer Entwicklung nötig. Hier müssen wir uns in Geduld üben. Die Tatsache aber, dass derartige neue Therapieformen bereits in Entwicklung sind, gibt mir Hoffnung und Zuversicht! ■

Autor: Dr. rer. nat. Benjamin Reutterer



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

Neurologische Erkrankungen und Wege, die Lebensqualität von Betroffenen zu verbessern

Für neurologische Erkrankungen wirksame Behandlungsmöglichkeiten zu finden ist Teil der besonderen Expertise der Klinik Maria Theresia am Radkersburger Hof. Primarius Dr. Wolfgang Kubik, Neurologe und Ärztlicher Leiter des Radkersburger Hofes, gibt im Interview Einblicke in moderne Therapieansätze.



Primarius Dr. Wolfgang Kubik,
Neurologe und Ärztlicher Leiter
des Radkersburger Hofes

Sie wirken seit 22 Jahren an der Klinik Maria Theresia. Wo liegt der Behandlungsschwerpunkt?

Die Klinik Maria Theresia befasst sich vorwiegend mit neurologischen und orthopädischen Erkrankungen, und zwar in jedem Lebensalter. Dabei trifft man auf viele Krankheitsbilder, die im Alltag in Akutkliniken eher selten bis gar nicht vorkommen, etwa degenerative oder neuromuskuläre Erkrankungen. Die Konzepte sind von Alter und Schweregrad der Defizite abhängig.

Gibt es eine Erkrankung, die man beispielhaft herausgreifen könnte?

Ja, die Multiple Sklerose. Sie ist eine degenerative Erkrankung, die im Laufe des Lebens durch eine Entzündung im Zentralnervensystem entsteht, die sich meist nicht verhindern lässt. Wir begleiten betroffene Patient:innen von Anfang an, wobei ihnen Menschen zunächst der Umgang mit ihrer Erkrankung beigebracht werden muss. Dann geht es darum, die Tagesstruktur zu verbessern und den Verbleib im Arbeitsleben so lang wie möglich sicherzustellen. Außerdem sollen Beschwerden gelindert, die Selbständigkeit erhalten und die Sinne behalten werden.

Was bedeutet das genau?

Zu den Sinnen zählt auch das Gleichgewicht. Es ist ein wesentlicher Faktor für ein selbstbestimmtes Leben. Bei multipler Sklerose kommt es häufiger vor, dass der Gleichgewichtssinn gestört ist, oder auch, dass Patient:innen schlechter sehen. Das führt zu Beeinträchtigungen im Alltag und zu weniger Bewegung – was wiederum weniger Muskelmasse und damit eine Verstärkung der Beschwerden zur Folge hat. Auch die Wahrnehmung des eigenen Körpers ist oft negativ betroffen.

Das klingt nach einer Verbindung von Körper und Geist?

Ja, das alles spielt sich in einer komplexen Fusion der Sinnesleistungen im Gehirn ab. Im Prinzip funktionieren wir so: Zuerst haben wir eine sensorische Wahrnehmung, dann kommt die psychische, und zuletzt die motorische Verarbeitung. Als Mensch brauchen wir alle drei Teile, um uns vollwertig zu fühlen. Man muss bedenken, wie unser Gehirn in der Praxis funktioniert. Wir brauchen eine Motivation, etwas zu leisten. Diese Motivation kann sein, etwas zu sehen,

Hunger zu haben oder ähnliches. Sie ist die Grundlage dafür, dass Handlungen geplant und umgesetzt werden, und zwar zunächst im Gehirn und dann erst in der Motorik. Es braucht also eine sensorische Leistung, um Handlungen zu sehen oder zu spüren – und das integrieren wir in spätere Motivation. Dieser sogenannte sensopsychomotorische Kreis ist wissenschaftlich gut erforscht. Wenn es hier eine Störung gibt, sind wir im schlimmsten Fall für immer auf Pflege angewiesen, weil wir nicht mehr richtig funktionieren.

Was bedeutet das mit Blick auf die Rehabilitation?

Wir konzentrieren uns – aus besagten Gründen – auf die Motivation der Patient:innen. Wir erarbeiten mit ihnen eine Ausgangslage, in der sie eine größere Motivation haben. Ihr bewusstes Handeln muss in eine

unbewusste Form übergehen, die nicht mehr wahrgenommen wird, aber besonders wichtig ist. Hier trainieren wir dann aktiv an, was gebraucht wird, etwa beim Gehen oder Essen.

Welche modernen Therapieansätze gibt es hierbei?

Der Mensch ist ein Handlungswesen, und alles, was er in der Realität tun kann, ist interessant. In der Therapie nutzen wir fortschrittliche Technologien, um die Genesung zu unterstützen. Während virtuelle Realität und Exoskelette zukünftig vielversprechend sind, setzen wir aktuell bereits das Therapiegerät LEXO von Tyromotion ein, das gezielt Bewegungsabläufe fördert und dabei Patient:innen Sicherheit und Unterstützung bietet. Diese Technologien zeigen, dass wir uns auf einem fortschrittlichen Weg befinden, der kontinuierlich weiterentwickelt wird. ■



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

Sommerfest der Multiple Sklerose Gesellschaft OÖ



Primar Michael Guger (links), Helena Kirchmayr und Christine Haberlander (rechts im Bild) waren mit dabei.

Die Mitglieder der Multiple Sklerose Gesellschaft Oberösterreich ließen sich ihr Sommerfest 2024 trotz Starkregen nicht nehmen. Primar und Präsident Priv.-Doz. Dr. Michael Guger und Kuratoriumsvorsitzende Mag.^a Helena Kirchmayr begrüßten am Wochenende im Linzer Volkshaus Keferfeld-Oed mehr als 100 Gäste. „Wir freuen uns, dass so viele MS-Betroffene und auch Angehörige gekommen sind“, so die beiden. Besonders freute uns, dass sich die Landeshauptmann-Stellvertreterin Mag.^a Christine Haberlander Zeit für gute Gesprä-

che nahm. Guger und Kirchmayr lobten vor allem die unermüdliche Arbeit der Bezirksobleute, die die verschiedensten Ausflüge, Sitzungen und Infoveranstaltungen organisieren. „Ohne diese Arbeit wäre vieles nicht machbar!“ Die Gruppe Edelmetall und der Bad Ischler Musiker Julius mit seiner Monika umrahmten das Fest musikalisch. Die Aufgabe der MS Gesellschaft ist es, Betroffene nicht alleinzulassen, sondern ihnen persönlich, durch finanzielle Zuwendungen, durch Information, aber auch durch Geselligkeit zur Seite zu stehen. ■

Besuch im historischen Stadttheater

Die MS-Gruppe Perg begab sich am 17. Juli auf Spurensuche im bürgerlichen Stadttheater von Grein. Das historische Stadttheater Grein ist das älteste erhaltene bürgerliche Theater Österreichs. Die Mitglieder der MS-Gruppe genossen eine Exklusivführung von Stadtrat Lothar Pühringer, der sich für einen barrierefreien Umbau des Gebäudes eingesetzt hatte. Der Bühnenraum ist seit 2020 durch einen Lift zugänglich. Das



Haus wird noch heute durch die Greiner Dilettantengesellschaft und andere professionelle Schauspieler:innen bespielt. Es wurde 1563 im Stil der Handelshäuser der Renaissance gebaut und 1791 von den Greiner Bürger:innen in ein Theater umgebaut. Neben der Bühne ist sogar ein ehemaliger Gemeindegotteshaus (Gefängnis) untergebracht. Die Insassen wurden von den Besucher:innen mit Speis und Trank versorgt, um sie ruhig zu halten. ■



Die Mitglieder der MS-Gruppe Perg



Purer Genuss

Kolumne von Anja Krystyn

Nein, es geht nicht um Ekstase. Auch nicht um ultimativen Lustgewinn und all die Dinge, die ihn versprechen. Es geht schlichtweg um das Genießen beim Essen. Das mag für manche einfach, geradezu banal klingen, ist für mich als kranke Person jedoch von zentraler Bedeutung. In den letzten Jahren habe ich ein neues Körpergefühl für das bekommen, was mir gut tut oder schadet.

Erstaunt verfolge ich manche Diskussionen über „richtiges“ Essen, was eine äußerst komplizierte Angelegenheit zu sein scheint. Nahrungsexpert:innen und natürlich die Werbung geben Ratschläge, wie man gesund bleiben, schlank werden und dabei voll genießen kann. Ich frage mich, wie das funktionieren soll. Wenn man sich die wachsende Zahl an übergewichtigen, sogar adipösen Menschen ansieht, gewinnt man nicht den Eindruck von Genuss.

Brauche ich eine Diät mit genau berechneten Mengen von Eiweiß, wenig Fett und Kohlehydraten, gleichzeitig genügend Mineralien und Nährstoffen, um nach einer Mahlzeit körperlich und seelisch gesättigt aufzustehen? Wenn ich mir das konkret vorstelle, würde ich schon während dieser so genau kalkulierten Mahlzeit Unlust verspüren, gefolgt vom dringenden Bedürfnis, aufzustehen und wegzulaufen. Danach bliebe ich hungrig und mit großem Appetit auf Schokolade oder etwas Süßes, das mein Belohnungszentrum im Gehirn streichelt. Deswegen habe ich vor langem beschlossen, dass Diäten jedweder Art für mich ungeeignet sind.

Kann es sein, dass wir beim Essen in eine Richtung steuern, die das Genießen kaputtmacht? Mit übermäßiger Konzentration auf Inhalt und Zubereitung von

Speisen verlieren wir das Wichtigste aus dem Blick: das natürliche Körpergefühl. Zu diesem gehören Empfindungen von Hunger, Appetit und das Gefühl der Sättigung. Jeder Organismus hat einen natürlichen Sättigungspunkt. Wenn dieser überschritten ist, vergeht nicht nur der Hunger, sondern auch der Appetit. Wenn allerdings auf meinem Diätplan steht, dass ich noch meine Ration an Vitaminen oder Mineralstoffen zu mir nehmen muss, esse ich weiter und ignoriere das Gefühl der Sättigung.

Süßigkeiten brauchen meist weder Hunger noch Appetit, um verschlungen zu werden. Das Gefühl des Sattseins verabschiedet sich allmählich – mit entsprechenden Folgen an Bauch und Hüften. Etliche sogenannte Zivilisationskrankheiten sind kein Ausdruck übermäßigen Genießens, sondern des Mangels an Genuss.

Wenn ich mir eine Eierspeise aus zwei guten Eiern mache, dazu ein Butterbrot und obenauf etwas Schnittlauch oder Petersilie, dazu ein Glas Milch mit normalem Fettgehalt, vielleicht noch einen Apfel hinterher, dann ist das mein höchster Genuss. Manchmal bekomme ich Lust auf ein Steak mit Bratkartoffeln oder auf einen Germknödel mit Powidl, Mohn und Staubzucker obendrauf, dann gönne ich mir auch das. Was spricht dagegen?

Genuss ist eine Frage des richtigen Maßes. Das Wort „maßhalten“ höre ich von Expert:innen selten, von der Werbung nie. Wie wäre es, einmal im Supermarkt an den Regalen vorbeizugehen, nur wenige Dinge zu kaufen, auf die man wirklich Appetit hat? So ließe sich das trainieren, was ohne Aufpreis zu haben ist: das natürliche Sättigungsgefühl. ■

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, 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, 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: office@msges-bgld.at, 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, 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, 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, www.msgt.at



BUNDESLAND KÄRNTEN

MS-Infoline 0800 311 340



BUNDESLAND STEIERMARK

MS-Infoline 0800 311 340



BUNDESLAND VORARLBERG

MS-Infoline 0800 311 340



Menschen mit Multipler Sklerose
brauchen unsere Unterstützung.

Bestelle deine Orange Ribbon auf oemsg.at

