

# Neue Horizonte

Das eMagazin der ÖMSG

01 | 2025

## ECTRIMS 2025

Highlights vom Kongress  
des „European Committee  
for Treatment and Research  
in Multiple Sclerosis“

## Medizin & Forschung

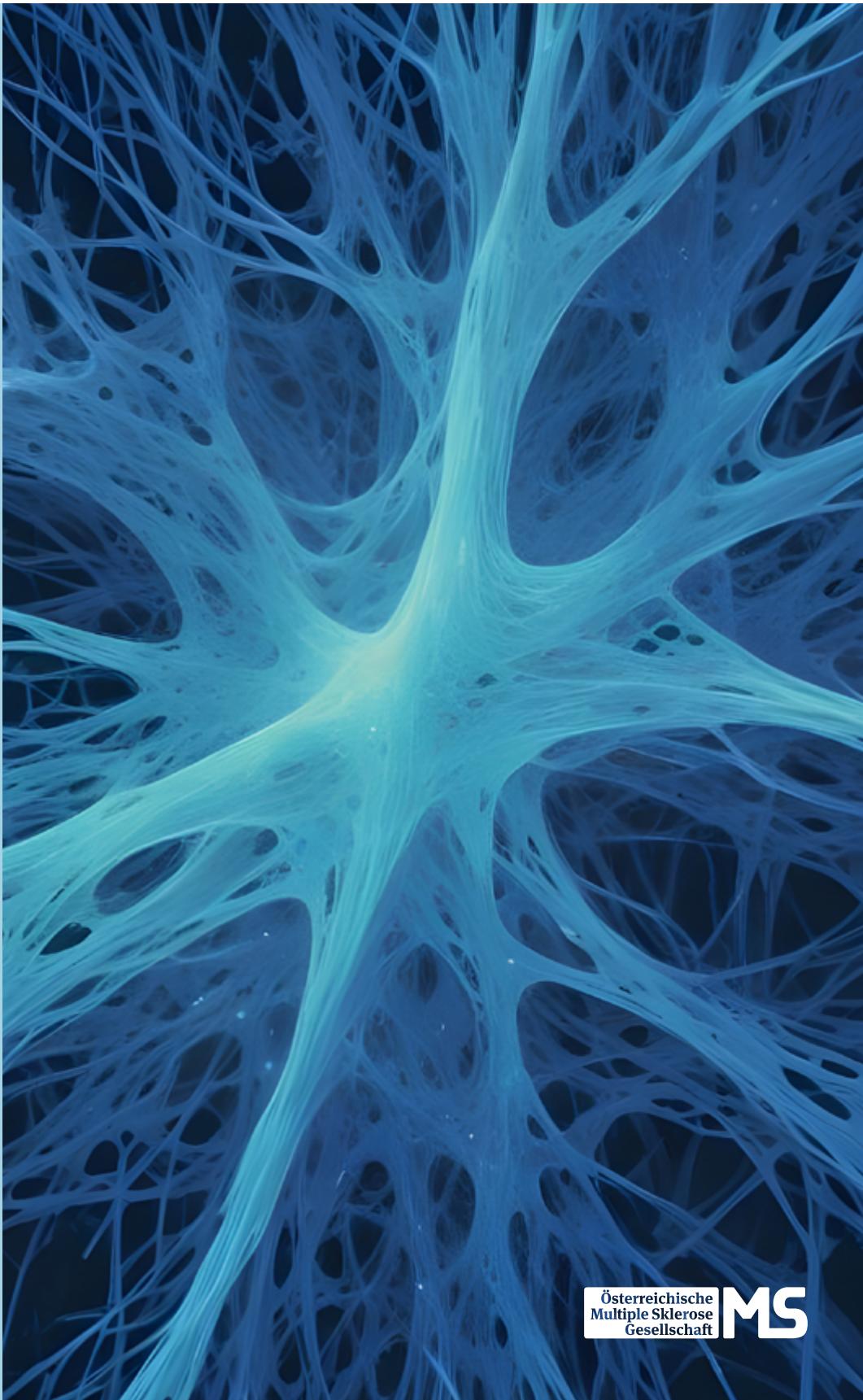
So war der ECTRIMS 2025 aus  
Sicht eines Patientenvertreters

## Recht & Soziales

Österreichischer Behindertenrat  
veröffentlicht Positionspapier  
zur Hilfsmittelversorgung

## Mutmacher

Awareness-Radtour der  
MS-Gesellschaft Tirol



# Editorial

## Liebe Leser:innen!

Beinahe ein Jahr ist es her, dass die letzte Ausgabe der Neuen Horizonte erschienen ist. Manchen von Ihnen mag es gar nicht aufgefallen sein, andere waren froh, weniger Müll in den passenden Müllcontainer sortieren zu müssen und wieder andere haben sich vielleicht gefragt, wo denn nur die Neuen Horizonte bleiben, die sie seit vielen Jahren 4x Jahr im Postkasten vorgefunden haben.

Im Jahr 2024 hat sich die Österreichische MS-Gesellschaft nach über 60 Jahren des Bestehens die Frage gestellt, was Ihre aktuellen und zukünftigen Aufgaben sein können und sollen. Im Dialog mit den Landesgesellschaften und begleitet von einer Kommunikationsagentur wurden Mitglieder befragt, Diskussionsrunden abgehalten und ein Katalog möglicher Aufgaben erstellt. In Zeiten äußerer und innerer Sparzwänge wurde sodann überlegt, welche dieser Aufgaben prioritär und letztlich (zumindest mittelfristig) auch finanziert werden können.

Als eine der Kernaufgaben wurde jedenfalls die Vermittlung unabhängiger Information rund um das Thema MS definiert und eine Neuaufstellung der Mitgliederzeitschrift, aber auch der Website der ÖMSG beschlossen.

Nachdem sich die Auflagenzahlen der deutschsprachigen Printmedien seit Ende der 1980er Jahre von rund 30 Mio auf etwa 10 Mio reduziert haben, während sich die Zahl sog. E-paper zwischen 2017 und 2024

verdreifacht hat und nachdem auch die Akquise von Sponsoren für unser Heft immer schwieriger wurde, haben wir beschlossen, die Neuen Horizonte zukunftsfit zu machen und auf ein elektronisches Format umzusteigen.

Ich bin mir bewusst, lieber:in, dass dies bei manchen von Ihnen einen „Kulturschock“ auslöst. Wir haben uns diesen Schritt nicht leicht gemacht, aber im Vordergrund unserer Überlegungen stand immer, die Neuen Horizonte als wichtige Informationsquelle rund um die MS für Sie weiterhin zur Verfügung stellen zu können.

In der 1. Ausgabe unserer Neuen „elektronischen“ Horizonte beschäftigen wir uns diesmal mit Neuigkeiten vom Europäischen MS-Kongress ECTRIMS, der Ende September in Barcelona stattgefunden hat. Dr. Benjamin Reutterer wird die Kongress-Highlights aus der Sicht eines Betroffenen präsentieren und Lena Waltenberger wird uns über den Pre-Day und den Patient Community Day berichten, der zum Abschluss des Kongresses stattgefunden hat.

In weiteren Artikeln präsentiert Mag. Manuela Lanzinger das Positionspapier des ÖBR zum Thema Hilfsmittel und Ramona Rosenthal stellt das Tageszentrum der Caritas Socialis vor.

Anja Krystyn ist mit ihrer Kolumne auch fester Bestandteil der NeH, Berichte aus den Landesgesellschaften (diesmal eine Mutmacher-Geschichte aus Tirol) und einige neue Rubri-

ken runden das hoffentlich ansprechende Angebot ab.

Ich darf Sie herzlich einladen, die 1. Ausgabe unserer Neuen Horizonte wohlwollend aufzunehmen und wir freuen uns über Kritik genauso wie über Lob, egal ob in elektronischer Form oder altmodisch auf Papier. Diese würden wir in Zukunft gerne in einer Rubrik Leser:innenbriefe veröffentlichen, um einem aktiven Diskurs innerhalb der Leser:innenschaft zu starten.

Allen, denen es schwerfällt, sich an die Neuen Zeiten zu gewöhnen und denen das Heft, das sie jahrelang in Händen hielten fehlt, darf ich zum Trost ein Gedicht von Wilhelm Busch mit auf den Weg geben:

**Als mir die Zeit entgegenkam,  
Erschien sie mir hübsch  
wundersam  
Und angenehm und lecker.  
Sie ging vorüber und – o weh!  
Nun, da ich sie von hinten seh  
Bemerk' ich ihren Höcker.**

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



# Inhalt

**Editorial**  
ao. Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer

## Medizin

**Neuigkeiten vom ECTRIMS 2025 in Barcelona** 5  
ao. Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer

**ECTRIMS 2025 in Barcelona:  
Ein Bericht aus Sicht eines Patientenvertreters** 8  
Benjamin Reutterer



**MS bei Kindern und Jugendlichen: IPMSSG trifft sich beim Pre-Day der ECTRIMS 2025** 10  
Lena Waltenberger

**Patient Community Day – Austausch auf Augenhöhe**  
12  
Lena Waltenberger

**Ein kleiner Tipp aus Barcelona:  
Das MS-Tagebuch**  
14  
Lena Waltenberger

## Mutmacher

**Awareness-Tour der MS-Gesellschaft Tirol:  
Mit dem Rad vom Bodensee bis zum Neusiedler See**  
15  
Lena Waltenberger, Marlene Schmied



## Recht und Soziales

**Zu Gast und voll im Leben im Multiple Sklerose Tageszentrum**  
17  
Romana Rosenthal



**Österreichischer Behindertenrat veröffentlicht Positionspapier zur Hilfsmittelversorgung**  
19  
Manuela Lanzinger

## MS-Community

**Neues aus der MS-Gesellschaft Niederösterreich**  
21

**25-Jahr-Feier des MS-Clubs Zwettl-Gmünd**  
21

**Jetzt um Unterstützung aus dem „Licht ins Dunkel“-Fördertopf ansuchen!**  
22

## Kolumne

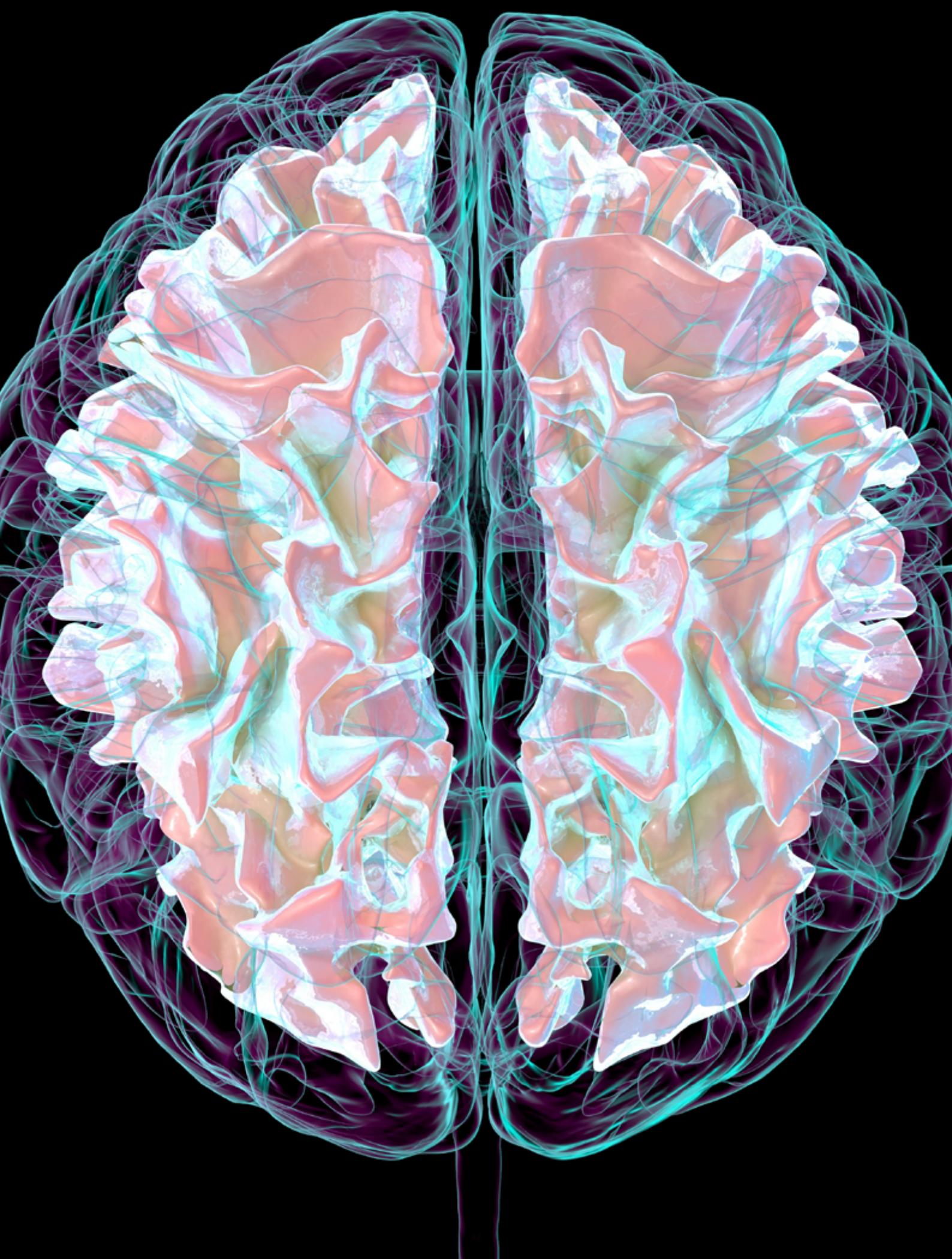
**Richtig fühlen**  
23  
Anja Krystyn



**Impressum**  
24

**Barrierefrei oder Barriere-Ei?**  
26

**Hirn-Jogging: Energie tanken mit System**  
26



# Neuigkeiten vom ECTRIMS 2025 in Barcelona

**Mehr als 9.600 Fachteilnehmende reisten heuer zum 41. Jahrestag des Europäischen Komitees zur Behandlung und Erforschung der Multiplen Sklerose (ECTRIMS) nach Barcelona.**

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

Neben Beiträgen zur Grundlagenforschung und zur Verbesserung der diagnostischen Möglichkeiten standen Beiträge zu medikamentösen Therapien, aber auch zum Wohlbefinden, zur Lebensstilmodifikation und Altern mit MS im Mittelpunkt. Ein Patient Community Day bildete schließlich den Abschluss der Veranstaltung.

Bei einer Zahl von 35 wissenschaftlichen Sitzungen mit über 150 Vorträgen und über 1800 Posterpräsentationen ist meine Auswahl der Highlights natürlich willkürlich und subjektiv und muss sich aus Platzgründen auf 3 für mich interessante Aspekte beschränken:

## 1. Neues zur Diagnose der MS

Die im Vorjahr offiziell veröffentlichten neuen Diagnosekriterien der MS (McDonald Kriterien 2024) vereinfachen die frühe Diagnose der MS insofern, als nun auch die optische Kohärenztomographie des Sehnenvenen und neue MRT-Techniken (Eisenringläsionen, zentrale Venenzeichen) für die Diagnose einer MS zusätzlich herangezogen werden können. Diese beiden Techniken erlauben auch den Prozess der schlechelnden Verschlechterung besser abzubilden, der mit dem Schlagwort **Smoldering MS** („schwelende Entzündung im

zentralen Nervensystem“) versehen wurde.

In diesem Zusammenhang viel diskutiert wurde auch der Begriff **PIRA** (**Progression unabhängig von Schüben**). Nachdem gezeigt werden konnte, dass selbst in sehr frühen Stadien der MS und auch schon bei Kindern ein Teil der Behinderung nicht durch Schübe, sondern durch schlechelnde Verschlechterung zustande kommt, scheint auch die Unterscheidung zwischen schubförmiger und progredienter MS nicht mehr so relevant. Stattdessen erfolgt eine Einteilung der MS mittlerweile anhand folgender Aspekte: Die Aktivität der Erkrankung (definiert anhand von Schüben und/oder neuer oder kontrastmittel-speichernden Läsionen in der MRT) und die Progredienz der Erkrankung (also die Verschlechterung des Zustandes ohne das Auftreten von Schüben oder MRT-Dynamik).

Somit unterscheidet man nunmehr folgende vier Phasen der Erkrankung: **aktive, aber nicht progrediente MS; aktive und progrediente MS; nicht aktive, aber progrediente MS sowie nicht aktive und nicht progrediente MS.**

Bei der **aktiven, aber nicht progrediente Multiplen Sklerose** treten innerhalb des vergangenen Jahres ein

oder mehrere Schübe auf und/oder es zeigen sich neue beziehungsweise kontrastmittelaufnehmende Läsionen in der MRT. Diese Veränderungen können auch dann vorliegen, wenn die Betroffenen selbst keine spürbaren Beschwerden bemerken.

Die **aktive und progradienten MS** zeigt zusätzlich zu Schüben oder neuen Läsionen eine fortschreitende Verschlechterung des neurologischen Zustandes, die sich innerhalb von 3 bis 6 Monaten nicht zurückbildet. Durch diese Beobachtungszeit soll ausgeschlossen werden, dass vorübergehende Faktoren wie Hitze, Stress oder Infektionen für die Einschränkungen verantwortlich sind.

Bei der **nicht aktiven, aber progradienten MS** treten weder Schübe noch neue MRT-Läsionen auf. Dennoch kommt es zu einer fortschreitenden Behinderung, die sich nicht durch akute Krankheitsaktivität erklären lässt.

Die **nicht aktive und nicht progradienten MS** beschreibt eine stabile Krankheitsphase, in der innerhalb eines Jahres weder Schübe noch neue MRT-Veränderungen auftreten und auch keine Zunahme der Behinderung feststellbar ist.

Von dieser neuen Einteilung verspricht man sich eine bessere Zuordnung von Patient:innen zu bestimmten Therapien, insbesondere auch im Hinblick auf klinische Studien mit neuen Medikamenten.

## 2. Neues zu Therapie der MS

Zahlreiche Beiträge beschäftigten sich mit neuen Therapiemöglichkeiten. Nachdem für die Behandlung der

schubförmigen MS bereits sehr viele und auch sehr effektive Medikamente zur Verfügung stehen, konzentrieren sich die meisten Bemühungen diesbezgl. auf die Therapie der progradienten MS. Der Schwerpunkt bei der Erforschung neuer Substanzen zur Behandlung der progradienten MS liegt dabei auf solchen, die sowohl innerhalb des ZNS entzündliche Vorgänge reduzieren, aber auch auf das komplexe Netzwerk zwischen Immunsystem und den Zellen, die für die Erhaltung des labilen Gleichgewichtes innerhalb des ZNS verantwortlich sind, positiv einwirken.

Die ersten Vertreter dieser neuen Generation von Medikamenten sind die **Bruton Tyrosin Kinase Inhibitoren (BTKI)**, denen man zutraut, einen wesentlichen Aspekt der progradienten MS zu adressieren: Während die meisten aktuell verfügbaren Medikamente das Immunsystem in erster Linie außerhalb des zentralen Nervensystems verändern können, scheinen diese Substanzen die Blut-Hirn-Schranke in ausreichender Menge überwinden zu können, um so das Immunsystem auch im Gehirn positiv zu beeinflussen.

Dass dieses Konzept vielversprechend ist, wird durch Ergebnisse einer Phase III Studie untermauert. Bei dieser Studie konnte erstmals gezeigt werden, dass der Wirkstoff Tolebrutinib in der Lage ist, die schlechende Verschlechterung der Erkrankung bei Patient:innen, die vor Einschluss in die Studie keinen Schub hatten, im Vergleich zu Placebo signifikant zu verlangsamen. Dieser erste Meilenstein in der Behandlung der progradienten MS wird aller Voraussicht nach dazu führen, dass die Substanz in Bälde von den Behör-

den zur Behandlung zugelassen und hoffentlich 2026 auch verfügbar sein wird.

Ein anderer BTKI (Fenebrutinib) wird aktuell bei primär progradienter MS gegen Ocrelizumab getestet, die Ergebnisse dieser Studie sollten Anfang 2026 vorliegen.

Auch die positiven Ergebnisse einer Phase III Studie mit **Masitinib** bei progradienter MS wurden berichtet. Diese Substanz reguliert die Entwicklung und Reifung der Mastzellen und reduziert oxydativen Stress und sollte über diesen Weg die Progradientenz der Erkrankung bremsen, was in dieser Studie auch gezeigt werden konnte. Ein potentieller Vorteil von Masitinib im Vergleich zu herkömmlichen Therapien könnte die kaum immunsupprimierende Wirkung sein, Infektionen, die sonst häufige Nebenwirkungen solcher Therapien sind weniger wahrscheinlich macht.

Eine andere Substanz die gegenwärtig in mehreren Phase III Studien getestet wird ist **Frexalimab**. Dieser Antikörper blockiert die Aktivierung des angeborenen wie auch erworbenen Immunsystems und könnte darüber hinaus auch auf die Durchlässigkeit der Blut-Hirn-Schranke selbst Einfluss nehmen und auf diesem Weg eine vielversprechende Wirkung bei progradienter MS entfalten. Im Hinblick auf mögliche Nebenwirkungen

**Ein weiterer Therapieansatz, der in Zukunft eine Rolle – weit über die Behandlung der MS hinaus – spielen könnte, ist der Versuch die Zellalterung zu beeinflussen.**

positiv ist, dass Frexalimab die Abwehrzellen nicht zerstört, sondern nur deren Aktivierung blockiert.

Ein weiterer Therapieansatz, der in Zukunft eine Rolle – weit über die Behandlung der MS hinaus – spielen könnte, ist der Versuch die **Zellalterung** zu beeinflussen. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass bei Menschen mit MS Alterungsprozesse – zumindest in bestimmten Zelltypen – deutlich schneller als bei gesunden Kontrollpersonen ablaufen. Neben den bereits jetzt verfügbaren Strategien die Zellalterung durch viel Bewegung, gesunde Ernährung, Intervallfasten und einen gesunden Lebensstil im Allgemeinen zu bremsen, wurden in den letzten Jahren auch Substanzen erforscht, die negative Faktoren der Zellalterung beeinflussen könnten. Diese Substanzen, zerstören entweder alternde Zellen (sog. senolytische Substanzen) oder sie verändern die Funktion dieser Zellen (sog. senomorphe Substanzen). In jedem Fall sollen damit die schädlichen Effekte, die diese vorzeitig alternden Zellen auf die MS haben, reduziert werden. Auch wenn manche dieser Substanzen schon lange in der Medizin in Verwendung sind (z.B. Metformin zur Behandlung eines erhöhten Blutzuckers), befindet sich dieser Therapieansatz aktuell noch in den Kinderschuhen.

### 3. Ein gesunder Lebensstil ist wichtig – besonders bei MS!

In einer eigenen wissenschaftlichen Sitzung wurde erneut auf die Bedeutung eines gesunden Lebensstils bei MS hingewiesen.

So konnte gezeigt werden, dass regelmäßiges körperliches Training

das Risiko an MS zu erkranken reduziert, bzw. das Alter, zu dem die Erkrankung auftritt, nach hinten verschieben kann.

In einer zusammenfassenden Analyse der Ergebnisse zahlreicher Einzelstudien konnte gezeigt werden, dass das Schubrisiko durch regelmäßiges körperliches Training um knapp 30% reduziert werden kann. Im Gegensatz dazu ist der Effekt des körperlichen Trainings auf die MRT uneinheitlich und weniger überzeugend.

Der positive Effekt eines regelmäßigen körperlichen Trainings auf verschiedene Beschwerden der MS ist klar belegt

Der positive Effekt eines regelmäßigen körperlichen Trainings auf verschiedene Beschwerden der MS ist dagegen klar belegt: Neben einer Verbesserung von Muskelkraft, Gehfähigkeit und Koordination konnten in zahlreichen Studien auch eine Reduktion von Müdigkeit, Schmerzen und Depression nachgewiesen werden, was insgesamt auch zu einer signifikanten Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebensqualität führt.

Daraus resultiert die Empfehlung, tgl. 7500 Schritte zu gehen und zusätzlich 150 Minuten pro Woche körperliches Training mittlerer bis hoher Intensität zu absolvieren. Bei Menschen mit deutlich eingeschränkter Gehfähigkeit aufgrund der MS sollte dieses Penum an die jeweilige Situation angepasst werden.

Insgesamt lieferte der **41. ECTRIMS Kongress eine Fülle neuer Informationen, welche die Diagnose, die Behandlung und die Empfehlungen zum Lebensstil von Menschen mit MS in den kommenden Jahren entscheidend beeinflussen werden.**

## Medizin

# ECTRIMS 2025 in Barcelona: Ein Bericht aus Sicht eines Patientenvertreters

Die ECTRIMS 2025 Konferenz in Barcelona bot erneut einen umfassenden Überblick über die aktuellen Entwicklungen in der MS-Forschung und Therapie. Sie war zugleich ein bedeutendes Forum für den fachlichen Austausch sowie für die Patient:innen-Community und internationale Patient:innenorganisationen.

Autor: Benjamin Reutterer

Ich hatte die Möglichkeit, als Patientenvertreter (Patient Advocate) für die Österreichische MS-Gesellschaft, als Vorstandsmitglied der Wiener Gesellschaft sowie als Betroffener selbst an der Konferenz teilzunehmen.

## Highlights

### Kognitive Symptome

Für Menschen mit MS wurden auf der ECTRIMS 2025 klare Empfehlungen zum kognitiven Screening formuliert: Dieses sollte bereits bei Diagnosestellung beginnen und anschließend mindestens einmal jährlich wiederholt werden, um Veränderungen frühzeitig zu erkennen und therapeutische Maßnahmen rechtzeitig anpassen zu können.

In einer statistischen Erhebung wurde eindrucksvoll gezeigt, dass rund **46 % aller MS-Betroffenen** mit kognitiven Symptomen zu kämpfen haben – Symptome, die jedoch meist „unsichtbar“ bleiben. In ihrer Keynote Lecture betonte **Maria Pia Amato** die Bedeutung dieses Aspekts eindrücklich. Ich denke, dass wir – insbesondere als Gesellschaft – noch erheblichen Aufklärungsbedarf haben und viel Arbeit leisten müssen, um ein breiteres Verständnis für diese unsichtbaren Symptome zu schaffen.

### BTK-Inhibitoren

Des Weiteren wurden in mehreren Symposien Ergebnisse klinischer Studien zu verschiedenen Phasen der Entwicklung neuartiger **BTK- (Bruton-Tyrosin-Kinase-)Inhibitoren** präsentiert. Diese innovativen Medikamente werden in Tablettenform, also oral, verabreicht. Sie wirken auf B-Zellen – Immunzellen des adaptiven Immunsystems – sowie auf Mikroglia, die „Fresszellen“ des zentralen Nervensystems.

Eine wesentliche Neuerung dieser Wirkstoffklasse besteht darin, dass sie die **Blut-Hirn-Schranke** überwinden kann und somit direkt im zentralen Nervensystem wirkt – etwas, das bisherige (wenn auch sehr wirksame) Antikörpertherapien nur eingeschränkt ermöglichen.

Ein weiterer Vorteil: Die Therapie kann beispielsweise für Schutzimpfungen leichter unterbrochen werden als Antikörpertherapien, die lange im Blut zirkulieren.

Mehrere Pharmaunternehmen arbeiten derzeit mit unterschiedlichen Ansätzen und Entwicklungsstadien an diesen Wirkstoffen. Erste **Phase-III-Studien (Zulassungsstudien)** wurden bereits vorgestellt – mit zum Teil sehr vielversprechenden Ergebnissen.



Ein genauer Marktstart lässt sich derzeit zwar noch nicht nennen, dürfte aber nicht mehr allzu fern liegen.

#### Reparaturmechanismen

Noch weiter in der Zukunft liegen die neuesten therapeutischen Ansätze, die darauf abzielen, bestehende Schäden an der **Nervenisolierung (Myelinschicht)** zu reparieren. Diese befinden sich aktuell in **präklinischen Laborstudien** beziehungsweise in ersten **klinischen Pilotstudien** mit sehr geringer Teilnehmerzahl.

Langfristig könnte es möglich werden, bereits bestehende Schädigungen der Nervenbahnen zumindest teilweise zu reparieren

Langfristig könnte es somit möglich werden, bereits bestehende Schädigungen der Nervenbahnen zumin-

dest teilweise zu reparieren – ein echter Hoffnungsschimmer, auch wenn dies derzeit noch kein konkreter therapeutischer Ansatz ist.

#### Patient Community Day

Ein besonderes Highlight war der **Patient Community Day** auf der ECTRIMS 2025, Patient:innen aus aller Welt zusammenbrachte.

Diese Veranstaltung bietet Menschen mit **MS, NMOSD** und verwandten neurologischen Erkrankungen eine einzigartige Gelegenheit, direkt von führenden Expert:innen über neueste Forschungsergebnisse, Therapiemöglichkeiten und innovative Managementansätze zu erfahren.

Der Community Day stärkt die Gemeinschaft, fördert den offenen Austausch von Erfahrungen und Bedürfnissen und unterstreicht die zentrale Bedeutung der **Patientenbeteiligung**

Die ECTRIMS 2025 in Barcelona empfängt sein Besucher

in Forschung und Versorgung. Das Motto „**Research about us should never be done without us**“ setzt dabei ein starkes Zeichen für eine patientenzentrierte Zukunft.

Ich konnte mich dort mit Vertreter:innen internationaler Patient:innenorganisationen vernetzen und austauschen. Dieses Event hat für mich einen ganz besonderen **Spirit**, da hier der Gedanke „Du bist nicht allein“ im Mittelpunkt steht – und alle Beteiligten mit Leidenschaft und Engagement für uns MS-Patient:innen eintreten.

## Fazit

Zusammenfassend kann ich sagen, dass die Konferenz ein voller Erfolg war. Ich durfte viele neue Erkenntnisse gewinnen und zahlreiche wertvolle Kontakte knüpfen oder vertiefen.

**Oder, um es in den Worten unseres Altkaisers auszudrücken: „Es war sehr schön, es hat uns sehr gefreut.“**

## Medizin

# MS bei Kindern und Jugendlichen: IPMSSG trifft sich beim Pre-Day der ECTRIMS 2025

**Wie lässt sich die Versorgung von Kindern und Jugendlichen mit Multipler Sklerose weltweit verbessern? Diese Frage stand im Zentrum des Treffens der International Pediatric Multiple Sclerosis Study Group (IPMSSG) beim Pre-Day der ECTRIMS 2025. Seit ihrer Gründung 2006 vernetzt die IPMSSG Fachleute aus aller Welt, um Forschung, Therapie und Betreuung junger Patient:innen entscheidend voranzubringen.**

Autorin: Lena Waltenberger

## **Neue Therapien, neue Herausforderungen**

Der medizinische Fortschritt hat das Leben vieler Jugendlicher mit MS grundlegend verändert. Schübe sind dank moderner, hochwirksamer Therapien seltener geworden. Andere Belastungen stehen nach wie vor im Vordergrund: Fatigue, Probleme mit Konzentration und Gedächtnis, Depressionen, Angstzustände oder Nebenwirkungen der Medikamente beeinflussen Ausbildung, Berufseintritt und soziales Leben.

## **Ungleicher Zugang zu wirksamen Medikamenten**

Ein zentrales Thema des Treffens war der uneinheitliche Zugang zu Therapien. Selbst innerhalb Europas bestehen deutliche Unterschiede bei der Erstattung hochwirksamer Medikamente. Zwar sind Präparate wie Fingolimod, Dimethylfumarat, Teriflunomid, Interferon und Glatirameracetat auch für Kinder zugelassen – im Vergleich zu Erwachsenen bleibt die Auswahl jedoch gering. Welche Behandlung möglich ist, hängt vielerorts von nationalen Regelungen und Kostenträgern ab.

Um diese Ungleichheiten besser zu erfassen, plant die IPMSSG weltweite Umfragen unter pädiatrischen MS-Zentren. Ziel ist ein international abgestimmtes Consensus Statement,



das klare Empfehlungen für Diagnostik und Therapie junger Patient:innen bietet. Neue Studiendesigns sollen zudem helfen, belastbare Daten für diese seltene Gruppe an Patient:innen zu gewinnen.

Nach Ansicht der IPMSSG lässt sich Fortschritt nur im Austausch erreichen: Forschende, Ärzt:innen, Behörden, Patient:innen, Eltern und Industrievertreter:innen müssen noch enger zusammenarbeiten, um praxisnahe und nachhaltige Verbesserungen zu erzielen.

## Situation in Österreich

Auch in Österreich hängt der Zugang zu zugelassenen Therapien stark von der jeweiligen Krankenkasse ab. Der off-label-Einsatz hochwirksamer Medikamente ist zwar möglich, jedoch individuell zu prüfen. Ein zentrales Kompetenzzentrum bildet die Medizinische Universität Wien mit Univ.-Prof. Dr. Barbara Kornek und Priv.-Doz. DDr. Markus Breu, die sich auf pädiatrische MS spezialisiert haben.

## Fazit

Künftig will die IPMSSG nicht nur globale Therapieempfehlungen erarbeiten, sondern auch junge Forschende fördern und internationale Kooperationen stärken. Ziel ist es, frühere Diagnosen, individuellere Behandlungen und mehr Chancengleichheit für Kinder und Jugendliche mit MS zu ermöglichen.

**Die Behandlungsmöglichkeiten für junge Menschen mit MS haben sich in den letzten Jahren deutlich verbessert. Die nächste große Aufgabe liegt nun darin, Lebensqualität und fairen Zugang zu modernen Therapien weltweit sicherzustellen.**

Die International Pediatric Multiple Sclerosis Study Group (IPMSSG) beim Pre-Day der ECTRIMS 2025



Medizin

# Patient Community Day – Austausch auf Augenhöhe

Der Patient Community Day beim ECTRIMS-Kongress war ein besonderes Highlight. Bereits zum 4. Mal kamen Vertreter:innen von Patient:innenorganisationen aus aller Welt – von Neuseeland bis Kanada – zusammen und machten deutlich, wie vielfältig, engagiert und gut vernetzt die globale MS-Community ist. Über die Multiple Sclerosis International Federation (MSIF) bot sich die Gelegenheit, zahlreiche Gleichgesinnte kennenzulernen, die sich tagtäglich für Betroffene einsetzen und mit Leidenschaft neue Wege gehen, um das Leben von Menschen mit MS zu verbessern.

Autor:innen: Lena Waltenberger in Zusammenarbeit mit Graham Walker (Neuseeland) und Non Smit (Südafrika)

Das Thema der **Patient:innenperspektive** zog sich durch den gesamten Tag: Von Fatigue über kognitive Veränderungen bis hin zu mentaler Gesundheit wurde sichtbar, dass Therapie und Forschung die Erfahrungen von Menschen mit MS ernst nehmen und in Entscheidungen einbeziehen müssen.

An diesem Tag durfte ich spannende Persönlichkeiten – wie **Graham Walker** aus Neuseeland oder **Non Smit** aus Südafrika – kennenlernen, die sich mit viel Herzblut und persönlichen Erfahrungen für die MS-Community einsetzen. Ihre Geschichten zeigen, wie globaler Austausch, Engagement und Kreativität Menschen mit MS wirklich unterstützen können:

## Porträt: Graham Walker – Von Neuseeland nach Barcelona

Wenn man die Weltkugel einmal durchbohrt, landet man von Österreich aus in Neuseeland. Und genau von dort reisten **Graham Walker** und seine Frau Julie mehr als 30 Stunden nach Barcelona, um beim ECTRIMS-Kongress dabei zu sein. Graham ist **Vice President von MS New Zealand** und engagiert sich seit vielen Jahren leidenschaftlich für die MS-Community seines Landes.

Sein Leben veränderte sich vor 12 Jahren, als bei ihm **PPMS** diagnostiziert wurde. „Es begann mit einem Hinken und Problemen mit meinem linken Arm“, erzählt er. Seitdem hat sich vieles verändert – doch Graham fokussiert sich auf das, was möglich ist, nicht auf das, was nicht geht.

Sport spielt eine zentrale Rolle in seinem Alltag. Früher begeisterter Läufer und Radrennfahrer, fährt er heute noch rund 100 Kilometer pro Woche auf dem Fahrrad. Bewegung gibt ihm Struktur, Normalität und das Gefühl, aktiv etwas für seinen Körper zu tun. Auch der Umgang mit **Fatigue** gehört zu seinem Alltag. Mithilfe von Achtsamkeitsübungen, die seine jüngste Tochter ihm nahegebracht hat, kann er sich kurze Momente der Erholung gönnen. „Nur ein paar Minuten die Augen schließen und loslassen, machen einen großen Unterschied“, sagt er.

---

„Wenn ich anderen helfe, helfe ich auch mir selbst. Es hält meinen Geist lebendig.“ sagt Graham.

---

Graham engagiert sich ehrenamtlich bei sieben verschiedenen Organisationen, allen voran bei seiner regionalen MS-Gesellschaft. „Wenn ich anderen helfe, helfe ich auch mir selbst.

Es hält meinen Geist lebendig.“ Seine Familie – Frau, drei erwachsene Kinder und drei Enkelkinder – ist für ihn eine unverzichtbare Stütze.

Sein Rat an andere: positiv bleiben, Bewegung als Medizin sehen, auf die Gesundheit achten, sich mit Menschen umgeben, die einem gut tun, und niemals vergessen: „Egal was passiert, du bist immer noch du.“

## Porträt: Non Smit – Powerfrau für Menschen mit MS aus Südafrika

Non Smit ist **Chairperson von Multiple Sclerosis South Africa** und reiste für ihre Organisation nach Barcelona. Für sie war der ECTRIMS-Kongress ein ganz besonderer Moment: Zum ersten Mal wurde eine afrikanische MS-Patientenorganisation als Partner eingeladen.

Seit über 20 Jahren setzt sich Non für Menschen mit MS ein, motiviert durch persönliche Erfahrung: Ihr verstorbener Ehemann hatte MS, und sie wollte anderen Betroffenen und ihren Familien die Unterstützung bieten, die ihr selbst damals fehlte. Heute zählt MS South Africa rund 2.000 registrierte Mitglieder – doch Non weiß: die Dunkelziffer ist deutlich höher. Ihr Ziel ist klar: jeden Menschen mit MS erreichen und ihn ganzheitlich unterstützen.

Non denkt praktisch, kreativ und innovativ. In Südafrika bietet ihre Organisation Trainings via Zoom mit einer Biokinetikerin an und fördert Musiktherapie, die großen Zuspruch findet. Auch soziale Aktivitäten gehören dazu: Beim monatlichen Pub-Quiz, zu dem nicht nur Menschen mit MS willkommen sind, werden Gedächtnis- und Kognitionsübungen spielerisch trainiert. Die Videos werden online gestellt, sodass noch mehr Menschen davon profitieren können.

„Mir ist es wichtig, das zu tun, was Menschen mit MS wirklich hilft. Und wenn es nicht hilft, hören wir damit auf.“ erklärt Non.

„Es geht nicht darum, besonders intelligent zu wirken oder zu zeigen, dass wir über Dinge nachdenken“, erklärt Non. „Mir ist es wichtig, das zu tun, was Menschen mit MS wirklich hilft. Und wenn es nicht hilft, hören wir damit auf.“ Für sie steht der Mensch mit MS im Mittelpunkt – mit Bewegung, einem gesunden Geist, wertschätzender Gemeinschaft und Zusammenhalt. Genau diese Leidenschaft macht Non für uns zu einer inspirierenden Stimme der globalen MS-Community.



Graham Walker,  
Vice President von  
MS New Zealand mit  
seiner Frau Julie



Non Smit, Chairperson  
von Multiple Sclerosis  
South Africa

## Medizin

# Ein kleiner Tipp aus Barcelona: Das MS-Tagebuch

Ein besonders wertvoller Hinweis vom Patient Community Day war das **MS-Tagebuch**. MS zeigt sich in vielen unterschiedlichen Symptomen, die oft in wechselnder Intensität auftreten. Das Tagebuch bietet eine einfache Möglichkeit, diese Veränderungen systematisch festzuhalten:

» **Symptome dokumentieren:**

Was, wann, wie lange, wie stark

» **Verläufe sichtbar machen:**

Abstände zwischen Schüben, mögliche Auslöser, Reaktionen auf Medikamente

» **Gespräche erleichtern:**

Beim Termin mit der Ärztin oder dem Arzt dient es als konkrete Gesprächsgrundlage

Das MS-Tagebuch kann eine echte Entlastung sein: Es macht Fortschritte sichtbar, hilft, das eigene Befinden besser zu verstehen, und schafft eine Basis für **echte Dialoge mit Ärzt:innen**. Statt vager Rückmeldungen wie „Es ging mir schlechter“ können präzise Beobachtungen geteilt werden – etwa: „Seit zwei Wochen verstärktes Kribbeln im rechten Bein, besonders abends.“ Solche Details erleichtern die Therapieanpassung und stärken das Vertrauen zwischen Patient:innen und behandelnden Ärzt:innen.



Die „Mutmacher“ bei einer ihrer Verschnaufpausen



### Mutmacher

# Awareness-Tour der MS-Gesellschaft Tirol: Mit dem Rad vom Bodensee bis zum Neusiedler See

Zwei MS-Patient:innen machten sich gemeinsam vom 28. Juni bis 9. Juli 2025 auf eine außergewöhnliche Awareness-Radtour im Namen der [Multiple Sklerose Gesellschaft Tirol](#) quer durch Österreich.

Autorinnen: Lena Waltenberger in Zusammenarbeit mit Marlene Schmied

In 12 Etappen legten sie mit E-Bikes 887 Kilometer und 4.756 Höhenmeter zurück – vom Bodensee bis zum Neusiedler See. Ihr Motto: „**Wir radeln für diejenigen, die es nicht mehr können.**“

Was als sportliche Herausforderung begann, wurde zu einer Reise voller Emotionen und einzigartigen Begegnungen. Die beiden wollten zeigen, dass Menschen mit MS ihr Leben trotz körperlicher Einschränkungen

aktiv, mutig und selbstbestimmt gestalten können. Sichtbarkeit ist für sie der erste Schritt zu mehr Verständnis und Zusammenhalt ist.

Schon die zweite Etappe über den Arlberg wurde zur echten Bewährungsprobe: steile Anstiege, eisiger Wind, Erschöpfung und am Gipfel das Gefühl, über sich selbst hinausgewachsen zu sein. Andere Abschnitte führten durch das Inntal, Salzburg und das Salzkammergut,

wo Begegnungen mit Passant:innen, Unterstützer:innen und spontanen Mitradler:innen die Tour bereicherten. Plakate und Wimpel an den Rädern zogen neugierige Blicke auf sich und öffneten viele Gespräche über das Leben mit MS.

---

Immer fanden sich hilfsbereite Menschen, die spontan zur Stelle waren.

---

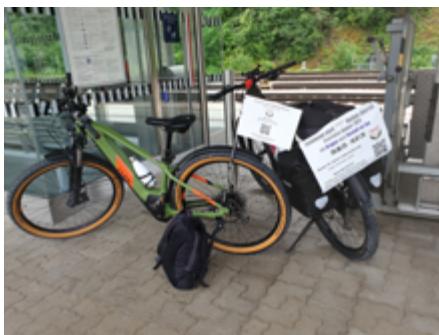
Auch Rückschläge gehörten dazu: technische Pannen, Regen, Wind und ein streikendes Navi. Doch immer fanden sich hilfsbereite Menschen, die spontan zur Stelle waren – vom Mechaniker in der Werkstatt bis zu Anwohner:innen, die den richtigen Weg zeigten. Diese kleinen Gesten machten die Tour zu einem Symbol gelebter Solidarität.

Am Neusiedler See, dem Ziel ihrer Reise, überwog schließlich der Stolz. Hinter den beiden lagen zwölf Etappen voller Höhen und Tiefen – im wörtlichen wie im übertragenen Sinn.

Die Awareness-Radtour machte deutlich: **Grenzen existieren oft nur im Kopf**. Mit Unterstützung, Gemeinschaft und moderner Technik lässt sich scheinbar Unmögliches erreichen. Und sie zeigte, dass MS nicht unsichtbar bleiben darf und Aufklärung dort beginnt, wo Menschen miteinander ins Gespräch kommen.

**Gemeinsam können wir – im wahrsten Sinne des Wortes – Berge versetzen.**

Mehr zur Awareness-Tour erfahren Sie hier: [www.msigt.at/mshilfe-tirol/radtour](http://www.msigt.at/mshilfe-tirol/radtour)



Eindrücke von der „Mutmacher“-Radtour



---

Das Multiple Sklerose Tageszentrum der CS Caritas Socialis am Rennweg bietet unter anderem ein umfangreiches Aktivitäten- und Therapieangebot.

---

# Zu Gast und voll im Leben im Multiple Sklerose Tageszentrum

Menschen mit der Diagnose **Multiple Sklerose (MS)** befinden sich oft in einer Umgebung, die nicht ihr vertrautes Zuhause ist. Umso wichtiger ist es, ihnen das Gefühl zu geben, willkommen zu sein.

Autorin: Romana Rosenthal, Caritas Socialis

Seit nunmehr 30 Jahren gibt es das Multiple Sklerose Tageszentrum der CS Caritas Socialis am Rennweg. Diese Einrichtung begleitet tagsüber ausschließlich Menschen mit der Diagnose Multiple Sklerose und bietet neben einem umfangreichen Aktivitäten- und Therapieangebot eine Gemeinschaft, die die Klient:innen aktiv einbindet und mitgestalten lässt. „Gast sein“ im MS-Tageszentrum bedeutet sich eingeladen und erwünscht zu fühlen und das tun unsere Klient:innen. Einige kommen bereits seit vielen Jahren in das Tageszentrum, weil sie „hier so sein können, wie sie sind“.

Ein wertschätzender Umgang, individuelle Ansprache und eine respektvolle Wahrnehmung der persönlichen Geschichte tragen dazu bei, dass sie sich als Gäste fühlen und nicht als Patient:innen.

Sie unterstützen sich gegenseitig bei der Organisation ihres Alltags mit der Diagnose Multiple Sklerose und daraus resultierenden herausfordern den Situationen.

Die soziale Teilhabe ist ein wichtiger Bestandteil für Menschen mit MS um sich wohl und ganz zu fühlen. Für viele erfüllt sich bei uns dieses Bedürfnis.

Das MS-Tageszentrum ist kein Therapiezentrum. Klient:innen verbringen den Tag bei uns, werden in den meisten Fällen durch den Regelfahrtendienst des Fonds Soziales Wien (FSW) in das Tageszentrum gebracht und von dort wieder abgeholt. Geöffnet haben wir für unsere Klient:nen von 8:00 bis 16:00.

Ein speziell angepasstes ressourcenorientiertes Betreuungs- und Pflegekonzept, welches die Optimierung der Lebensqualität, der Selbständigkeit und vor allem der Selbstwirksamkeit in den Vordergrund stellt, prägt die Haltung der Mitarbeiter:innen. Die Betreubarkeit zu Hause, sowie der Umgang mit krankheitsrelevanten Einschränkungen oder Kompensation bei Funktionsverlusten können durch ein interprofessionell arbeitendes Team, unterstützt werden.

## Unsere Angebote im Überblick:

### Medizin & Therapie:

- » Neurologische Betreuung
- » Physiotherapie & Ergotherapie
- » Mal- und Gestaltungstherapie

### Beratung & Begleitung:

- » Pflegeberatung
- » Sozialmedizinisches Management
- » Psychosoziale Beratung & psychologische Unterstützung
- » Gesprächsgruppen & Seelsorge
- » Begleitung von An- und Zugehörigen



#### **Gesundheit & Aktivität:**

- » Gesundheitsfördernde Angebote
- » Vielfältige Gruppen- und Freizeitaktivitäten

Unsere Tagesgäste verbringen einen oder mehrere Tage pro Woche in unserem Tageszentrum. Wir feiern gemeinsam Feste wie z.B. Sommerfest, Oktoberfest, Weihnachtsfest etc. und machen manchmal auch Ausflüge.

Vor einer Aufnahme erfolgt in jedem Fall ein persönliches Erstgespräch vor Ort, in welchem es darum geht, Erwartungen und Bedürfnisse abzuklären. Anschließend ist ein Probetag ebenfalls möglich.

Täglich besuchen bis zu zwanzig Klient:innen in unterschiedlichem Alter und mit verschiedenem Handicap das Tageszentrum.

Wir bieten auch Frühstück, Mittagessen und Jause sowie den Besuch von Friseur, Mani- und Pediküre an.

Aus einem umfangreichen Angebot an pflegerischen, psychologischen, therapeutischen und seelsorgerlichen Leistungen bekommen unsere

Klient:innen ein auf ihre individuelle Situation zugeschnittenes Maßnahmenpaket zur Verfügung gestellt.

Nach der Aufnahme erfolgt eine Befundungsphase und daraus resultiert ein Behandlungsplan, welcher vom multiprofessionellen Team nach deren professionellen Standpunkten empfohlen und für einen bestimmten Zeitraum gemeinsam mit den Klient:innen vereinbart wird. Danach erfolgt laufend eine gemeinsame Überprüfung der Ziele und gegebenenfalls eine Anpassung.

#### **Wer besucht das MS-Tageszentrum?**

##### **Menschen**

- » mit motorischen und kognitiven Beeinträchtigungen (EDSS 4,5 + höher)
- » zur Schubnachbehandlung, die ein ambulantes Management einer stationären Rehabilitation vorziehen
- » welche sich auf Grund ihrer Beeinträchtigung in einer Situation der sozialen Isolation befinden
- » deren Versorgbarkeit zu Hause durch gezielte Entlastung der Angehörigen verbessert und damit verlängert werden kann

Der Besuch des Tageszentrums wird vom Fonds Soziales Wien (FSW) gefördert. Die Höhe der Förderung ist abhängig von der persönlichen Lebens- und Einkommenssituation. Der maximale Kostenbeitrag für Klient:innen beträgt derzeit € 19,- pro Tag, abhängig vom Einkommen, der anrechenbaren Miete, Pflegegeld und der Menge der in Anspruch genommenen Leistungen.

---

Das MS-Tageszentrum ist sehr gut vernetzt und in das Wiener Nachsorgeprogramm eingebettet.

---

Das MS-Tageszentrum ist sehr gut vernetzt und in das Wiener Nachsorgeprogramm eingebettet. Kooperationen mit der MS-Gesellschaft Wien sowie mit Sonderambulanzen und Rehabilitationseinrichtungen unterstützen unser ganzheitliches Betreuungsangebot.

Wenn Sie mehr über unsere Angebote erfahren wollen, oder sich für einen Platz im MS-Tageszentrum interessieren, kontaktieren Sie uns gerne. Wir freuen uns, Ihnen mit unserer langjährigen Erfahrung und einem einfühlsamen Team zur Seite zu stehen.

# Österreichischer Behindertenrat veröffentlicht Positionspapier zur Hilfsmittelversorgung

**Der Österreichische Behindertenrat fordert Maßnahmen zur optimalen Versorgung und Finanzierung von Hilfsmitteln.**

**Autorin:** Manuela Lanzinger (hat seit 2004 MS. Sie ist Vorstandsmitglied der MS Gesellschaft Wien und der ÖMSG)

Die MS-Gesellschaft ist Mitglied beim Österreichischen Behindertenrat (ÖBR). Der ÖBR vertritt als Dachorganisation mehr als 80 Mitgliedsorganisationen in Österreich. Als gesetzlich verankerte Interessenvertretung für 1,4 Millionen Menschen mit Behinderungen setzt sich der ÖBR national und international für die Rechte von Menschen mit Behinderungen und chronischen Krankheiten ein.

## Kompetenzteams des Österreichischen Behindertenrats

In den Kompetenzteams des ÖBR widmen sich Vertreter:innen der Mitgliedsorganisationen und ausgewählte Expert:innen unterschiedlichen Themen.

### Diese Themen sind:

- » Arbeit und Existenzsicherung
- » Bildung
- » Digitalisierung und künstliche Intelligenz
- » Frauen mit Behinderungen
- » Gesundheit
- » Rechtsdurchsetzung
- » Freizeit

## Kompetenzteam Gesundheit

Im Kompetenzteam Gesundheit – zuständig sind Manuela Lanzinger (Präsidiumsmitglied) und Nicola Onome Sommer (Teammitglied) – haben wir im letzten halben Jahr ein Positionspapier mit Forderungen für Hilfsmittel erstellt. Daran haben viele Mitgliedsorganisationen mitgearbeitet.

Die Forderungen: Den uneingeschränkten, barrierefreien und gemeinsamen Zugang zu allen Leistungen der Gesundheitsversorgung.

Dies umfasst auch die Themenbereiche Pflege, Hilfsmittel und Rehabilitation.

Der Hilfsmittelkatalog ist veraltet und soll zukünftig regelmäßig überarbeitet werden.

## Was sind die Forderungen im Positionspapier Hilfsmittel?

Der Hilfsmittelkatalog ist veraltet und soll zukünftig regelmäßig überarbeitet werden. Vertreter:innen von Patient:innen müssen bei der regelmäßigen Weiterentwicklung dieser Kriterienkataloge mitwirken können.

Die Umsetzung eines One-Stop-Shops, also einer zentralen Antrags- und Abwicklungsstelle für Heilbehelfe/Hilfsmittel, ist bereits Teil des aktuellen Regierungsprogramms. Im Mai 2025 befürworteten die Abgeordneten des Gesundheitsausschusses im Nationalrat einstimmig den Antrag auf die Umsetzung eines One-Stop-Shops.

Wichtig für uns war aber nicht nur eine zentrale Anlaufstelle für Anträge sondern auch Klarheit, wer die Kosten übernimmt. Der Prozess, um ein Hilfsmittel finanziert zu bekommen, kann sehr aufwändig und unübersichtlich sein. Oft müssen Betroffene bei mehreren Fördergebern an suchen. Es kann trotzdem passieren, dass sie nur einen Teil der Kosten ersetzt bekommen.

Wir fordern einen Rechtsanspruch auf die optimale, bestmögliche, zeitnahe und individuell angepasste Versorgung mit Hilfsmitteln und die Übernahme der gesamten Kosten. Nur so ist die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen möglich. Dabei soll es unabhängig sein,

- » ob die Person im Arbeitsleben, in Ausbildung oder Pension ist,
- » ob die Behinderung bei einem Arbeitsunfall, durch Krankheit oder Freizeitunfall erworben wurde,
- » in welchem Bundesland die Person lebt,
- » ob das entsprechende Hilfsmittel in den derzeit veralteten Hilfsmittel- und Leistungskatalogen gelistet ist oder
- » wie der Versorgungsbedarf festgestellt wird.

Außerdem fordern wir die Einrichtung von firmenunabhängigen Kompetenzzentren. Diese sollen Betroffene beraten, welches Hilfsmittel für sie das bestmögliche ist. Unabhängige, fachspezifische, multiprofessionelle Gutachter:innen und nicht die kostentragende Stelle soll den Bedarf für das Hilfsmittel feststellen.

**Vertreter:innen des ÖBR haben das Positionspapier Staatssekretärin Ulrike Königsberger-Ludwig bei einem Gespräch am 4. August 2025 übergeben und präsentiert.**

Mehr erfahren Sie [hier](#).

MS-Community

## Neues aus der MS-Gesellschaft Niederösterreich

Seit Juni 2025 hat die MS-Gesellschaft Niederösterreich neue tatkräftige Unterstützung erhalten. Frau Stefanie Glöckler hat die Leitung des Sekretariates der MS-Gesellschaft übernommen und steht seither für die Anliegen unserer Mitglieder zur Verfügung.

Mit der personellen Änderung kommt es auch zu veränderten Sekretariatszeiten: das Sekretariat ist für Sie telefonisch erreichbar Montag und Mittwoch von 8-12 Uhr.

Per Email sind wir weiter unter [office@ms-gesellschaft.at](mailto:office@ms-gesellschaft.at) erreichbar.

Unverändert unterstützen wir unsere Mitglieder mit 3x jährlichen Informationsveranstaltung zum Thema MS und unseren kostenlosen Services (psychologische Beratung, Kühlwes-ten- und Bewegungstrainerverleih).

**Wir freuen uns auf Sie!**



MULTIPLE SKLEROSE  
GESELLSCHAFT  
NIEDERÖSTERREICH

MS-Community

## 25-Jahr-Feier des MS-Clubs Zwettl-Gmünd

Am 5. September 2025 feierte der MS-Club Zwettl-Gmünd großes Jubiläum. Seit 25 Jahren bietet die Selbsthilfegruppe unter der Leitung von Frau Waltraud Haider MS-Betroffenen Hilfe, Rat und die Möglichkeit zum Austausch.

Viele Ehrengäste aus Politik, Medizin und Sozialem kamen um das unermüdliche Engagement und den persönlichen Einsatz von Frau Haider für ihre Selbsthilfegruppe zu würdigen.

Im gemütlichen Rahmen blieb auch noch genug Zeit, um Erinnerungen und Anekdoten auszutauschen.

**Wir wünschen dem MS-Club Zwettl-Gmünd von Herzen alles Gute und viele weitere aktive Jahre!**



MS-Community

# Jetzt um Unterstützung aus dem „Licht ins Dunkel“-Fördertopf ansuchen!

**Förderung für  
MS-Selbsthilfegruppen und  
MS-Landesgesellschaften  
2025**

## LICHT INS DUNKEL

Die Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft (ÖMSG) darf dank der Unterstützung von „Licht ins Dunkel“ auch 2025 wieder österreichweit Fördermittel an MS-Selbsthilfegruppen vergeben. Diese Mittel sind zweckgewidmet für die Förderung und Fortbildung von MS-Selbsthilfegruppen und Landesgesellschaften – also genau für jene Initiativen, die Menschen mit MS durch Austausch, Information und Zusammenhalt stärken.

Gefördert werden können z.B.:

- » Gruppentreffen, Bewegungs- oder Freizeitaktivitäten
- » Fachvorträge, Workshops oder Schulungen für Gruppenleiter:innen
- » Öffentlichkeitsarbeit und Informationsmaßnahmen

Alle Details findest Du im Förderformular, das [hier](#) zum Download bereitsteht.

**Bitte sende Dein ausgefülltes  
Ansuchen bis spätestens  
30. November 2025**

per E-Mail an: [office@oemsg.at](mailto:office@oemsg.at)

oder postalisch an:  
Österreichische MS-Gesellschaft  
Währinger Gürtel 18–20  
1090 Wien

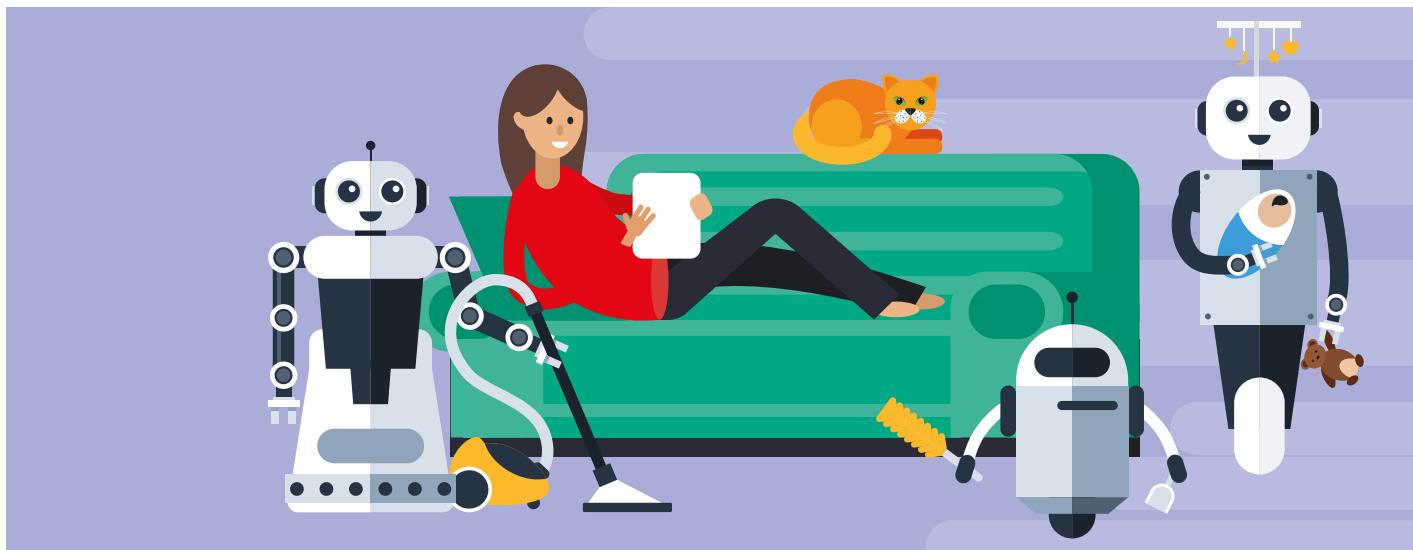
Mit der Förderung wollen wir das österreichweite Netz der MS-Selbsthilfe stärken, Begegnung ermöglichen und dazu beitragen, dass Menschen mit MS überall Unterstützung und Teilhabe finden.

**Wir freuen uns auf viele  
engagierte Einreichungen!**

**Dein Team der ÖMSG**

Kolumne

# Richtig fühlen



**Die Hitze des letzten Sommers hat mir sehr zugesetzt. Ich musste sogar kurzfristig meine Teilnahme an einem lange geplanten Sommerfest absagen.**

Autorin: Anja Krystyn

Die Gastgeberin schien die Erklärung, dass sich meine Beweglichkeit verschlechtert habe, nicht zu glauben. Sie war am Telefon kühl, fast unfreundlich. Ich fragte, ob sie etwas über meine Krankheit wisse. „Das ist Muskelschwund, oder?“, meinte sie. Ich verneinte und verkniff mir die Bemerkung, dass ihre Ignoranz im Zeitalter des Internets eine Schande sei. Mehr als ihr Unwissen traf mich ihr offensichtlicher Unwillen, sich in mich einzufühlen.

Am selben Tag besuchte mich eine Bekannte, um mir im Haushalt zu helfen. Dass mir viele Bewegungen schwer fallen, war offensichtlich. Sie kochte mir eine Kleinigkeit und fuhr mit dem Staubsauger durch die Wohnung. Beim gemeinsamen Kaffee-trinken spielte sie ständig mit ihrem Handy. „Ist wichtig“, sagte sie ohne weitere Erklärung. Dann räumte sie das Geschirr ab und verabschiedete sich rasch. Als ich mir später ein

Glas Wasser aus der Küche holen wollte, stand sämtliches Geschirr im Abwaschbecken, das dadurch völlig blockiert war. Ich musste alles mit Mühe auf den Tisch und dann in den Geschirrspüler räumen, um das Glas unter dem Wasserhahn füllen zu können. Auch den angeschnittenen Kuchen hatte meine Helferin auf dem Tisch liegenlassen.

Bin ich intolerant, wenn mich solche Unachtsamkeit wütend macht? Kann ich nicht erwarten, dass jemand nachdenkt, welche Anstrengung diese Krankheit für mich bedeutet? „Keine Sorge, die Künstliche Intelligenz wird auch dieses Problem für uns lösen“, beruhigte mich ein Freund. „Schon jetzt kannst du KI als persönlichen Agenten verwenden, der alles über dich weiß, deine Termine, Beschwerden und Pläne. Bald wird er auch deine Gefühle in den Griff bekommen.“

## Wird es in Zukunft tatsächlich den empathischer Roboter geben?

Wird es in Zukunft tatsächlich den empathischer Roboter geben? Einen mit menschlichem Einfühlungsvermögen, der all das sagt und tut, was der Mensch nicht (mehr) zustande bringt? Welch geniale Erfindung! All die Mitmenschen, die einem den Alltag verderben, wird man endlich zum Teufel schicken können. Nur ein winziger Sensor wird nötig sein, um meine Haut zu berühren und sofort meine körperliche, vor allem seelische Befindlichkeit an das KI-Rechenzentrum weiterzuleiten. Aus Millionen Informationen wird sogleich die für mein Gemüt passende Reaktion errechnet, einfühlsam und liebevoll.

Mein Smart-Kopfhörer schickt tröstliche Worte und Anleitungen, um meine Traurigkeit zu lindern, sie sogar in Euphorie zu verwandeln. Der Chatbot ist blitzschnell, jederzeit verfügbar, überall und ohne Mühe, genial.

Dass meine Krankheit, auch meine Depression dadurch nicht besser werden, muss ich dann nicht mehr begreifen. Die empathische Fähigkeit meines Gehirns wird so erlahmt sein, dass ich nur noch auf Signale meines Displays reagieren kann. Sprechen mit anderen wird überflüssig, da die Technik alles erledigt. Noch mehr Leute um mich, die ausschließlich mit ihrem Handy kommunizieren. Mein kleines Gerät wird zum einzigen treuen Freund, ohne Probleme, ohne Widerrede. Eine schöne Utopie?



Kolumnistin Anja Krystyn gibt regelmäßig Einblick in ihren Alltag mit MS.

## Impressum

Medieninhaber & Herausgeber:  
Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft (ÖMSG). ZVR-Zahl: 784242839. Vertreten durch den Präsidenten: Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer.  
Für den Inhalt verantwortlich: ÖMSG, 1090 Wien, Währinger Gürtel 18-20.  
Gestaltung: Sonja Huber. Lektorat: Karin Krainz. Bildnachweis: Titelbild © freepik.com; Portrait Leutmezer © MedUni Wien, Matern; Portrait Krystyn © Anja Krystyn; „Neuigkeiten vom ECTRIMS“ © Shutterstock; „Awareness-Tour“ © MSGT, Marlene Schmied; „Zu Gast im MS-Tageszentrum“ © Caritas Socialis; „25-Jahr-Feier MS-Club Zwettl-Gmünd“ © MS-Club Zwettl-Gmünd; Illustration „Richtig fühlen“ © freepik.com; „Barriere-Ei“ © Manfred Moormann; Alle anderen © Lena Waltenberger. Das eMagazin der ÖMSG erscheint viermal jährlich und informiert über Themen rund um Multiple Sklerose, insbesondere medizinische, soziale und gesellschaftliche Aspekte der Erkrankung sowie die Arbeit der österreichischen MS-Gesellschaften.

Die gesetzliche Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz finden Sie unter [www.oemsg.at/impressum/](http://www.oemsg.at/impressum/)

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.**

Redaktionsanschrift: Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft, Währinger Gürtel 18–20, 1090 Wien; Telefon: 0800 311 340; E-Mail: [office@oemsg.at](mailto:office@oemsg.at)

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

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

**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 an [office@oemsg.at](mailto:office@oemsg.at), damit wir immer auf dem aktuellsten Stand sein können. Danke für Ihre Mithilfe!**



## Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft

Währinger Gürtel 18–20, 1090 Wien

Telefon: 0800 311 340; E-Mail: [office@oemsg.at](mailto:office@oemsg.at)

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

Spendenkonto: Bank Austria, IBAN: AT 51 1200 0100 3267 6081



MS HAT  
VIELE  
SYMPTOME.

WIR KÖNNEN  
HELPEN,  
DAMIT ZU  
LEBEN.

Menschen mit  
Multipler Sklerose  
**brauchen unsere**  
**Unterstützung.**

Helfen Sie uns  
helfen!  
[www.oemsg.at/  
jetztspenden](http://www.oemsg.at/jetztspenden)

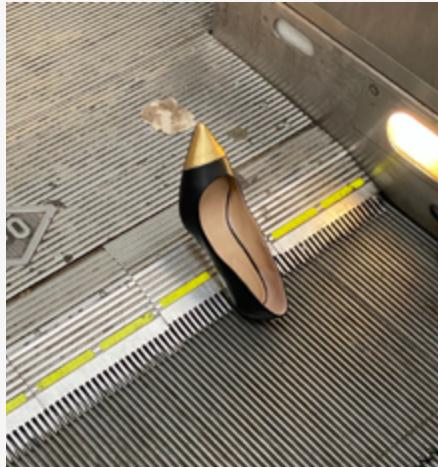
IHRE SPENDE IST  
STEUERLICH  
ABSETZBAR

Rea. Nr. SO 1476

# Barrierefrei oder Barriere-Ei?

Aschenputtel ist im Jahr 2025 angekommen – und ihr goldener Schuh steckt mitten auf der Rolltreppe fest!

Eingesendet von Manfred Moermann



Für Menschen mit Gehschwierigkeiten wird aus dem Märchenmoment schnell ein echtes Hindernis.

**Schickt uns eure Fotos zum Thema „Barriere-Ei“!** Wo stoßt ihr im Alltag auf Hürden – oder wo funktioniert's richtig gut? Einsendungen: bitte an [office@oemsg.at](mailto:office@oemsg.at) mit dem Betreff „Barriere-Ei“.

**Wir freuen uns auf eure Einsendungen!**

## Hirn-Jogging: Energie tanken mit System

In dieser Ausgabe stellt Dr. Gisela Pusswald ein einfaches und wirkungsvolles Werkzeug zur Prävention von Erschöpfung vor: die Energie-Matrix.



**Die Aufgabe:** Achten Sie täglich auf Ihren „Batteriestand“ und schätzen Sie Ihr Energilevel ein.

Folgende Frage, mit Betonung auf muss oder ich oder das oder jetzt hilft, Prioritäten zu setzen und Energie bewusst einzuteilen:

**Muss ich das jetzt tun?**

Danach richten Sie Ihre Vorhaben.

Eine Frage, vier Lesarten:  
MUSS ich das jetzt tun?  
Muss ICH das jetzt tun?  
Muss ich DAS jetzt tun?  
Muss ich das JETZT tun?

	Dringlich	Nicht dringlich
Wichtig	<b>A</b> Sofort selbst erledigen.	<b>B</b> Exakten Termin planen und dann erledigen.
Unwichtig	<b>C</b> Am besten delegieren oder automatisieren. Falls nicht möglich, nach A erledigen.	<b>D</b> Nicht bearbeiten.

**Versuchen Sie nun, Ihre Erledigungen im Alltag den vier Bereichen zuordnen:**

**Bereich A | wichtig und dringlich**  
Sofort selbst erledigen.

**Bereich B | wichtig und nicht dringlich**

Exakten Termin planen und dann erledigen.

**Bereich C | unwichtig und dringlich**

Am besten delegieren oder automatisieren. Falls nicht möglich, nach A erledigen.

**Bereich D | unwichtig und nicht dringlich**

Nicht bearbeiten.

Der Gedanke dazu geht auf Dwight D. Eisenhower zurück, der 1954 sagte:

„Ich habe zwei Arten von Problemen: die dringenden und die wichtigen. Die dringenden sind nicht wichtig, und die wichtigen sind nie dringend.“

### Fragen zur Selbstbeobachtung

Konnten Sie Ihren Batteriezustand einschätzen? Schwankt er über Tag oder Woche? Haben Sie Aufgaben nach Dringlichkeit und Wichtigkeit priorisieren können?

**Denken Sie daran:** Dinge, die Ihnen Energie geben – z.B. Bewegung oder Zeit mit Freund\*innen – sind oft **nicht dringend, aber wichtig** für Ihre Gesundheit.

Bleiben Sie dran! Wer seine Energie bewusst einteilt, spart auf Dauer Kraft und gewinnt **Lebensqualität**.

**Viel Erfolg und Freude mit Ihrer Energie-Matrix!**