

Gemeinsam die **Zukunft** gestalten





Grußwort des Landesvorsitzenden Dr. med. Udo Polzer **3**
 Editorial der Geschäftsführerin Renate Wida-Vogel **4**

Multiple Sklerose

Coping bei Multipler Sklerose **5**
 Interview mit Prof. Dr. med. Reinhard Hohlfeld zur progredienten MS **13**
 Einige Anmerkungen zur verlaufsmodifizierenden Therapie der Multiplen Sklerose **16**
 Die Ernährung und das Darmmikrobiom – Bedeutung für die Multiple Sklerose **18**
 Gilt die MS-Erkrankung als Schwerbehinderung? **20**



Aus dem Landesverband

25 Jahre DMSG Thüringen **26**
 Welt MS Tag am 27. Mai 2015 **27**
 Projekt Nörf **28**
 Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Landesverband Thüringen e. V. **29**
 Zu Gast bei Freunden im Münsterland **30**
 Gemeinsam gegen einsam – gemeinsam sind wir stark **32**
 MS – aktiv und Mitglied in der DMSG **34**
 Miteinander schaffen wir's **35**
 DMSG-Mitgliedschaft stärkt! **36**
 Gemeinsam die Zukunft gestalten ... **36**
 Beitrittserklärung **37**
 Glossar **38**
 Impressum **39**



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Krankheit Multiple Sklerose (MS) kann das Zentralnervensystem mit Gehirn und Rückenmark betreffen, wodurch es zu sehr vielfältigen Symptomen im motorischen, sensiblen und vegetativen Bereich des Körpers kommen kann. In Thüringen gehen wir von ca. 3.500 bis 4.000 Betroffenen aus.

Ein ärztlicher Beirat und ein Patientenbeirat arbeiten aktiv im Landesverband der DMSG mit. Alle Landesverbände sind Mitglieder im Bundesverband, der vor allem die Interessen gegenüber der Politik sowie Verbänden einschließlich der Forschung und Gesundheitsorganisationen vertritt.

Die Diagnose MS stellt für jeden betroffenen Menschen einen tief greifenden Einschnitt in seine aktuelle Lebenssituation dar. Deshalb ist es gut, dass es seit Jahrzehnten die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG), Landesverband Thüringen e. V. mit den Selbsthilfegruppen (SHG) gibt, die bei der Bewältigung der Krankheit neben allem medizinisch Notwendigen eine wichtige Hilfe für Betroffene und Angehörige sind.

Diese Broschüre zeigt Ihnen, dass Sie bei der DMSG Thüringen in guten Händen sind. Vielleicht wecken wir neben der Aufklärung Ihre Neugier und regen Sie zur ehrenamtlichen Mitarbeit oder anderweitiger Hilfe an.

Es erscheint uns wichtig, über die Erkrankung zu sprechen, zu informieren und sich mit ihr auseinanderzusetzen. Nur so sind Kraft, Stärke und Zuversicht zu gewinnen, mit der MS zu leben und positiv nach vorne zu schauen, wobei wir gerne helfen möchten.

Eine der wichtigsten Aufgaben ist hierbei die Unterstützung unserer Mitglieder. Aber auch jeder MS-Betroffene kann sich zur Erstberatung gerne an den Landesverband wenden. Eine dauerhafte Hilfe setzt hierbei eine Mitgliedschaft voraus.

Vielfältige Angebote, wie Seminare, Symposien, Themenveranstaltungen, Gesprächskreise, Regionaltage und Kurse dienen der unabhängigen, neutralen Information über den wissenschaftlichen Stand der MS-Therapie und Forschung.

Polzer

Ihr

*Dr. med. Udo Polzer
 Vorsitzender Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft,
 Landesverband Thüringen e. V.*

**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Mitglieder, Förderer und Freunde der DMSG Thüringen,**

die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft ist Selbsthilfe- und Betreuungsorganisation, Interessen- und Fachverband für Menschen, die an Multipler Sklerose erkrankt sind und deren Angehörige. Sie verfolgt den Zweck, MS-Betroffenen zu helfen die Folgen der Krankheit zu bewältigen, damit sie trotz Behinderung ein weitgehend selbstbestimmtes Leben führen können.

In der Bundesrepublik Deutschland sind mehr als 200.000 Menschen an MS erkrankt. Im Land Thüringen sind etwa 3.500 Menschen betroffen. Mit über 100 ehrenamtlich Tätigen, den Mitarbeitern in der Geschäfts- und Beratungsstelle und den über 25 angeschlossenen Selbsthilfegruppen sowie drei Stammtischen und MS-Treff's steht der DMSG Landesverband in Thüringen allen MS Betroffenen mit Rat und Tat zur Seite. Die Selbsthilfegruppen leisten dabei mit ihren Aktivitäten vor Ort einen sehr wichtigen Beitrag.

Wir bieten neben Beratung umfassende Informationen über die Multiple Sklerose und Therapieformen an. Im Rahmen unserer Veranstaltungsprogramme organisieren wir Symposien, Seminare, Aktion- Themen- und Regionaltage und unterstützen die Selbsthilfegruppen bei organisatorischen und inhaltlichen Belangen. Ziel unserer Arbeit ist es, als verlässlicher Partner durch die unmittelbare und mittelbare Unterstützung von MS Betroffenen Integration und Selbstständigkeit zu fördern und damit zu mehr Lebensfreude und Lebensqualität zu verhelfen.

Es ist vieles passiert in den letzten Jahren, vieles wurde aufgearbeitet, verändert, verbessert und Neues angestoßen. Diese Entwicklung weiterhin zu fördern und weiter zu tragen ist unser Anliegen. Gemäß unserem Motto „Gemeinsam die Zukunft gestalten“ verstehen wir unsere Arbeit und laden Sie herzlich ein, mit uns gemeinsam daran zu arbeiten.

Diese Broschüre zeigt Ihnen, dass Sie bei der DMSG Thüringen in guten Händen sind! Unterstützen Sie unsere Arbeit durch Ihre Mitgliedschaft.

Für Fragen, Wünsche und Anregungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung – bitte rufen Sie mich einfach an.

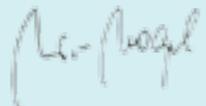
Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen.

Herzliche Grüße,

Wida-Vogel



Ihre



Renate Wida-Vogel
Geschäftsführerin
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft,
Landesverband Thüringen e. V.

Coping bei Multipler Sklerose

„Wir halten die für glücklich, die aus Erfahrung gelernt haben, die Unbilden des Lebens zu ertragen, ohne sich von ihnen besiegen zu lassen“ – Juvenal

Das gesamte Leben besteht aus Veränderungen. Manche davon erscheinen selbstverständlich wie z.B. das Ende der Schulzeit oder der Auszug aus dem elterlichen Haus. Manche sind mit großer Vorfreude und Glück verbunden wie z.B. eine Hochzeit oder die Geburt eines Kindes. Um alle diese Veränderungen bewältigen zu können, verfügen Menschen über mehr oder weniger gut ausgebildete Fertigkeiten, die dabei helfen, sich an diese neuen Lebenssituationen anzupassen.

Zu den Veränderungen zählen aber auch kritische Lebensereignisse, also Lebensereignisse, die nicht vorhersehbar und schon gar nicht gewünscht waren. Dazu zählen beispielsweise Trennungen, der Tod eines nahestehenden Menschen sowie akute und chronische Erkrankungen.

Grundsätzlich verfügen Menschen auch für diese Fälle über gute Bewältigungsstrategien, manchmal ist es aber in einer Krisensituation schwierig, die „passenden“ Strategien auszu-

wählen und anzuwenden, die ein Leben mit den veränderten Bedingungen wieder lebenswert machen. Bei chronischen Erkrankungen wie bei der Multiplen Sklerose kommt eine weitere Erschwernis hinzu: kritische Lebensereignisse häufen sich allein aufgrund der Diagnose. Damit sind z.B. gesundheitliche Verschlechterungen während eines Schubes gemeint, aber auch finanzielle Sorgen oder familiäre Konflikte.

Kennzeichnend für diese kritischen Lebensereignisse ist,

- dass die Betroffenen zunächst das Gefühl haben, nicht zu wissen, wie sie damit umgehen sollen,
- dass sonst bewährte Lösungsstrategien nicht mehr greifen,
- oder dass die bisherige Lebensführung komplett auf den Kopf gestellt wird.

Vorherrschendes Gefühl ist in so einer Situation der Kontrollverlust, oft verbunden mit Ängsten und anderen unan-

SIEWA. Das ist Homecare.
Ihr vertrauensvoller Partner für die Inkontinenzversorgung

Beratung, Betreuung und Belieferung mit medizinischen Produkten.
Wir unterstützen Sie bei Ihrer Hilfsmittelversorgung vor Ort. Rufen Sie uns kostenfrei an:
0800 468 62 00 oder besuchen Sie uns online unter www.siewa-homecare.de

SIEWA
Coloplast Homecare

genehmen, aber der Situation meist angemessenen Gefühlen. Außerdem ranken sich einige „Mythen“ rund um das Coping (Bewältigung), die die Betroffenen u.U. zusätzlich unter Druck setzen wie z.B.:

- Es gibt gutes und schlechtes Coping.
- Gutes Coping bedeutet ein positives Resultat.
- Coping verläuft in Phasen, die jeder durchlaufen muss.
- Man muss seine Krankheit und Behinderung einfach akzeptieren.

Insbesondere der letzte Punkt ist für viele Betroffene ein großer Stolperstein: suggeriert er doch etwas „gut“ finden zu müssen, was nicht gut ist.

Akzeptanz im Rahmen einer chronischen Erkrankung bedeutet NICHT, die Krankheit gut zu finden oder zu akzeptieren, dass es einem damit schlecht geht. Vielmehr ist damit gemeint, die Tatsache an sich zu akzeptieren, dass eine Erkrankung oder eine Behinderung besteht. Diese darf auch ruhig schrecklich gefunden werden. D.h., alle unangenehmen Gefühle haben auch hier ihre Daseinsberechtigung.

Allerdings geht es in einem zweiten Schritt darum, MIT dieser Tatsache zu leben und NICHT GEGEN diese Tatsache zu kämpfen. Es mag auf den ersten Blick nur nach einem Unterschied in der Formulierung aussehen, aber es ist ein großer Unterschied, ob ein Betroffener es schafft, einen barrierefreien Ausflug zu planen oder sich ständig selbst überfordert bei dem Versuch, die Erkrankung zu ignorieren.

Möglicherweise hilft eine Definition besser zu verstehen, was mit Coping gemeint ist. Beim Coping handelt es sich um die „Auseinandersetzung einer Person mit kritischen Lebensereignissen im Gefolge von chronischen Krankheiten und Behinderungen, d.h. solchen Ereignissen, die von einer bestimmten Person in einer bestimmten Situation als kritisch bewertet werden“ (Simmen, 2000). →



Foto: Nidek/istockphoto.com

Kompetenz in Sachen Rehabilitation



Weitere Informationen erhalten Sie unter der gebührenfreien BAVARIA-Infoline:
0800 5734724

In der Neurologie werden Patienten mit einem breiten Spektrum neurologischer Erkrankungen aller Schweregrade betreut. In der Rehabilitation von Patienten mit Multipler Sklerose werden neben den etablierten Therapiekonzepten (Bobath, PNF, Vojta) weitere physiotherapeutische Verfahren (Laufbandtherapie, Forced use, Armfähigkeitstraining), die in wissenschaftlichen Studien erprobt wurden, angewendet. Auf die spezifischen Probleme der Erkrankung kann hier durch ausgebildete Schwestern, Beratung durch Betroffene und fachärztliche Beratung

eingegangen werden. Die Rehabilitation der Patienten erfolgt im multiprofessionellen Team, bestehend aus Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, neuropsychologischer/neuropädagogischer Mitbetreuung sowie Sporttherapie. Im Haus stehen zahlreiche Möglichkeiten der physikalischen Behandlung zur Verfügung.



KLINIK BAVARIA Kreischa | An der Wolfsschlucht 1 – 2 | 01731 Kreischa Tel.: 035206 6-3302 | Fax: 035206 6-3333 | info@klinik-bavaria.de | www.klinik-bavaria.de

Wir sind da. Für Sie.

ms begleiter
Unterstützung für jeden Tag



MS-Begleiter ist das kostenlose und personalisierte Service-Programm für Menschen mit MS. Aber auch Angehörige, Freunde, Ärzte, MS-Begleiter Nurses und alle Interessierten finden hier jede Menge Wissenswertes rund um Erkrankung, Therapie und Alltag.



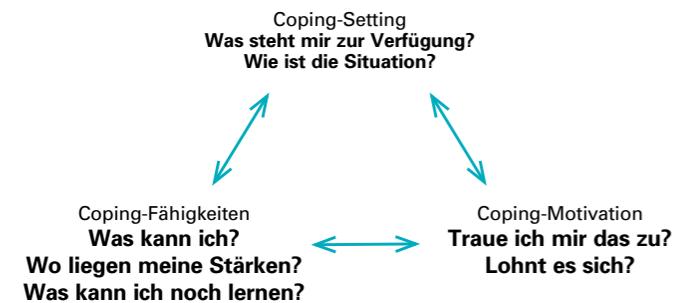
Web: www.ms-begleiter.de
E-Mail: service@ms-begleiter.de
Telefon: **0800 9080333**

NEU
MS persönlich
Mehr erfahren – mehr erleben.
Mit der MS-Begleiter Zeitschrift.
Kostenlos abonnieren auf
www.ms-persoenlich.de



Diese Definition verdeutlicht mehrere Aspekte: Zum einen kann nur der Betroffene selbst bewerten, was er als kritisch oder nicht erlebt, zum anderen wird deutlich, dass es um einen Prozess und nicht um ein bestimmtes Ergebnis geht. Alle Versuche sind zunächst einmal positiv zu werten, da sie zeigen, dass der Betroffene über Strategien verfügt. Trotzdem kann es hilfreich sein, Menschen dabei zu unterstützen, die „passenden“ Strategien zur richtigen Zeit auszusuchen oder auch neue Fertigkeiten einzüben, die möglicherweise doch noch fehlen.

Die folgende Grafik soll verdeutlichen, vor welchen Herausforderungen Menschen bei der Bewältigung kritischer Lebensereignisse stehen:



Dies erfordert eine große Ehrlichkeit sich selbst gegenüber sowie die Fähigkeit, über die eigene Situation und auch Person zu reflektieren und nachzudenken.

In einer Krise ist dies allerdings oft sehr schwer: Ängste verhindern den ehrlichen Blick auf sich selbst oder es entsteht das Gefühl, vor lauter Sorgen keinen klaren Gedanken fassen zu können. Spätestens an dieser Stelle ist es sinnvoll, sich Unterstützung zu suchen, entweder im näheren sozialen Umfeld oder bei professionellen Beratern. Erst wenn klar ist was „fehlt“, können Schritte in die richtige Richtung unternommen werden. Der erste Schritt ist meistens, dass Betroffene auch in der Krise wieder ein Bewusstsein für ihre eigenen Stärken entwickeln. Coping kann auf zwei Wegen erfolgen: sehr problemorientiert,

worauf weiter unten eingegangen wird, und eher emotionsorientiert. Damit ist gemeint, dass vor allem das Erleben und die Bewertungen einer Person auf ihren Nutzen für die aktuelle Situation überprüft werden.

Auch hier wird deutlich, dass es kein „falsches“ oder „richtiges“ Coping gibt. Wenn die Diagnose MS z. B. noch ganz neu ist und der Betroffene aktuell keine Einschränkungen hat, ist „weitermachen wie bisher“ eine durchaus hilfreiche Strategie. Die gleiche Strategie führt jedoch zu Problemen, wenn körperliche Einschränkungen oder Konflikte in der Familie auftreten. Jetzt ist der Betroffene gezwungen, sich mit der aktuellen Situation und seinen zugrunde liegenden Überzeugungen in Bezug auf die Erkrankung auseinanderzusetzen.

Die sog. kognitive Bewältigungstherapie ist ein wichtiger Baustein bei der Bewältigung chronischer Erkrankungen. Hier kann vor allem die Coping-Motivation positiv beeinflusst werden, da Menschen wieder lernen, sich etwas zuzutrauen, Hoffnung aufzubauen oder auch einfach Neues auszuprobieren.

Die zugrunde liegende Idee beinhaltet vereinfacht folgendes: Die Erfahrungen, die wir im Laufe eines Lebens sammeln, bestimmen zum größten Teil, was wir über uns selbst und unsere Umwelt denken. Dazu zählen natürlich auch Einstellungen gegenüber der eigenen Gesundheit, der eigenen Leistungsfähigkeit und dem eigenen Körper. Je nachdem welche Überzeugungen herausgebildet wurden, hat dies auch Auswirkungen auf den Umgang mit Erkrankungen. Man kann sich diese Überzeugungen z. T. wie ein inneres Selbstgespräch vorstellen. Lehnen Menschen ihre Erkrankung und die damit verbundenen Einschränkungen vehement ab, kann es beispielweise zu folgenden Überzeugungen kommen:

„Das Leben hat mir so übel mitgespielt, das darf ich ruhig allen gegenüber deutlich machen.“

„Diese Erkrankung ist so furchtbar und ungerecht. Mein Leben ist sinnlos, ich brauche mich auch nicht mehr anzustrengen.“



Behandlung von Multipler Sklerose im SRH Zentralklinikum Suhl

In der Klinik für Neurologie am SRH Zentralklinikum Suhl werden Patienten mit Multipler Sklerose aller Verlaufstypen und Schweregrade behandelt. Sowohl in der Akutbehandlung bei einer schubförmigen Verschlechterung als auch bei der Beratung bezüglich einer schubvorbeugenden Therapie steht das Team um Chefarzt Dr. med. Björn Wito Walther seinen Patienten professionell zur Seite.

Die Klinik verfügt über moderne diagnostische Möglichkeiten. Für spezielle Fragestellungen wie Fatigue oder Gedächtnisstörungen bietet sie eine Schlaf-Wach-Diagnostik oder neuropsychologische Diagnostik an. Zum Team gehören eine MS-Schwester sowie Fürsorgerinnen für eine sozialmedizinische Beratung. Begleitend zur Behandlung bei einer Akutbehandlung erfolgt stets die physio- und ergotherapeutische Behandlung auf neurophysiologischer Grundlage mit Beratung zu Hilfsmitteln und Tipps und Tricks für den Alltag der Betroffenen.

In der Spezialsprechstunde für Multiple Sklerose behandelt Chefarzt Dr. Björn W. Walther auf Zuweisung von Neurologen und Psychiatern auch ambulant. Die Anfrage für die ambulante und stationäre Terminvergabe beantwortet Ihnen gern Frau Petra Gerken unter Telefon: 03681 35-5680.

„Ich muss mich zwingen, alles zu machen wie vor der Erkrankung, sonst werde ich nicht mehr ernst genommen.“

Allen Überzeugungen ist gemeinsam, dass sie den Betroffenen daran hindern, ein zufriedenes Leben zu führen, weil die Aufmerksamkeit zu 100% von der Erkrankung beansprucht wird.

In einer Therapie wird versucht, dieses innere Selbstgespräch mit dem Betroffenen gemeinsam neu zu schreiben. Die dahinterliegende Haltung ist dabei von

- Akzeptanz (siehe oben)
- Nachsicht sich selbst gegenüber
- Fürsorge sich selbst gegenüber
- und dem Infragestellen „alter“ Überzeugungen geprägt.

Ziel ist es, die Betroffenen wieder in die Lage zu versetzen auch MIT der Erkrankung Dinge zu tun, die gut tun und enge Beziehungen zu entlasten. **Das dauert seine Zeit, einfaches „Umschalten“ funktioniert nicht.**

Ein „neues“ Selbstgespräch könnte beispielsweise lauten:

„Es wäre mir lieber keine MS zu haben, aber ich habe sie nun einmal.“

„Ich will nicht wütend auf meinen Körper sein, dass er nicht mehr so leistungsfähig ist.“

„Es geht alles nicht mehr so leicht wie früher, aber ich kann das aushalten.“

„Diese Krankheit zu hassen, bedeutet auch, meinen Körper zu hassen. Das hat dieser nicht verdient. Ich konzentriere mich auf die Sachen, die ich noch kann.“

„Auch wenn ich immer wieder wütend bin, lasse ich dies nicht an meinen Angehörigen aus, sondern versuche einen anderen Weg zu finden, mit dieser Wut umzugehen.“

Die Auseinandersetzung mit diesen Überzeugungen kann dauern und ist auch mit dem Auftreten unangenehmer Gefühle verbunden. Nichtsdestotrotz zeigen viele Beispiele, dass sich diese Auseinandersetzung lohnt. →



In einem nächsten Schritt können Betroffene lernen, insgesamt liebevoller mit sich und ihren Einschränkungen umzugehen. Auch hier spielen natürlich innere Überzeugungen eine Rolle. Ziel ist es, sich selbst wie einen „guten Freund“ zu behandeln.

Sich selbst ein guter Freund sein

- „Was würden Sie einem Freund, den Sie sehr gern haben, in der gleichen Situation raten?“
- „Haben Sie die gleichen hohen Ansprüche, die Sie an sich selbst haben, auch anderen gegenüber?“
- „Was würde Ihnen in dieser Situation wirklich gut tun?“
- „Was bedeutet es, sich selbst gut zu behandeln?“

Prioritäten setzen

Dabei besteht die Herausforderung zu erkennen, welche Ziele in einer bestimmten Situation mit den vorhandenen Kräften/Möglichkeiten erreicht werden können und welche nicht.

Kräfteeinteilung

- Schritt 1: Schulung der Selbstwahrnehmung durch Selbstbeobachtung, um die eigenen Fähigkeiten und Grenzen realistisch einschätzen zu können
- Schritt 2: Einschätzen der Notwendigkeit/Wichtigkeit einer Tätigkeit, z. B. auf einer Skala von 1 bis 10
- Schritt 3: Durchführen der Tätigkeit, währenddessen immer wieder reflektieren
- ob die Kräfte tatsächlich ausreichen
 - welche Konsequenzen eine Beendigung der Tätigkeit hätte, „Was wäre schlimm daran?“ (Konflikte aushalten bzw. austragen können; damit leben können, auch mal andere zu enttäuschen, ohne sich infrage zu stellen; sich selbst gegenüber anderen behaupten können)
 - gäbe es eine Alternative das Ziel zu erreichen (jemanden um Hilfe bitten, andere auf eigene Grenzen aufmerksam machen, eine Pause einlegen, zu einem anderen Zeitpunkt weiter machen, eine neue Priorität setzen etc.)

Selbstverstärkungstraining

Ziel: Das Gute betonen und das Schlechte relativieren. Selbstkritik wird vermieden und stattdessen der Blick auf die Stärken und Erfolge gerichtet (die jeder Mensch hat!!). Dies ist nicht zu verwechseln mit „Schönreden“, sondern bedeutet, die Aufmerksamkeit bewusst steuern zu lernen. Insbesondere in einer Krise neigen Menschen zu einem „Tunnelblick“ und nehmen überwiegend die negativen Aspekte einer Situation oder der eigenen Person wahr. Es geht also darum zu einer wohlwollenderen Beurteilung zu kommen.



Manchen Menschen fällt dies sehr leicht, andere müssen es mühsam üben. Übung: Schreiben Sie auf, was Sie alles in den letzten Tagen leisten oder erledigen mussten. Dann stufen Sie ein, wie gut Sie diese Dinge gelöst/bewältigt haben. „Mir hat gefallen, wie ich... gemacht habe.“ Aber Achtung: Vergleichen Sie Ihre Leistungen nicht mit den Leistungen, die Sie vor der Erkrankung erbringen konnten! Bleiben Sie nur in der Gegenwart und kritisieren Sie sich nicht für Dinge, die nicht so gut funktioniert haben. Sich selbst zu loben tut gut und gibt Kraft für neue Herausforderungen.

Die beschriebenen Strategien, ob mit oder ohne Unterstützung durch einen Therapeuten, zielen in erster Linie darauf ab, die Einstellungen und Überzeugungen der Betroffenen so zu verändern, dass die Lebensqualität auch mit einer chronischen Erkrankung wieder steigt. Eine andere Möglichkeit zu „copen“ besteht darin, nach konkreten Lösungen für bestimmte Probleme zu suchen, das sog. problemorientierte Coping. Dazu zählen beispielsweise die angepasste Hilfsmittelversorgung, die optimale Medikamenteneinstellung, die Versorgung sekundärer Krankheitsfolgen wie z. B. Inkontinenz, Schlafprobleme, das Nutzen einer Kälteweste im Sommer, Umgang mit Fatigue usw. →



Starke Verbindungen entstehen nicht von allein.

Sondern miteinander.

Soziales Engagement hilft allen. Wer sich ehrenamtlich engagiert oder das Helfen zum Beruf macht, knüpft ein gemeinsames Netz der Unterstützung, das uns allen zugutekommt. Ein Engagement, das unsere Achtung und unseren Dank verdient. www.helaba.de

Helaba |

Banking auf dem Boden der Tatsachen.

Bei diesen problemorientierten Ansätzen wird deutlich, dass Betroffene besonders gut informiert sein müssen, um sich aus der Vielzahl von Hilfsangeboten die auszusuchen, die auch tatsächlich passen. Um aus der Fülle von Informationen die persönlich relevanten herauszufiltern helfen beispielsweise Internetseiten wie www.dmsg.de. Dort finden Sie auch viele Hinweise auf Veranstaltungen und Broschüren sowie Ansprechpartner für verschiedene Fragestellungen.

Ist erst einmal eine Vorauswahl getroffen worden, gilt es Strategien und Lösungen auszuprobieren, und zwar so lange, bis es passt. Das erfordert von den Betroffenen zwei Dinge: Verantwortung für die eigene Gesundheit und Lebensqualität zu übernehmen und den Mut nicht zu verlieren, wenn die erste Lösung noch nicht die passende ist und es u.U. vielleicht keine Ideallösung gibt.

In diesen Phasen des Suchens und Ausprobierens kommt dem sozialen Netzwerk eine besondere Rolle zu: Eine liebevolle Unterstützung hilft dabei, Mut und Geduld nicht zu verlieren. Suchen Sie sich Menschen, die Sie gut unterstützen können. Das kann die Familie sein, eine gute Freundin, aber genauso die Menschen in einer Selbsthilfegruppe oder professionelle Helfer. Pflegen Sie diese Netzwerke, wenn es Ihnen gut geht, und sprechen Sie miteinander darüber, wie eine sinnvolle und hilfreiche Unterstützung in einer Krise aussehen könnte und wer was leisten könnte bzw. möchte, um Missverständnisse und Enttäuschungen zu vermeiden.

Mit freundlicher Freigabe des
DMSG-Landesverbandes NRW e. V.

Stehen Sie auf! Es lohnt sich.

Gewinnen Sie an Unabhängigkeit. Atmen Sie sich frei. Entlasten Sie Muskeln und Gelenke. Probieren Sie es aus: weniger Sitzen – mehr Stehen! Bei 7 Rollstuhlmodellen mit Stehfunktion und vielen Ausstattungsvarianten finden wir das Passende für Sie!

Vereinbaren Sie einen Probetermin:

Tel. 05732-98350 oder E-Mail an info@vassilli-deutschland.de



Vassilli Deutschland GmbH | Oeynhausener Str. 48-54 | 32584 Löhne | Telefon: 05732-98350 | Fax: 05732-983515 | www.vassilli.net

VASSILLI

Interview mit Prof. Dr. med. Reinhard Hohlfeld zur progredienten MS

Was sind die entscheidenden Merkmale der progredienten Verlaufsformen der MS und wo liegen die Unterschiede zum schubförmigen Verlauf?

Im Gegensatz zur schubförmigen MS sind die progredienten Verlaufsformen der MS durch eine stetige, allmähliche Zunahme der neurologischen Beeinträchtigungen gekennzeichnet. Besonders schwerwiegend ist dabei der zunehmende Verlust der Gehfunktion mit Schwäche, Unsicherheit und Spastik



der Beine. Zusätzliche häufige Symptome der progredienten MS sind u.a. Störungen des Konzentrationsvermögens, des Gedächtnisses sowie der Blasen- und Sexualfunktionen. Alle diese Symptome können auch bei der schubförmigen MS auftreten; dort sind sie jedoch per definitionem nicht progredient, sondern Folge eines oder mehrerer Schübe. Bei der sekundär-progredienten Verlaufsform geht ein zunächst schubförmiger Verlauf allmählich in einen →



PARAVAN[®]
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN

Gemeinsam schneller ans Ziel.

Mit unseren ganzheitlichen Mobilitätslösungen - vom Rollstuhl bis zum behindertengerecht umgebauten Fahrzeug - bieten wir Ihnen bei PARAVAN alles aus einer Hand. Unsere Paravan Mobilitätsberater und geschulten Fahrlehrer begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg zur eigenen mobilen Freiheit!

www.paravan.de

PARAVAN GmbH, Paravanstraße 5-10
72539 Pfronstetten-Aichelau, Tel (07388) 999 5 91
www.paravan.de, info@paravan.de

zunehmend fortschreitenden Verlauf über. Dabei ist es meist schwierig, den genauen Zeitpunkt dieses Übergangs zu bestimmen. Daneben gibt es MS-Erkrankte, bei denen der Verlauf von Anfang an progredient ist, ohne dass jemals Schübe auftreten (primär progrediente MS).

Mit „aktiver progredienter MS“ bezeichnet man Verlaufsformen, bei denen gelegentlich noch Schübe auftreten und/oder Aktivitätszeichen mit Kernspintomografie nachweisbar sind. Es gibt aber auch stabile Verläufe, bei denen weder Kernspintomografie noch Behinderungsprogression erkennbar sind.

Wie häufig kommen progrediente Verlaufsformen vor? Gibt es aktuelle Erkenntnisse über das Warum der unterschiedlichen Verläufe?

Weltweit hat mindestens die Hälfte der (geschätzt) 2,5 Millionen MS-Erkrankten einen progredienten Verlauf. Am seltensten ist die primär progrediente MS (etwa 10% aller MS-Erkrankten). Nach heutiger Ansicht steht bei der schubförmigen MS die Entzündung im Vordergrund. Dabei werden bestimmte Regionen im Gehirn und Rückenmark von Entzündungszellen infiltriert. Diese Bezirke sind in der Kernspintomografie als „Herde“ erkennbar. Im Laufe der Jahre tritt

diese akute Entzündung jedoch in den Hintergrund und wird abgelöst von einer andersgearteten chronischen, diffusen Entzündung, die große Regionen befällt. Während die akute Entzündung der schubförmigen MS durch aus dem Blut eingewanderte Lymphozyten und Fresszellen ausgelöst wird, spielen bei der chronischen Entzündung der progredienten MS vor allem hirneigene Entzündungszellen (Mikroglia-Zellen) eine Hauptrolle. Es kommt zu einem fortschreitenden Verlust von Nervenzellen und deren Fortsätzen (Axonen). Leider ist dieser Verlust nicht umkehrbar. Zum Glück kann das Gehirn aber die Funktionsausfälle für lange Zeit weitgehend kompensieren.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es derzeit bei den progredienten Verlaufsformen?

Aus den bereits erwähnten Zusammenhängen erklärt sich, dass entzündungshemmende Medikamente, wie sie erfolgreich bei der schubförmigen MS eingesetzt werden, bei den progredienten Verlaufsformen i.d.R. weitgehend unwirksam sind. Nur wenn noch eine entzündliche Komponente vorhanden ist (erkennbar z.B. durch Aktivität in der Kernspintomografie oder durch weiterhin auftretende Schübe), kann ein Behandlungsversuch mit einer antientzündlichen, immunmodulierenden Therapie sinnvoll sein. Theoretisch vielversprechender wäre eine

„neuroprotektive Therapie“, bei der es weniger um die Hemmung von Entzündung als um den Schutz der Nervenzellen geht. Bisher gibt es jedoch leider noch keine wirksame neuroprotektive Therapie für die effektive Behandlung der progredienten MS. Große Bedeutung hat die „symptomatische Therapie“. Dabei geht es nicht um die Beeinflussung der zugrunde liegenden Mechanismen, sondern um die Linderung von Symptomen, wie Gangstörung, Spastik, Fatigue, Konzentrationsstörungen, Blasenfunktionsstörungen, Ataxie oder Schmerzen. Viele Symptome lassen sich durch Physiotherapie, Ergotherapie, oder Medikamente bessern. Leider werden die beachtlichen Möglichkeiten der symptomatischen Therapie oftmals nicht ausgeschöpft. Es sollten daher die symptomatischen Therapiemöglichkeiten immer optimiert werden. Hierfür sehr hilfreich kann der Aufenthalt in einer MS-Fachklinik sein, wo die verschiedenen Komponenten der individuellen Behinderung erfasst werden und anschließend ein umfassendes Therapiekonzept erarbeitet wird.

Gibt es darüber hinaus neue vielversprechende Behandlungsansätze, die innerhalb der nächsten zehn Jahre realisiert werden können?

Es ist erfreulich, dass die Therapieforschung zunehmend auch

die progrediente MS ins Visier nimmt. Eine Reihe von derzeit laufenden Therapiestudien untersucht z.B. die Wirksamkeit verschiedener immunmodulierender Medikamente, die zumindest die aktiven Formen der progredienten MS günstig beeinflussen könnten. Darüber hinaus gibt es erste vielversprechende Ansätze neuroprotektiver Therapien. Ich bin optimistisch, dass sich die symptomatische und die ursächliche Therapie der progredienten MS in den nächsten fünf bis zehn Jahren deutlich verbessern wird.

Was ist Ihrer Meinung nach vordringlich notwendig, um die Behandlung der progredienten Verlaufsformen zu verbessern?

Absolut vorrangig ist die intensive Erforschung der Ursachen und Therapien der progredienten MS. Dafür braucht es sowohl Grundlagenforschung als auch angewandte Therapieforschung. Eine neue Initiative der Multiple Sclerosis International Federation (MSIF), an der sich auch die DMSG beteiligt, hat sich zum Ziel gesetzt, genau diese Arten von Forschung zu fördern. Durch solche und anderweitige Initiativen müssen die internationalen Forschungsanstrengungen weiter gesteigert werden, um die erhofften Fortschritte zu erzielen.

Quelle: DMSG Bundesverband e.V. aktiv! 1/2015 Seite 18–20 sowie www.dmsg.de vom 23.07.2015



KLINIK AM HAUSSEE

ZENTRUM FÜR NEUROLOGIE · KARDIOLOGIE
ORTHOPÄDIE · PSYCHOSOMATIK · MEDICAL WELLNESS



Inmitten des Naturparks Feldberger Seenlandschaft und direkt am See gelegen, bietet die Klinik am Haussee die ideale Umgebung für Regeneration, Erholung und Entspannung. In vier Fachabteilungen werden Sie von kompetenten Teams aus Fachärzten, Therapeuten und Psychologen individuell und ganzheitlich behandelt. Eine besondere Spezialisierung besteht in Zusammenarbeit mit entsprechenden Fachgesellschaften u. a. für die Indikationen Multiple Sklerose, Parkinson und GBS. In der beihilfeberechtigten Klinik ist auch ein Aufenthalt als Privatpatient oder als Medical-Wellness-Gast im Multiple-Sklerose-Spezialprogramm „MS-Fit“ möglich.









OT Feldberg · Buchenallee 1
17258 Feldberg
Tel 039831 52 0
www.klinik-am-haussee.de



BA. BergApotheke[®]

Ihre Multiple Sklerose ServiceApotheke.



Für Menschen mit Multipler Sklerose.
Kompetent. Sicher. Diskret.

Beratung & Versand: Tel. 05451 5070-756
www.msserviceapotheke.de



Einige Anmerkungen zur verlaufsmodifizierenden Therapie der Multiplen Sklerose

Seit nunmehr knapp zwei Jahren gibt es in der Behandlung der Multiplen Sklerose (MS) vier neue Medikamente. Dazu zählen die beiden oral zu verabreichenden Therapien mit Teriflunomid und Dimethylfumarat sowie Alemtuzumab, welches in zwei Zyklen intravenös gegeben wird, wobei der zweite Zyklus nach einem Jahr erfolgt, zudem das seit Kurzem zur Verfügung stehende subkutan zu verabreichende Peginterferon beta-1a, welches alle 14 Tagen subkutan (s. c.) gespritzt werden muss.

Daneben gibt es nach wie vor die seit Jahren erhältlichen Wirkstoffe: Interferon-beta-1a, Interferon-beta-1b und Glatirameracetat, die gespritzt werden müssen. Weiterhin gibt es Natalizumab

als monatliche Infusion und Fingolimod als Tablette. Nicht zu vergessen sind Mitoxantron und Azathioprin.

Wichtig ist zu wissen, dass die Medikamente hinsichtlich ihres Einsatzes eine unterschiedliche Anwendung finden. Entsprechend den Leitlinien unterscheiden wir hierbei Medikamente, die zur Behandlung der schubförmigen MS eingesetzt werden bezüglich ihrer verlaufsmodifizierenden Wirkung. Dabei differenzieren wir Medikamente, die zur milden/moderaten Verlaufsform eingesetzt werden von denen, die bei der (hoch) aktiven Verlaufsform zur Anwendung kommen.

Indikation	CIS ¹		RRMS ¹			SPMS ¹	
	Hoch-aktive Verlaufsform		1. Wahl	2. Wahl	3. Wahl	mit aufgesetzten Schüben	ohne aufgesetzte Schübe
Verlaufsmodifizierende Therapie	Milde/moderate Verlaufsform	Glatirameracetat Interferon-β1a im Interferon-β1a sc Interferon-β1b sc	Dimethylfumarat Glatirameracetat Interferon-β1a im Interferon-β1b sc PEG-IFN-β1a sc Teriflunomid (Azathioprin) ² (IV1a) ³	Mitoxantron (Cyclophosphamid) ⁴	Experimentelle Verfahren	Interferon-β 1a sc Interferon-β 1b sc Mitoxantron (Cyclophosphamid) ⁴	Mitoxantron (Cyclophosphamid) ⁴
Schubtherapie	2. Wahl		- Plasmaseparation				
	1. Wahl		- Methylprednisolonpuls				

Bei Versagen einer verlaufsmodifizierenden Therapie bei milder/moderater Verlaufsform einer MS werden diese Patienten wie eine aktive MS behandelt.

¹ Substanzen in alphabetischer Reihenfolge; die hier gewählte Darstellung impliziert KEINE Überlegenheit einer Substanz gegenüber einer anderen innerhalb einer Indikationsgruppe (dargestellt innerhalb eines Kastens)

² zugelassen wenn Interferon-β nicht möglich oder unter Azathioprin-Therapie stabiler Verlauf erreicht

³ Einsatz nur postpartal im Einzelfall gerechtfertigt, insbesondere vor dem Hintergrund fehlender Behandlungsalternativen

⁴ zugelassen für bedrohlich verlaufende Autoimmunerkrankungen, somit lediglich nur für fulminante Fälle als Ausweichtherapie vorzusehen, idealerweise nur an ausgewiesenen MS-Zentren

Hätten wir vor Jahren gedacht, dass es einmal so viele Medikamente zur Behandlung der MS gibt? Bedeutet dies nicht für den Patienten: Wer die Wahl hat, hat die Qual? Leider nur für die schubförmig verlaufenden MS-Formen. Für die primär chronisch progrediente MS und die späten sekundärprogredienten MS-Formen gibt es leider nach wie vor keine krankheitsspezifischen Therapieoptionen.

Vielleicht einige prinzipielle Anmerkungen zur Auswahl des Medikamentes: Bevor Sie sich für ein Medikament entscheiden, informieren Sie sich umfangreich über deren Anwendung, Wirksamkeit, Nebenwirkungen sowie über die Häufigkeit der notwendigen Blutkontrollen. Sie sollten immer mit Ihrem Arzt über seine Erfahrungen zu dem Medikament sprechen. Der Austausch mit anderen Patienten über deren Erfahrungen ist ebenso wichtig, wobei Sie wissen sollten, dass das Medikament, das bei einem wirkt, bei Ihnen nicht genauso gut bzw. genauso nebenwirkungsarm wirken muss.

Alle oben aufgeführten Medikamente sind in vielen Studien getestet worden und haben dabei ihre Wirksamkeit gezeigt, denn sonst wäre keine Zulassung erfolgt. Dies bedeutet jedoch nicht, dass jedes Medikament bei jedem gleich gut oder gleich schlecht wirkt. Leider ist es bislang nicht möglich vorauszusagen, welches Medikament bei welchem Patienten wirkt. Deswegen sind hier gerade die Erfahrungen des behandelnden Arztes wichtig hinsichtlich seiner Einschätzung zur Wirksamkeit und zum Nebenwirkungsprofil des jeweiligen Medikamentes.

Allgemein kann gesagt werden, dass möglichst früh nach der Diagnosestellung eine medikamentöse Therapie durchgeführt werden sollte, da man weiß, dass die beste Wirksamkeit gerade am Anfang der Erkrankung besteht und schon zu Beginn der Erkrankung wichtige Nervenzellen zerstört werden können. Dies bedeutet, dass die Behinderung voranschreitet. Mittlerweile wissen wir aus Langzeitstudien, dass die MS-Medikamente über viele Jahre wirken, die Erkrankung zwar nicht stoppen können, jedoch den Verlauf deutlich verlangsamen.

Wichtig für den Zeitpunkt des Behandlungsbeginns ist, was in den ersten Jahren an Nervenzellen verloren geht, kann nicht wieder zurückgeholt werden, wenn man später mit einer Behandlung beginnt. Dies haben Studien gezeigt, wo die Placebo-Gruppen später das richtige Medikament bekommen haben. Das, was sich nach einem halben oder einem Jahr an verstärkter Behinderung bei der Placebo-Gruppe zeigte, reduzierte sich im Verlauf nicht, obgleich sie dann ein Medikament bekamen. Der Abstand der stärkeren Behinderung zur ursprünglichen Medikamentengruppe blieb bestehen.

Für Patienten, die aktuell auf ein Medikament eingestellt sind, gilt: Wenn das Medikament eine gute Wirksamkeit zeigt und wenig Nebenwirkungen hat, sollten sie sich reiflich überlegen, ob Sie ein anderes Medikament nehmen, da nicht gesagt ist, dass dieses genauso gut wirkt wie das aktuell eingenommene. Ganz wichtig ist, dass Sie mit Ihrem Arzt über eine Veränderung ihrer jetzigen Therapie sprechen sollten, wenn Sie unter einer medikamentösen Therapie einen neuen Schub bekommen bzw. in der kernspintomografischen Untersuchung sich ein Kontrastmittel anreicherender Herd zeigt bzw. neue Herde hinzugekommen sind, da dies Hinweise darauf sind, dass die aktuelle Therapie keine genügende Wirksamkeit mehr aufweist. Sie sollten dann ein Medikament aus dem Bereich der Medikamente, die für die aktiven Verlaufsformen zugelassen sind, nehmen.

Abschließend kann keine generelle Empfehlung für das eine oder andere Medikamente gegeben werden. Wichtig ist die regelmäßige Einnahme, da nur so eine gute Wirksamkeit sichergestellt werden kann. Falls Sie aus irgendeinem Grund ein Medikament nicht mehr regelmäßig einnehmen können oder möchten, sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen und ggf. gemeinsam über eine Alternative nachdenken.

*Dr. med. Udo Polzer
Vorsitzender der DMSG, Landesverband Thüringen e.V.
Ärztlicher Direktor und Chefarzt Neurologie,
Asklepios Fachklinikum Stadtroda*

Die Ernährung und das Darmmikrobiom

Bedeutung für die Multiple Sklerose

Essen ist ein menschliches Grundbedürfnis und stillt im besten Falle nicht nur unseren Hunger, sondern auch unser Bedürfnis nach einer ruhigen Pause oder nach Geselligkeit und erzeugt Wohlbefinden. Unser Nervensystem und das Immunsystem stehen in einem Informationsaustausch und beeinflussen sich gegenseitig in ihrer Funktion. Allgemein bekannt ist die erhöhte Bereitschaft des Körpers, in stressigen Zeiten einen Infekt zu bekommen. Es gibt etliche Hinweise, dass der Darm mit seiner natürlichen mikrobiellen Besiedelung einen großen Einfluss auf den Zustand unseres Immunsystems und wohl auch das Nervensystem hat. In Studien hat man sowohl stimulierende als auch hemmende Mechanismen gefunden.

Bei der Entstehung einer Multiplen Sklerose laufen teilweise fehlgeleitete immunologische Prozesse im Körper ab. Die Abwehrmechanismen des Körpers richten sich gegen eigene Strukturen, genau gesagt gegen das Myelin im Zentralnervensystem, einen für die Nervenfunktion wichtigen Stoff mit isolierenden Eigenschaften. Wird im Rahmen eines Entzündungsgeschehens die Myelin-Schutzhülle von den Nervenfasern durch Abwehrzellen entfernt, so leiden die Nervenzellen – ihre Funktion und Vitalität wird eingeschränkt.

Weltweit unterscheidet sich die Zahl an MS erkrankter Menschen in den einzelnen Regionen und Ländern erheblich. Bei der Entstehung einer MS spielen neben genetischen Ursachen ganz sicher auch Lebensumstände und Umweltfaktoren eine Rolle. Kommt die Erkrankung in westlichen Industrieländern häufiger vor, so ist sie deutlich seltener in asiatischen Ländern, in denen die traditionelle Küche durch reichlich Gemüse ge-

prägt ist, und in küstennahen Gebieten der Erde, wo häufiger Fischverzehr üblich ist. Die Forschung widmet sich zunehmend Themen zu Wechselwirkungen zwischen Ernährung, Darmbesiedelung (Mikrobiom) und Immunsystem.

Die natürlich vorkommende große Menge an Bakterien im menschlichen Darm ist individuell recht verschieden zusammengesetzt, man findet auch deutliche geographische und ernährungsabhängige Zusammenhänge. In Gebieten mit hauptsächlich pflanzlicher Nahrung kommen andere Bakterien-Gattungen vor als in Gegenden mit „Fleischessern“. Es wurden hinsichtlich anderer chronisch-entzündlicher Erkrankungen wie Rheuma und Darmentzündungen bereits Zusammenhänge zwischen dem Darmmikrobiom und den Entzündungsvorgängen im menschlichen Gewebe gefunden. So zeigte sich, dass bestimmte natürliche Darmkeime in der Lage sind, Ballaststoffe aus der Nahrung in antientzündlich wirksame Stoffe umzuwandeln. Auch wurden an einigen Bakterienoberflächen Strukturen gefunden, die gegen überschießende Immunreaktionen regulierend wirken können. Anhand von Versuchstieren wurde festgestellt, dass die Darmbesiedelung der MS-ähnlich erkrankten Versuchstiere den Krankheitsverlauf stark beeinflusst.

Die Stoffe aus der Nahrung werden in unserem Körper vielfältig verwertet. Bei Erkrankung mit MS ist es günstig, entzündungsfördernde Stoffe zu meiden oder zu reduzieren. Eine Empfehlung ist die Verringerung des Genusses von fettem tierischem Fleisch, das viel der ungünstigen Arachidonsäure enthält. Besser ist die Verwendung von Seefischen (Lachs, Makrele, Hering) oder pflanzlichen Ölen (Lein, Walnuss, Raps), die



Therapiezentrum
Ganz verschiedene **Therapiepferde** sowie ein erfahrenes, qualifiziertes **Team** helfen, wo herkömmliche Methoden nichts mehr bewirken. Lassen **Sie** sich von uns **bewegen**.



„Immortal“
An der Friemarier Str. 1 • 99869 Tröchtelborn
Tel. 03 62 58/5 55 76 • Fax 03 62 58/5 55 77
www.gestuet-immortal.de



Omega-3-Fettsäuren enthalten. Studienergebnisse geben deutliche Hinweise, dass es empfehlenswert ist, Kochsalz nur in reduzierter Menge zu verwenden. Auch bei Zucker sollte auf ein gesundes Maß geachtet werden.

Bei MS ist der Bedarf an den Vitaminen A und E erhöht. Die Vitamine gelten als wichtige Radikalfänger und sollten daher ausreichend zur Verfügung stehen. Verschiedene Gemüse und Pflanzenöle sind Lieferanten für diese Vitamine. Auch auf eine gute Versorgung mit den Spurenelementen Zink und Selen ist zu achten. Der Bedarf ist bei MS ebenfalls erhöht. Getreidesorten wie Hafer, Amaranth und Dinkel enthalten viel Zink.

Nicht durch die Nahrung zu decken, ist der Bedarf an Vitamin D, das u.a. auch eine wichtige Rolle im Immunsystem spielt. Ein Mangel an Vitamin D sollte unbedingt vermieden werden, dies gelingt durch ausreichenden Aufenthalt im Freien bei Sonnenschein und ggf., bei nachgewiesenem Mangel, auch durch zusätzliche Einnahme eines Vitamin-D-Präparats.

Angesichts großer laufender Projekte zur Erforschung des menschlichen Darmmikrobioms ist davon auszugehen, dass weitere Erkenntnisse zur Wechselwirkung von Ernährung, Darm und Immunsystem in nächster Zeit gesammelt werden.

Werner



Dr. Ulrike Werner
Biopharmakologin


ASKLEPIOS
 Fachklinikum Stadtroda



Fachklinikum für Psychiatrie und Neurologie

Qualität – Innovation – soziale Verantwortung. Dafür steht unser Asklepios Fachklinikum in Stadtroda. Seit 1848 – ein Krankenhaus mit Tradition.

Klinik für Neurologie, Gerontopsychiatrie, Schmerztherapie und Schlafmedizin

- **Anerkanntes MS-Zentrum nach DMSG**
- **Parkinsonfachklinik nach DPV**
- **Zertifiziert nach KTQ**

Asklepios Fachklinikum Stadtroda
Bahnhofstraße 1a • 07646 Stadtroda
Telefon: (036428) 56 10
E-Mail: stadtroda@asklepios.com

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter www.asklepios.com/stadtroda

Gilt die MS-Erkrankung als Schwerbehinderung?

MS-bedingte Beschwerden können zu bleibenden Behinderungen führen. Es ist allerdings keineswegs so, dass MS-Erkrankte per se als schwerbehinderte Menschen gelten. Das Versorgungsamt richtet sich bei der Feststellung der Behinderung nach den „Versorgungsmedizinischen Grundsätzen“. Diese enthalten sog. Anhaltswerte über die Höhe des GdB (Grad der Behinderung) bzw. GdS (Grad der Schädigungsfolge).

Bei Multipler Sklerose richtet sich der GdB/GdS „vor allem nach den zerebralen und spinalen Ausfallerscheinungen. Zusätzlich ist die aus dem klinischen Verlauf sich ergebende Krankheitsaktivität zu berücksichtigen.“ Entscheidend für die Feststellung des GdB/GdS ist also nicht die getroffene Diagnose, sondern allein das Ausmaß der festgestellten Funktionsbeeinträchtigungen.

Das Feststellungsverfahren

Die Feststellung einer Behinderung und der Höhe des GdB bzw. von Nachteilsausgleichen („Merkzeichen“) erfolgt auf Ihren Antrag durch das zuständige Versorgungsamt. Die Entscheidung darüber wird sodann nach Aktenlage getroffen. Sie können Ihren Feststellungsantrag zunächst formlos stellen. Das zuständige Versorgungsamt übersendet Ihnen sodann ein entsprechendes Antragsformular, welches Ihnen ansonsten auch im Internet über die Seiten der Versorgungsbehörden zum Download zur Verfügung steht. Im Erstantrag sind neben den Personalien und den gesundheitlichen Beeinträchtigungen u. a. die Namen und Anschriften der behandelnden Ärzte sowie stationärer Einrichtungen anzugeben.

Mein Tipp: Zwecks Abkürzung der Dauer des Feststellungsverfahrens sollten Sie ihrem Antrag neben dem zugleich erbetenen Lichtbild sogleich auch die Befundberichte beifügen. Ansonsten erfolgt die Einholung von Befundberichten aufgrund der im Antrag zugleich auch erklärten Entbindung von

der Schweigepflicht im Wege der Amtsermittlung seitens des Versorgungsamtes.

Wichtig: Es empfiehlt sich ausdrücklich, bereits vor Antragstellung mit den behandelnden Ärzten in Kontakt zu treten, um diese anzuhalten, den Behandlungsverlauf sowie die jeweiligen Funktionsbeeinträchtigungen zu beschreiben. Da die Darlegung objektiver, medizinischer Messdaten und Parameter (z. B. Bewegungseinschränkungen, EEG, VEP, Laborbefunde) dem jeweiligen Befundbericht hohe Aussagekraft verleihen, sollten die behandelnden Ärzte von der beabsichtigten Antragstellung unterrichtet sein. Neben der Einbindung der behandelnden Ärzte sollte im Weiteren die Vorlage geeigneter Klinik- oder Reha-Entlassungsberichte in Betracht gezogen werden.

Hinweis: Sie sollten sich zudem eine Kopie vom Antrag für die eigene Akte fertigen.

Feststellung der Behinderung

Nach § 2 Abs. 1 Neuntes Buch Sozialgesetzbuch (SGB IX) sind Menschen behindert, wenn ihre körperliche Funktion, geistige Fähigkeit oder seelische Gesundheit mit hoher Wahrscheinlichkeit länger als sechs Monate von dem für das Lebensalter typischen Zustand abweichen und daher ihre Teilhabe am Leben in der Gesellschaft beeinträchtigt ist.

Der GdB/GdS wird jeweils in Zehnergraden von 10 bis maximal 100 eingeteilt. Liegen neben der MS-Erkrankung weitere Gesundheitsstörungen und Funktionsbeeinträchtigungen vor, so wird der GdB/GdS nach den Auswirkungen der Beeinträchtigungen in ihrer Gesamtheit unter Berücksichtigung ihrer wechselseitigen Beziehungen festgestellt. Die Gesamtbeurteilung erfolgt also nicht durch schlichte Addition der Einzelgrade! Die so bemessene Schwere der Behinderung führt ab einem **(Gesamt-)Grad von wenigstens 50** zur Feststellung der **Schwerbehinderung**. →



Gemeinsam stark für MS-Patienten Neurologische Qualität und Kompetenz in Thüringen

Die Heinrich-Mann-Klinik der RHM Klinikgruppe in Bad Liebenstein und die MEDIAN Klinik Bad Tennstedt gehören zu den modernsten neurologischen Rehabilitationszentren Thüringens. Ihre gehobene wohnliche und medizinische Ausstattung sowie ein erfahrenes multiprofessionelles Team aus Ärzten, Therapeuten und Pflegekräften sind beste Voraussetzungen für

eine erfolgreiche Behandlung. Vor allem Patienten mit Multipler Sklerose, Schädel-Hirn-Trauma und nach Schlaganfällen finden hier professionelle Hilfe. In der komplexen Einheit der neurologischen Frührehabilitation der Phase B (mit Beatmung) und den weiterführenden Phasen C und D können die Kliniken eine lückenlose und hoch kompetente Versorgung anbieten.



Heinrich-Mann-Klinik
Rehabilitationsklinik für Neurologie und Orthopädie
Heinrich-Mann-Str. 34 • 36448 Bad Liebenstein
Tel.: 036961 37-0
E-Mail: heinrich-mann-klinik@rhm-kliniken.de
www.rhm-kliniken.de



MEDIAN Klinik Bad Tennstedt
Rehabilitationsklinik für Orthopädie, Neurologie
und Neurologische Frührehabilitation
Badeweg 2 • 99955 Bad Tennstedt
Tel.: 036041 35-0
E-Mail: rehaklinik.tennstedt@median-kliniken.de
www.median-kliniken.de



Die Gleichstellung

Derjenige, für den lediglich ein GdB/GdS von 30 bis 40 anerkannt worden ist, kann einen Antrag auf Gleichstellung bei der Agentur für Arbeit stellen, um einen geeigneten Arbeitsplatz zu erlangen oder einen bestehenden zu schützen (Erlangung des besonderen Kündigungsschutzes). Sofern Sie den Antrag gestellt haben und in einem Beschäftigungsverhältnis stehen, nimmt die Agentur für Arbeit sodann mit dem Arbeitgeber und ggf. der Schwerbehindertenvertretung Kontakt auf. Hat die Agentur für Arbeit die Gleichstellung ausgesprochen, gilt diese rückwirkend ab Antragseingang.

Antrag auf Neufeststellung

Da sich Ihr Gesundheitszustand in der Folgezeit verschlimmern kann, ist zudem ein Antrag auf Neufeststellung möglich. Eine zu einer Veränderung des GdB/GdS führende wesentliche Änderung der Behinderung liegt allerdings nur vor, wenn der veränderte Gesundheitszustand mehr als sechs Monate angehalten hat oder voraussichtlich anhalten wird und die Änderung des GdB/GdS wenigstens zehn beträgt. Ob eine wesentliche Änderung eintreten ist, wird anhand eines Vergleiches zwischen den objektiven Verhältnissen zum Zeitpunkt des Erlasses der bindend gewordenen letzten per Bescheid getroffenen Feststellung und dem Zustand zum Zeitpunkt der Neufeststellung ermittelt.

Merkzeichen und Nachteilsausgleiche

Auf Antrag stellt das Versorgungsamt auch gesundheitliche Merkmale („Merkzeichen“) für die Inanspruchnahme besonderer Nachteilsausgleiche fest, z. B.

- G:** Wenn die Bewegungsfähigkeit des Ausweisinhabers im Straßenverkehr erheblich eingeschränkt ist.
- aG:** Außergewöhnliche Gehbehinderung im Sinne des § 6 Abs. 1 Nr. 14 des Straßenverkehrsgesetzes oder entsprechender straßenverkehrsrechtlicher Vorschriften. Dem berechtigten Personenkreis wird ein mit einem Rollstuhlsymbol versehener Parkausweis erteilt.
- B:** Bei Nachweis der Notwendigkeit ständiger Begleitung.
- H:** Wenn Hilflosigkeit i. S. des § 33 b des Einkommensteuergesetzes oder entsprechender Vorschriften gegeben ist
- RF:** Wenn die landesrechtlich festgelegten gesundheitlichen Voraussetzungen für die Befreiung von der Rundfunkgebührenpflicht erfüllt sind.

Über die mit der Erteilung von Merkzeichen verbundenen Vergünstigungen informieren Sie u. a. die Versorgungssämter. **Hinweis:** Nicht jeder behinderte Mensch hat ohne weiteres Anspruch auf diese Leistungen. Es müssen vielmehr ganz bestimmte Voraussetzungen für die Zuerkennung des jeweils beantragten Merkzeichens vorliegen.



Das Merkzeichen „aG“

Gegenstand gerichtlicher Auseinandersetzungen ist dabei immer wieder die Zuerkennung der **Merkzeichens „aG“**. Voraussetzung für die Eintragung dieses Merkzeichens ist, dass der behinderte Mensch sich außerhalb seines Kraftfahrzeuges nur noch unter großer Anstrengung oder mit fremder Hilfe bewegen kann. Die Erforderlichkeit von Pausen spricht nur dann für eine große Anstrengung, wenn der Betreffende sich nicht nur zwischenzeitlich ausruhen muss, sondern seine Erschöpfung derjenigen von behinderten Menschen entspricht, die unter den in der VwV-StVO genannten Einschränkungen leiden.

Nach Abschnitt II Nr. 1 VwV-StVO ist außergewöhnlich schwerbehindert „wer sich wegen der Schwere seines Leidens dauernd nur mit fremder Hilfe oder nur mit großer Anstrengung

außerhalb seines Kraftfahrzeuges bewegen kann. Hierzu zählen Querschnittsgelähmte, Doppeloberschenkelamputierte, Doppelunterschenkelamputierte, Hüftexartikulierte und einseitig Oberschenkelamputierte, die dauernd außer Stande sind, ein Kunstbein zu tragen oder nur eine Beckenkorbprothese tragen können oder zugleich unterschenkel- und armamputiert sind, sowie andere Schwerbehinderte, die nach versorgungsärztlicher Feststellung, auch aufgrund von Erkrankungen, dem vorstehenden Personenkreis gleichzustellen sind.“

Maßgebend für die Gleichstellung eines behinderten Menschen mit den in Abschnitt II Nr. 1 der VwV-StVO beispielhaft genannten Gruppen ist, dass die Voraussetzungen **„Bewegung nur mit fremder Hilfe oder großer Anstrengung“** gegeben sind, wobei ausdrücklich nur auf die Behinderung beim Gehen abzustellen ist.

Diese Voraussetzungen sind eng auszulegen, denn mit der Ausweitung des Personenkreises steigt nicht nur die Anzahl der Benutzer, einer Entwicklung, der an sich mit einer Vermehrung entsprechender Parkplätze begegnet werden könnte. Mit jeder Vermehrung der Parkflächen wird aber dem gesamten Personenkreis eine durchschnittlich längere Wegstrecke zugemutet, weil ortsnaher Parkraum nicht beliebig geschaffen werden kann. Bei einer an sich wünschenswerten Ausweitung des begünstigten Personenkreises ist zu →

das **allround toiletten system**

- Toilettenrollstuhl
- Duschrollstuhl
- Reisettoilette
- Badewannenduschsitz

Zerlegbar, verstellbar, gepolstert, faltbarer Rahmen aus rostfreiem Edelstahl. Umfangreiches Zubehör!

Info-Mappe anfordern:
0800 / 4 63 66 34

mfh
Finsterbusch & Wanke OHG

Am Brunnen 35
97084 Würzburg
Tel. 09 31 / 27 45 -70
Fax 09 31 / 27 45 -60
E-Mail info@mfh.de
Internet www.mfh.de

Neurorehabilitation auf höchstem Niveau.

Individuell, innovativ und kompetent.

Hohe Neurokompetenz und spezialisiertes Know-how für die beste Versorgung unserer Patienten mit neurologischen Erkrankungen.

- Behandlung im gesamten Spektrum neurologischer Erkrankungen
- Intensive Zusammenarbeit mit Verbänden und Selbsthilfegruppen
- Psychische und physische Krankheitsbewältigung

- Physiotherapie, Kunsttherapie, Hippotherapie, Rollstuhlabeitteilung, Logopädie, Musiktherapie, Ergotherapie und Beratung
- Hochqualifiziertes Fachpersonal
- Ideale Lage im Herzen Bad Wildbads direkt am Kurpark

Jetzt informieren:
Neurologisches Rehabilitationszentrum Quellenhof
Kuranlagenallee 2
75323 Bad Wildbad
Tel.: 07081 / 173-0
Fax: 07081 / 173-230
info.quellenhof@sana.de
www.quellenhof.de

bedenken, dass dadurch der in erster Linie zu begünstigende Personenkreis wieder benachteiligt würde (BSG, Urteil vom 03.02.1988, 9/9a RVs 19/86, SozR 3870 § 3 Nr. 28).

Ein anspruchsausschließendes Restgevermögen lässt sich durch einfache, konkrete Messgrößen allerdings weder quantifizieren noch qualifizieren. Der gesteigerte Energieaufwand taugt dazu für sich allein grundsätzlich ebenso wenig wie ein in Metern und Minuten ausgedrücktes Wegstreckenkriterium. Es muss vielmehr eine Gesamtschau aller Umstände erfolgen.

Die Notwendigkeit eines vermehrten Platzbedarfes beim Ein- und Aussteigen aus dem Auto, das nur gelingt, wenn sich die Tür auf der Fahrerseite komplett öffnen lässt, stellt dabei kein Kriterium für die Zuerkennung des Merkzeichens „aG“ dar. Gleiches gilt für den Umstand, dass fremde Hilfe beim Gehen benötigt wird, da diesem bereits durch die Merkzeichen „B“ und „H“ Rechnung getragen wird.

Um wegen des Tatbestands „nur mit fremder Hilfe“ das Merkzeichen „aG“ zu erhalten, ist – wie beim Tatbestandsmerkmal „nur unter großer Anstrengung“ – erforderlich, dass der Zustand wegen einer außergewöhnlichen Behinderung beim

Gehen die Fortbewegung auf das Schwerste eingeschränkt ist. Wer diese Voraussetzung – praktisch von den ersten Schritten außerhalb seines Kraftfahrzeuges an – erfüllt, qualifiziert sich für den entsprechenden Nachteilsausgleich auch dann, wenn er gezwungenermaßen auf diese Weise längere Wegstrecken zurücklegt (vgl. BSG, Urteil vom 05.07.2007, B 9/9a SB 5/06 R, SozR 3-3250 § 69 Nr. 1).

Sowohl die Parkmöglichkeiten für schwerbehinderte Menschen mit außergewöhnlicher Gehbehinderung als auch die Befreiungen von Haltverboten für diesen Personenkreis, der nur eine Wegstrecke von wenigen Metern zu Fuß zurücklegen kann und dem damit nur ein kleiner Radius zur Parkplatzsuche zumutbar ist, verfolgen in erster Linie den Zweck, diesen Nachteil auszugleichen und möglichst kurze Gehstrecken vom Parkplatz bis zum Ziel zu ermöglichen. Gegenüber diesem Personenkreis ist derjenige, der einen größeren Parkplatz nur wegen der Schwierigkeiten beim Ein- und Aussteigen benötigt, aufgrund seiner Gehfähigkeit wesentlich besser gestellt. (u.a. Bayerisches Landessozialgericht – L 16 SB 151/11 – Urteil vom 29.02.2012).

Ausweis

Zum Nachweis der Eigenschaft als schwerbehinderter Mensch, des GdB sowie weiterer gesundheitlicher Merkmale erhält derjenige, dessen GdB mindestens 50 beträgt, einen Ausweis, den sog. **Schwerbehindertenausweis**.

Der Schwerbehindertenausweis wird im Allgemeinen zunächst für die Dauer von maximal fünf Jahren ausgestellt und kann nach Ablauf verlängert werden.

In den Fällen, in denen eine Neufeststellung wegen einer wesentlichen Änderung in den gesundheitlichen Verhältnissen, die für die Feststellung maßgebend sind, nicht zu erwarten ist (lebenslange Behinderung), kann der Ausweis zudem auch unbefristet ausgestellt werden. →



Ideen bewegen mehr

SERVO / s-max

AAT Alber Antriebstechnik GmbH · Tel.: 0 74 31.12 95-0 · Fax: 0 74 31.12 95-35 · info@aat-online.de · www.aat-online.de



SERVO L

Kraftunterstützender Zusatzantrieb

- Lithium-Ionen Akku-Pack: Reichweite bis zu 55 km
- Antriebsräder ohne Steckachsen
- NUI - Neuartiges Aufnahme- und Verriegelungssystem der Antriebsräder

Aktive Mobilität in neuer Dimension

Der SERVO ermöglicht es Rollstuhlfahrern, auch mit eingeschränkter Kraft, sich wieder selbstständig fortzubewegen und den persönlichen Aktionsradius zu erweitern. Das Antriebskonzept des SERVO verbindet körperliche Kraft mit aktiver Mobilität und entlastet gleichzeitig Gelenke und Muskulatur.

Inkl. kostenloser

SERVO APP



Download
ANDROID



Download
IOS

s-max

Der Treppensteiger für Ihren Rollstuhl

- „ComfortStep“-Funktion für ein angenehmes Fahrgefühl
- automatische Bremsfunktion beim Abwärtssteigen
- hohe Wendigkeit auch bei sehr engen Treppen

Stark, sicher und komfortabel treppauf und treppab

In alltäglichen Situationen stellen Treppen für viele Menschen ein Problem dar. Der s-max hilft Ihnen diese Barriere einfach und sicher zu überwinden. Zum ausgereiften Sicherheitskonzept gehören Bremsen, die automatisch an jeder Treppenstufe abstoppen. Die integrierte „ComfortStep“-Funktion macht die Bedienung und das Fahrgefühl besonders angenehm.

HELIOS Fachkliniken Hildburghausen
Klinik für Neurologie
MS-Schwerpunktzentrum

Eisfelder Straße 41 • 98646 Hildburghausen
Telefon: (03685) 776-800
Telefax: (03685) 776-940
E-Mail: info.hildburghausen@helios-kliniken.de

www.helios-kliniken.de/hildburghausen

Vorgehensweise im Widerspruchs- oder Klageverfahren

Kommt das Versorgungsamt Ihrem Antragsbegehren nicht nach und lehnt den Antrag ab bzw. gibt dem Antrag nur teilweise statt, besteht die Möglichkeit des Widerspruchs binnen einen Monats nach Zugang des Bescheides.

Mein Tipp: Es empfiehlt sich stets, zur Prüfung der weiteren Vorgehensweise Akteneinsicht zu beantragen. Der Aktenvorgang gibt darüber Aufschluss, welche medizinischen Unterlagen seitens der Behörde bei der Entscheidungsfindung berücksichtigt wurden und als Entscheidungsgrundlage dienen. Zudem können die versorgungsärztlichen Stellungnahmen wertvolle Anknüpfungspunkte für die weitere Argumentation im Widerspruchsverfahren liefern.

Weist der Versorgungsträger Ihren Widerspruch mittels Widerspruchsbescheid zurück, so ist der Rechtsweg zum Sozialgericht eröffnet. Eine Klage gegen die Widerspruchsentscheidung können Sie wiederum innerhalb eines Monats nach Zugang beim Sozialgericht erheben.

Rechtsanwältin Marianne Moldenhauer

SEIT 1990 IM DIENSTE BEHINDERTER MENSCHEN

REHA *... mit moderner
Behindertentechnik*

Automobil - Technik GmbH

**Autorisierte Spezialwerkstatt für Behindertenkraftfahrzeuge
sowie Fahrzeuge für den Behinderten- und Rollstuhltransport**

Am Kuchenhaus 18 Tel.: 0 37 71/45 80 62
08321 Zschorlau Fax: 0 37 71/4 52 00
E-Mail: reha-automobil-technik@t-online.de



25 Jahre DMSG Thüringen

Als ich 25 Jahre alt war, wie ist's gewesen,
jung, frisch, voller Elan und nicht viel belesen.
Voll verrückter Ideen und Träume war die Jugendzeit,
Berge wollte ich besteigen,
ins Meer hinausschwimmen sehr weit.
Die Zeit, wie ein sprudelndes Wasser fließt sie dahin,
mein Leben bekommt mit Erfahrung seinen Sinn.
So riesengroß war der Tatendrang,
doch vieles veränderte sich für ein Leben lang.
Kennst du den Moment, erinnere dich zurück,
wenn in der Gesundheit verlässt dich das Glück.
Es machen sich breit in dir Kummer und Sorgen,
doch stets zum Horizont entgegen schaut man
dem nächsten Morgen.
Menschen, von gleicher Krankheit betroffen,
reichten dir die Hand,
sie sind vereint von der DMSG in einem Verband.
Er ist eine Brücke, die dich, mich, uns trägt,
der mit uns und unserem Schicksal lebt.
25 Jahre lang mit Mut und Kraft hat er uns begleitet,
und hat uns so manche
Zuversicht und Hoffnung bereitet.
Auf dieser Brücke lasst uns gemeinsam
vorwärts schreiten,
dann wird uns für kommende Jahre
die DMSG begleiten.
Verständnis, Begreifen als Leitspruch
für die kommende Zeit,
das sind die Zeichen in einer guten Menschlichkeit.

*Bärbel Bastian
– SHG Gera*

Welt MS Tag am 27. Mai 2015

„MS reißt Löcher in den Alltag“ – unter diesem Motto stand der Welt MS Tag 2015.



Auch die DMSG Thüringen sowie örtliche MS-Selbsthilfe- und Kontaktgruppen haben den Aktionstag genutzt, um zu veranschaulichen, wie diese Erkrankung ständig Löcher in den Alltag reißt, alles Bisherige auf den Kopf stellt, Lebenspläne verändert und die gewohnten, alltäglichen Abläufe, als eine kaum zu bewältigende Herausforderung darstellen.

Wir danken allen, die dazu beigetragen haben, damit der Welt MS Tag 2015 ein erfolgreicher Tag der Aufklärung über Multiple Sklerose wurde.

Anlässlich des Welt MS Tages als Informations- und Aktionstag waren wir mit einem Informationsstand im Einkaufszentrum „Thüringen Park“ in Erfurt, mit vier Runs for Help an verschiedenen Schulen und einem Interview im MDR Radio zur Service-sprechstunde präsent.

Sanitätshaus **R**osenau GmbH
Orthopädie-Technik • Rollstühle • Reha-Artikel • Medizintechnik

www.san-rosenau.de

Projekt Nörf

„Das kann's doch noch nicht gewesen sein“, sagte ich mir nach der Diagnose Multiple Sklerose im April 2003. Nach Krankenhausaufenthalt und anschließender Reha setzte ich meine Arbeit in meinem Traumberuf Lehrerin fort. Aber sehr bald spürte ich, dass ich über meine gewohnte Leistungsfähigkeit nicht mehr verfügen konnte. Dennoch schaffte ich es, mit etwas verringerter Pflichtstundenzahl für weitere zehn Jahre im Beruf zu arbeiten.

Viele Fragen beantwortete ich zu Symptomen und Auswirkungen der Krankheit Multiple Sklerose, nutzte dazu meine Kenntnisse aus Informationsmaterialien, Vorträgen sowie DMSG-Veranstaltungen des Thüringer Landesverbandes und den Treffen unserer Heiligenstädter MS-Selbsthilfegruppe. Sehr bald wusste ich, dass über das Krankheitsbild aufgeklärt wer-

den sollte, um andere Menschen für die damit verbundenen Probleme zu sensibilisieren.

So entstand der Gedanke an das Schulprojekt „Gemeinsam leben – Behinderte Menschen gehören zu uns“, das seit 2006 an 20 Eichsfelder Schulen aller Schularten durchgeführt wurde. Passend zu Lehrplanthemen informierte ich zum Leben mit Behinderungen und dem Zusammenleben mit Behinderten in einigen Unterrichtsstunden. Dabei zeigten sich die Schüler/-innen und ihre Lehrer/-innen sehr interessiert. In der „Fühlstraße“ des DMSG Landesverbandes Thüringen erlebten sie hautnah, wie sich Behinderungen anfühlen. Dadurch kann Verständnis und Hilfsbereitschaft gegenüber Menschen mit Beeinträchtigungen erreicht werden.

Das Bedürfnis MS-Betroffenen zu helfen, zeigte sich in 22 Benefizläufen unter dem Motto „Gesunde Füße laufen für kranke Füße“ an Eichsfelder Schulen, in denen sehr gute Laufergebnisse erzielt wurden sowie beachtliche Spendenerlöse für MS-Erkrankte im Land Thüringen an den DMSG Landesverband Thüringen e.V. übergeben werden konnten.

Als ehrenamtliche Projektleiterin des DMSG Landesverbandes Thüringen bedanke ich mich für die sehr enge Zusammenarbeit mit unserer Geschäftsstelle, bei den aktiven Mitgliedern unserer Heiligenstädter MS-Selbsthilfegruppe sowie den engagierten Schüler/-innen und ihren Lehrer/-innen und allen Unterstützern, ohne die eine erfolgreiche Projektarbeit nicht möglich wäre.



UNKOMPLIZIERT, SCHNELL, KOMPETENT

Regionales Zentrum für Multiple Sklerose Gera

Wir begleiten Patienten mit Multipler Sklerose von der Diagnosestellung bis zur Medikamenteneinstellung und Nachsorge.

Ärztlicher Leiter
Oberarzt Stefan Uhde

Kontakt
Telefon: +49 (0) 365 828-1787
E-Mail: neurologie@wkg.srh.de



Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Landesverband Thüringen e. V.

Unser Landesverband

Der Landesverband Thüringen wurde 1990 gegründet. Beim Aufbau der Strukturen und Leistungsangebote gab es tatkräftige Unterstützung aus dem Bundesverband sowie anderen Landesverbänden. Besonders hervorheben möchten wir hierbei den DMSG Landesverband Hessen e.V.

Unser Landesverband ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband Thüringen und erhält hier wichtige Informationen und Unterstützung aus dem Spitzenverband der Freien Wohlfahrtspflege.

Unsere Aufgaben

- Information und Aufklärung der Öffentlichkeit
- Unabhängige Interessenvertretung der Betroffenen
- Unterstützung der Arbeit der Selbsthilfegruppen
- Individuelle und unabhängige Beratung der Betroffenen und Angehörigen
- Schulungsangebote zur Wissensvermittlung über alle Themen, die bei einer chronischen Erkrankung, insbesondere bei Multipler Sklerose, interessieren

Auch ein Selbsthilfeverband, der im Wesentlichen von ehrenamtlicher Arbeit lebt, kommt ohne professionelle Mitarbeiter nicht aus. Unsere Mitarbeiter/-innen der Geschäfts- und Beratungsstelle stehen Betroffenen und Angehörigen sowie den Mitgliedern der Selbsthilfegruppen als Ansprechpartner zur Verfügung. Neben den notwendigen und vielfältigen Verwaltungsaufgaben, die zu erledigen sind, finden hier auch persönliche Beratungen und Veranstaltungen statt.

Ein wichtiger Bereich der Arbeit des Landesverbandes ist die Öffentlichkeitsarbeit. Neben der Redaktionsarbeit für die vierteljährlich erscheinende Mitgliederzeitung *Gemeinsam Leben* werden Veranstaltungsprogramme, Flyer, Presseinformationen und vieles andere mehr erstellt, organisiert und durchgeführt. Die Mitgliederverwaltung und Betreuung, Beratung, Spendenwerbung und Zuwendungsverwaltung, vorbereitende Buchhaltung und Gruppenabrechnung sowie die vielen kleinen Dingen des Alltages werden durch die Geschäfts- und Beratungsstelle des Landesverbandes erledigt. In den Räumen der Geschäftsstelle tagen auch der Vorstand des Verbandes sowie der Beirat der MS-Betroffenen in regelmäßigen Abständen.

Offene Angebote speziell für Neubetroffene

Neue und besonders junge Betroffene, die mitten in der Lebensplanung stehen, benötigen nach der Diagnosestellung ganz besonders Hilfe und Begleitung. Hier bieten wir offene Treffen in Form von Stammtischen und Zusammenkünften an unterschiedlichen Orten im Land Thüringen an. Für Interessierte, die sich nicht nur von Homepages anonyme Informationen holen möchten, sind unsere Mitarbeiterinnen persönlicher Ansprechpartner zu individuellen und vertraulichen Fragen. Sie haben auch die Möglichkeit, sich mit Betroffenen und Angehörigen auszutauschen. Gerne organisieren wir hierzu einen Gesprächstermin über unsere Selbsthilfe- oder Angehörigengruppe.

Aus der Arbeit der Selbsthilfegruppen

In unserem Landesverband gibt es derzeit 25 Selbsthilfegruppen, eine Angehörigengruppe, drei Stammtische sowie MS-Treffpunkte.

Zu Gast bei Freunden im Münsterland

Die Freude und Dankbarkeit war groß, als wir zum 17. Mal eine Einladung für vier Tage nach Coesfeld erhielten. Eingeladen hat uns die älteste Bruderschaft Deutschlands St. Fabianus et Sebastianus e.V. So fuhren wir mit acht Personen unserer MS-SHG am 13.07.2015 um 9.30 Uhr los.

Überaus herzlich wurden wir am Nachmittag in der Kolbeng-Bildungsstätte von der Bruderschaft und der Coesfelder MS-SHG-Gruppe empfangen. Bei Kaffee und Kuchen wurden Gedanken und Erinnerungen ausgetauscht. Seit dem letzten Wiedersehen sind zwei Jahre vergangen und es gab viel zu erzählen. Nun wurde das Programm für die folgenden vier Tage verkündet, welches Herr Twent (Vertreter der Bruderschaft) zusammengestellt hat. Es war abwechslungsreich und reichhaltig wie immer. Gleich am ersten Abend erlebten wir ein Konzert der Meisterklasse – das Neil Semer Vocal Institute. Es waren Künstler aus der ganzen Welt von Amerika bis Tokio dabei, die sich zur Weiterbildung trafen – einfach fantastisch!

Am zweiten Tag machten wir am Vormittag einen Einkaufsbummel. Nach einem leckeren Mittagessen fuhren wir gestärkt

nach Gescher ins „Moorparadies“. Wir fuhren mit einer kleinen Bahn in das Wildgehege. Anschließend verwöhnte man uns mit einem süßen Kaffeetrinken.

Bei dem guten Wetter fuhren wir am dritten Tag gemeinsam mit der Coesfelder MS-SHG nach Steinfurt in den Kreislehrgarten. Dieser große Garten ähnelt einer Internationalen Gartenausstellung (IGA) – toll! Mit über 1.000 Stauden, Blumen und Gewächsen sowie Mamut Bäumen waren wir überwältigt. In dem Kreislehrgarten lag das „Kötterhaus“. Hier nahmen wir einen Imbiss ein.

Schnell waren die vier Tage vergangen und leider hieß es Abschied nehmen. Nachdem das Gepäck verladen war, fuhren wir mit den MS-Freunden aus Coesfeld nach Havixbeck in das Haus Stapel. Es handelt sich um ein kleines Schloss, indem nicht nur der Schlossherr wohnt, sondern ein Teil Wohnungen und Werkstätten sind. Wir besichtigten eine Werkstatt, welche aus Edelhölzern Furniere für Möbel herstellt. Anschließend fuhren wir in einen Landgasthof, wo wir die vergangenen vier Tage Revue passieren ließen. Gemeinsam nahmen wir das →



VIelfältige Optionen. Individuelle Ziele.

So unterschiedlich sich die Erkrankung Multiple Sklerose bei jedem Betroffenen zeigt, so individuell sind die persönlichen Ziele jedes Einzelnen. Um das Spektrum an Möglichkeiten für MS-Patienten und deren behandelnde Ärzte zu erweitern, sehen wir unsere Verantwortung als führender MS-Spezialist in der Erforschung neuer innovativer Wirksubstanzen und der kontinuierlichen Weiterentwicklung bewährter Therapieansätze.

Darüber hinaus möchten wir MS-Patienten ermutigen, sich im Dialog mit dem behandelnden Arzt in die Therapie einzubringen und das Leben mit der Erkrankung selbstbestimmt und aktiv zu gestalten.

Haben Sie eine Frage zur MS? Brauchen Sie Unterstützung?

Unsere Experten im MS Service-Center freuen sich auf Ihren Anruf:

0800 030 77 30

Mo – Fr von 8.00 – 20.00 Uhr

Informationen unter www.ms-life.de



www.klinik-am-rennsteig.de



Zimmerbergstraße 34
99891 Tabarz
Tel. 03 62 59/64-0
info.rennsteig@mediclin.de

Kontakt
Chefarzt Richard Töpfer
richard.toepfer@mediclin.de

MediClin
Klinik am Rennsteig



Reha für MS-Patienten

- funktionelle Defizite verbessern
- Erwerbsfähigkeit wiederherstellen
- Selbstständigkeit erhalten
- Pflegebedürftigkeit mindern
- seelische Stabilisierung

Unsere Fachkliniken für Neurologie, Innere Medizin, Kardiologie und Diabetologie sowie konservative Orthopädie arbeiten dabei stets interdisziplinär!

► **Bleiben Sie kühl, bleiben Sie aktiv** ◀

Vitalisierende kühle Frische, wann und wo Sie wollen.

KÜHLENDES BANDANA	11,95€
KÜHLENDE WESTE	ab 49,95€
KÜHLENDES HALSTUCH	7,95€
KÜHLENDES ARMBAND	6,95€
KÜHLPFLASTER 3 Stück	1,99€



Online bestellen: www.HEATPACK.de oder ☎ 038304-829102

BIIB-GER-0698



Christine Dittmar bedankte sich im Namen unserer Gruppe für die schönen Tage. Als Herr Twent im Namen der Bruderschaft uns wieder für das Jahr 2017 einlud, war die Freude groß.

Die langanhaltende Verbindung (Coesfeld – Eisenach) wurde im Jahr 1991 durch einen Eisenacher, welcher 1954 nach Coesfeld kam (selbst MS-Betroffener) ermöglicht. Nun brachte uns der Fahrer Herr Brückner wieder heil und sicher nach Eisenach, wofür wir herzlich danken. Wir werden noch lange von den schönen Tagen zehren.

Christa Pohl
MS-SHG-Eisenach

fürstliche Mittagsmahl zu uns. Mit großer Dankbarkeit und herrlichen Umarmungen, kleinen Reden und Geschenken verabschiedeten wir uns.

Gemeinsam gegen einsam – gemeinsam sind wir stark

Unsere SHG Multiple Sklerose Schmölln besteht bereits seit 1997. Gesundheitsbezogen informativ, repräsentativ, kulturell und vor allem kreativ – so kunterbunt ist unser Gruppenleben. Von allem etwas und für jeden etwas.

Jeden ersten Mittwoch im Monat findet unser Gruppentreffen statt. Die Volkshochschule Schmölln stellt uns dafür dankenswerterweise kostenfrei einen gemütlichen Schulungsraum zur Verfügung. Diese regulären Treffen nutzen wir zum Erfahrungsaustausch über gesundheitliche und private Dinge, auch zur Weiterbildung. Dazu laden wir uns Referenten ein, die zu verschiedensten aktuellen sowie rechtlichen Themen sprechen: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Mobilitäts- und Alltagshilfen, Pflegegeld, Urlaubs- und Verhinderungspflege,

Pflegesachleistungen, Zuschuss für Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes, Pflegehilfsmittel u.v.m. Neben Buchlesungen, Kino-, Theater- und Kabarettbesuchen ist der alljährliche Besuch des Konzertes des 1. Altenburger Akkordeonorchesters ein fester Baustein in unserem kulturellen Gruppenleben – ein besonderer Ohrenschauspiel. Ein weiteres Highlight war der Besuch des Ostrockmusicals „Über Sieben Brücken“ Gruppenausfahrten führten uns in den Spreewald und auf den Baumkoronenpfad in den Hainich.

Kreativität wird in unserem Gruppenleben sehr hoch geschätzt. So kann ich felsenfest behaupten, in jedem unserem Gruppenmitglied steckt ein kleiner Künstler. Das beweisen eindeutig die Ergebnisse unserer Kreativkurse: Badepralinen herstellen,

Kürbis schnitzen, filzen, Wellnessmalen, batiken u.v.m. – immer in Verbindung mit dem Training der motorischen, kognitiven und psychischen Fähigkeiten/Fertigkeiten. Das kreative Gestalten mit Ton hat sich einen festen Platz in unserem Gruppenleben gesichert. Seither treffen wir uns ein weiteres Mal im Monat in der Regenbogenschule Altenburg, um unter Leitung der Keramikerin, Frau Pinkert, unsere Ideen in Ton umzusetzen.

Wichtig ist für unsere SHG die Zusammenarbeit mit anderen MS-Gruppen. So entstehen Gemeinschaftsprojekte mit der SHG Altenburg und der SHG Gera, z.B. Töpfern, Sommerfest, Ausfahrten und Fachvorträge.



Das ist noch nicht alles. Um innere Ruhe zu finden ist demnächst ein Schnupperkurs „Yoga“ geplant.

Hippotherapie – eine wirksame Therapie bei MS, von den Krankenkassen leider nicht finanziert. Lange haben wir darum gekämpft. Unser Traum ist wahr geworden. Dank einer großzügigen Spende der Nathalie-Todenhöfer-Stiftung können wir im kommenden Jahr die Hippotherapie angehen. Einen herzlichen Dank dafür gebührt unserem noblen Spender.

Unsere SHG arbeitet nicht im Verborgenen. Wir präsentieren uns auch in der Öffentlichkeit. Dafür entwickelte Lisa Galfe (nichtbetroffene Angehörige) einen sehr aussagekräftigen Gruppenflyer mit Zielen und Aufgaben unserer SHG. Das Thema Behinderung ist Teil der Lehrpläne an den Schulen. In Zusammenarbeit mit der Regelschule Gössnitz führt unsere SHG einmal im Schuljahr das Projekt „Run for Help“ durch. So gestaltet unsere Gruppe eine Unterrichtseinheit zum Thema „Multiple Sklerose“ mit einer PowerPoint-Präsentation, Gesprächsrunde und Fühlstraße. Im Rahmen des „Tages der

offenen Tür“ dieser Schule findet der Spendenlauf statt. Begeisterte Schüler – begeisterte Erwachsene. Für beide Seiten ein nicht mehr wegzudenkendes Gemeinschaftserlebnis.

Erstmalig plant unsere SHG zur 950. Jahrfeste der Knopfstadt Schmölln 2016 einen eigenen Info-Stand. Neben Info-Material wird eine Knopfbastelstraße Interessenten anlocken. Außerdem bieten wir Hobbyerzeugnisse der einzelnen Gruppenmitglieder an.

Tradition ist bei uns, dass jedes Geburtstagskind einen kleinen Geburtstagsschauspiel spendiert. Da sich die Geburtstage der Gruppenmitglieder schön über's Jahr verteilen, ist jeden Monat die Beköstigung unserer Gruppenmitglieder gesichert.

Solch tolle Aktivitäten bedürfen einer guten Planung, Organisation und Leitung. Aber ohne das gegenseitige Verständnis und das harmonische Zusammenspiel der einzelnen Gruppenmitglieder untereinander geht es nicht. Jeder äußert seine Ideen, Wünsche, Vorschläge und ganz wichtig auch Kritik.

Ich kann felsenfest behaupten, wir sind zu einer Familie zusammengewachsen, sodass auch intimere, privatere Probleme besprochen werden. Es haben sich interessante, feste Freundschaften unter den Gruppenmitgliedern gebildet. Jeder freut sich auf ein neues gemeinsames Treffen. Sollte die Zeit bis dahin zu lang werden, wird kurzerhand ein Kaffeekränzchen organisiert. Trotz allem, manchmal ist es nicht so ganz einfach. Es gibt Höhen und Tiefen und manch einer muss tüchtig motiviert und aufgebaut werden.

Wer uns kennenlernt trifft trotz diverser körperlicher Einschränkungen auf eine geballte Ladung lustige „Frauenpower“. Mit uns wird es nie langweilig.

Petra Galfe
Gruppensprecherin SHG Schmölln



Ihr zuverlässiger
Hilfsmittelversorger





MS – aktiv und Mitglied in der DMSG

Mein Name ist Christian Kasten, ich bin 42 Jahre alt und wohne in Thüringen. Im Jahr 2008 wurde mir die Erkrankung Multiple Sklerose diagnostiziert. Ca. ein bis eineinhalb Jahre zuvor bemerkte ich Unregelmäßigkeiten an meinem Körper. Das stellte sich z.B. in plötzlich auftretenden Gleichgewichtsstörungen beim Fahrradfahren dar oder verstärkten Erschöpfungszuständen während körperlicher Belastung.

Heute weiß ich, dass es sich um die sog. Fatigue, also Müdigkeitserscheinung unter der MS handelt. Zum Zeitpunkt der Erstdiagnose war mir noch nicht bewusst, was im Laufe der Jahre auf mich zugerollt kommt. Mir war zwar die Erkrankung unter der Bezeichnung Multiple Sklerose bekannt, aber ich habe mich bis dahin nicht mit dem Thema auseinandergesetzt.

Ab dem Jahr 2008 wusste ich es. Ich habe angefangen mich ein wenig einzulesen oder habe das Gespräch mit anderen Betroffenen gesucht, welche ich während der ersten Krankenhausaufenthalte kennengelernt habe. Von dem Zeitpunkt an nahm ich mir vor: „Ich beherrsche die Erkrankung, nicht die Erkrankung mich“. Das hat auch die ersten Jahre gut funktioniert. Ich konnte mal gut bzw. weniger gut laufen, bin gefühlt etwas empfindlicher bei Wetterunregelmäßigkeiten geworden usw. Auch die verordnete Medikation habe ich gut vertragen. Insgesamt gesehen habe ich mich sehr gut gefühlt.

Mit freundlicher Unterstützung



Aktuell im Jahr 2015, also sieben Jahre später, fühle ich mich noch immer wohl. Aber dafür muss ich viel machen. Einmal pro Woche jeweils eine Stunde Ergotherapie, Physiotherapie und zweimal die Woche eine Einheit MTT (Training am Gerät). Diese Termine nehme ich Woche für Woche seit ca. fünf Jahren wahr. Angefangen hat es damit, als sich mein Gangbild und die Gleichgewichtsstörungen ab ca. 2010 verschlechtert haben.

Dies ist aber ganz besonders wichtig, da ich mich unter der MS nicht mehr so viel bewege wie ein gesunder Mensch. Demzufolge verliert der Körper an Muskelkraft und dem versuche ich durch das MTT entgegenzuwirken. Denn mein Ziel ist es, so selbstständig wie nur irgendwie möglich zu sein bzw. zu bleiben. Den normalen Alltag bekomme ich allein gestemmt, würde aber viele Dinge ohne die Hilfe meiner Frau nicht schaffen. Wir haben übrigens im Jahr 2011 trotz der Erkrankung geheiratet.

Aber auch die Ergo- und Physiotherapie sind sehr wichtig. Die Ergotherapie soll den Störungen der Feinmotorik in den Händen entgegenwirken und die Physiotherapie trainiert das Gleichgewicht sowie das Gangbild. All das ist notwendig, damit ich mich weiterhin wohl fühle. Die aufgezählten Therapien dienen nicht nur der körperlichen Ertüchtigung, sondern sind auch für den besseren Umgang mit Hilfsmitteln förderlich, wie z.B. dem selbstständigen Fahren mit dem Rollstuhl. Dazu brauche ich ausreichend Kraft. Die dafür notwendigen Muskelgruppen trainiere ich im MTT.

Seit dem Jahr 2014 bin ich Mitglied bei der DMSG Landesverband Thüringen e.V. Ich versuche meine Gedanken und Erfahrungen rund um die Erkrankung anderen Betroffenen und Angehörigen, mitzuteilen. Sie werden sich nun sicherlich fragen, wie ich das mache.

Ich stehe mit der Geschäftsführung der DMSG in engem Kontakt und erarbeite in Absprache einige der Artikel für die Landeszeitung. Vielleicht haben Sie auch schon den einen oder

anderen Artikel, den ich geschrieben habe, gelesen. Durch diese Arbeit setze ich mich sehr oft mit Themen auseinander, die für mich aber auch für Sie von großem Interesse sind. Hierbei dreht sich nicht alles um die reine Erkrankung, sondern vielmehr darum, wie man sein Leben mit und um die Erkrankung positiv gestalten kann.

„Miteinander schaffen wir’s“

Die DMSG-Kontaktgruppen verstehen sich als Selbsthilfegruppen vor Ort für MS-Betroffene, Angehörige, Förderer und Interessierte. In Thüringen gibt es 25 dieser Gruppen, die von Ehrenamtlichen geleitet werden, die in den meisten Fällen selbst MS-betroffen oder Angehörige sind. (Die Kontakte entnehmen Sie bitte von unserer Homepage.) Es finden sich dort Menschen zusammen, die ein großes Interesse an einem Austausch über das gemeinsame Problem „MS“ haben.

Ziel ist ein reger Gedanken- und Erfahrungsaustausch mit Menschen, die ein ähnliches Schicksal haben. Unter Gleichgesinnten kann offen über Probleme geredet werden, die durch die Krankheit entstanden sind und gemeinsam wird nach Lösungsmöglichkeiten gesucht.

Die Multiple Sklerose ist mein ständiger Wegbegleiter. Jeder Tag stellt eine neue kleine Herausforderung dar, aber ich fühle mich wohl und das wünsche ich Ihnen auch.



In dieser Gemeinschaft gilt das Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“. Menschen, die sonst in die Isolation geraten könnten, finden hier eine neue Perspektive und einen Halt. Die Mitglieder sind für das Geschehen in der Gruppe verantwortlich und entscheiden darüber, welche Aktivitäten stattfinden (z.B. Gesprächsrunden, Vorträge, Grillen, Basteln, Ausflüge, Therapieangebote, gemütliches Zusammensein u.a.m.).

Zur Information von Gruppenmitgliedern werden auch in vielen Gruppen Experten zu Vorträgen eingeladen. Viele Kontaktgruppen haben den Anspruch, dass bei den Gruppentreffen nicht nur über die Krankheit „geredet“ wird, sondern dass man auch trotz MS miteinander Spaß haben und das Leben genießen kann.

Gemeinsam leben – „Mit anderen finde ich mehr Mut“

Mit freundlicher Unterstützung



Kommunikationshilfen • Umfeldsteuerungen
Sondertastaturen • Mausersatz

Weißenstein
BEHINDERTENSYSTEME

Weißenstein Behindertensysteme
Hohenwindenstr. 13 • 99086 Erfurt
Tel.: 0361 7923970
Fax: 0361 7923972
mail@weissenstein-bs.de
www.weissenstein-bs.de

Kommunikationsgerät Lightwriter SL 40

DMSG-Mitgliedschaft stärkt!

In den 15 Jahren meiner Mitgliedschaft in der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft, Landesverband Thüringen erfuhr ich verschiedene Arten der Hilfe und Interessenvertretung wie z. B.

- soziale Beratung zur Antragstellung bei Stiftungen zwecks des barrierefreien Umbaus des Wohnraumes
- Übermittlung von „zweckgebundenen Spenden“ für meine barrierefreie Hofumgestaltung
- Bereitstellung wertvoller und sehr informativer Literatur und Informationen über die MS
- Interessante Veranstaltungen und Fachtagungen

Dabei wurde und wird mir von der Geschäftsstelle stets kompetent und verständnisvoll geholfen, was ganz wichtig ist, um die Krankheit erfolgreich zu bewältigen.

*Hariet Schnirch
Ottersdorf*

DIE EDAG-ROLLSTUHL-LADEHILFE für VW, OPEL, Ford, Skoda, Audi* und Renault * auf Anfrage



Kontakt:
EDAG Werkzeug + Karosserie GmbH
Geschäftsbereich Ladehilfe
Reesbergstraße 1 · 36039 Fulda
Telefon: +49 661 6000-240
E-Mail: rollstuhl-ladehilfe@edag.de
www.edag-rollstuhl-ladehilfe.de



Gemeinsam – die Zukunft gestalten ...

Viele junge Menschen haben beschrieben, wie sie ihre Zukunft – gerade mit und mit und trotz ihrer MS-Erkrankung gestalten. Und jeder, unabhängig vom Alter, Geschlecht oder Dauer der Erkrankung sollte Zukunftsperspektiven entwickeln. Die Erkrankung Multiple Sklerose bedeutet nicht das Aus. Viele positive Beispiele belegen das. Vielleicht ist eine Änderung des gewohnten Lebensweges notwendig, aber gerade das bringt Chancen und Möglichkeiten. Gemeinsam mit der DMSG haben viele Betroffene in den vergangenen Jahren nach der Diagnose neuen Lebensmut gefasst und aktiv ihre Zukunft gestaltet. Gemeinsam haben alle in der DMSG engagierten Menschen schon viel erreicht und gemeinsam werden wir alle die Herausforderungen der Zukunft meistern. Dabei ist es unerheblich, wer sich wie und wo einbringt: ob haupt- oder ehrenamtlich, ob finanziell oder ideell, ob längerfristig oder punktuell, ob forschend oder an der Basis.

Nur gemeinsam sind wir stark und werden auch weiterhin mit Optimismus und Kreativität, viel zur Verbesserung der Lebenssituation der MS-Betroffenen erreichen. Dankbar sind wir dabei für jeden, der diesen Solidargedanken unterstützt und mitträgt. Deshalb finden Sie in dieser Broschüre eine Beitrittserklärung. Gerne können Sie uns anrufen und wir besprechen Ihre Fragen und Anregungen.

Mit dem Engagement und der Unterstützung vieler Freunde, Förderer, Spender, Sponsoren und Mitglieder begleiten wir Sie gerne bei der Gestaltung Ihrer Zukunft.

*Renate Wida-Vogel,
Geschäftsführerin*

Beitrittserklärung



Zittauer Straße 27 – Haus 4 · 99091 Erfurt
Telefon: 0361-7100460 · Telefax: 0361-7100461
E-Mail: dmsg-thueringen@dmsg.de
Internet: www.dmsg.de/thueringen

Auf die DMSG bin ich aufmerksam geworden durch:

Arzt Mitglied (Name) Veranstaltung Presse Internet sonstiges

Name: Vorname:

Geburtsdatum: Beruf:

Straße: PLZ / Ort:

Telefon: E-Mail:

Ich wünsche Informationen zu einer örtlichen Selbsthilfegruppe und bin mit der Weitergabe meiner Kontaktdaten einverstanden: ja / nein

Hinweis: Die o.g. Daten werden unter Beachtung des Datenschutzgesetzes gespeichert und ausschließlich für die vereinsinterne Verwendung genutzt.

Ort/Datum: Unterschrift:

Den **jährlichen Mitgliedsbeitrag** in Höhe von (zzt. mindestens 24,00 EUR) Euro..... zahle ich/wir durch

Überweisung auf das DMSG-Konto bei der Kreissparkasse Saalfeld-Rudolstadt
IBAN: DE50 8305 0303 0000 0202 30 **BIC:** HELADEF1SAR bis zum 30. April für das laufende Kalenderjahr.

SEPA-Lastschriftmandat Bitte füllen Sie die Einzugsermächtigung auf der folgenden Seite aus.
Wir würden uns freuen, wenn Sie uns eine Einzugsermächtigung für Ihr Konto erteilen, damit unser Verwaltungsaufwand so gering wie möglich ist. Herzlichen Dank dafür.

SEPA-Lastschriftmandat

Angaben Zahlungsempfänger:

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Thüringen e.V. Zittauer Straße 27 – Haus 4, 99091 Erfurt
Name Anschrift

Ermächtigung zum Einzug des Mitgliedsbeitrages durch Lastschriften:

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, die von mir zu entrichtende Zahlung meines Mitgliedsbeitrages bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos durch Lastschrift für das laufende Kalenderjahr einzuziehen.

Mitglied:	IBAN:
Name, Vorname	
Name: Vorname:	BIC:
Kontoinhaber	
Straße: PLZ / Ort:	Bank:
Kosten der Nichteinlösung von Lastschriften gehen zu meinen Lasten.	(genaue Bezeichnung des kontoführenden Kreditinstitutes)
Ort/Datum:	Unterschrift:

Glossar

Ataxie

gestörte Koordination von Bewegungsabläufen, z.B. unsicheres Greifen nach Gegenständen, schwankender Gang

Autoimmunerkrankung

Erkrankung, bei der sich das Immunsystem gegen körpereigene Strukturen (z.B. bestimmte Zellen oder Gewebe) richtet.

Demyelinisierung

Entmarkung von Nervenfasern, Schädigung und Verlust von Myelin im Nervensystem

EDSS

Engl.: Expanded Disability Status Scale (nach Kurtzke), diese gibt Auskunft über den Grad der Behinderung eines MS-Patienten; die Skala reicht in 0,5er-Schritten von 0 bis 10, auch Kurtzke-Skala

Evozierte Potenziale

durch Reize ausgelöste elektrische Antwortpotenziale in entsprechenden Hirngebieten; diagnostisches Verfahren zur Testung der Reizleitung von Nervenbahnen im Gehirn

Fatigue

unnatürliche körperliche und/oder

geistige Müdigkeit oder Erschöpfung schon nach kleineren Anstrengungen

Immunglobuline

Eiweißstoffe; nach Kontakt des Organismus mit einem Antigen von weißen Blutkörperchen gebildet

Immunmodulation / -suppression Beeinflussung, Unterdrückung des Immunsystems durch Medikamente

Immunsystem

komplexes funktionelles System des Körpers mit der Fähigkeit, körperfremde Substanzen abzuwehren und anormale (z.B. maligne, entartete) Körperzellen zu beseitigen

Interferone

Interferon (IFN) ist ein Protein oder Glykoprotein, das eine immunmodulierende Wirkung entfaltet

Kernspintomografie

= Magnetresonanztomografie (MRT); computergestütztes, bildgebendes Verfahren, bei dem die zu untersuchenden Körperbereiche einem Magnetfeld ausgesetzt werden und das z.B. detailgetreue Abbildungen des Nervensystems ermöglicht

Liquor cerebrospinalis

Nervenwasser; Flüssigkeit, die Rückenmark und Gehirn umspült und u.a. vor Erschütterungen schützt

Lumbalpunktion

Entnahme von Nervenwasser in Höhe der unteren Lendenwirbelsäule zu diagnostischen oder therapeutischen Zwecken

Myelin

Substanz aus Fett, Eiweiß und Wasser, die die markhaltigen Nervenfasern isolierend umgibt

Myelinscheide

Markscheide, aus Myelin bestehende Umhüllung des Axons einer Nervenzelle

Neuron

Nervenzelle bzw. Nervenzellkörper

Oligodendrozyten

Myelinbildende Zellen im Zentralnervensystem

Optikusneuritis

Sehnerventzündung, häufiges Symptom einer MS (auch als Retrobulbärneuritis bezeichnet)

Parästhesie

Missempfindung, meist Kribbeln

oder Brennen

Parese

unvollständige Lähmung

Peripheres Nervensystem (PNS)

der Teil des Nervensystems, der außerhalb von Gehirn und Rückenmark, also dem Zentralnervensystem, liegt

Remission

Rückbildung, z.B. von neurologischen Symptomen

Sklerose

Verhärtung von Gewebe oder eines Organs durch vermehrte Bildung von Bindegewebe.

Spastik

erhöhte Muskelanspannung

Tremor

Zittern, verursacht durch unwillkürliche Kontraktion von entgegengesetzt wirkenden Muskeln

Zentralnervensystem

auch zentrales Nervensystem, ZNS; Gehirn und Rückenmark bilden zusammen das Zentralnervensystem, die zentrale Schaltstelle des gesamten Nervensystems

Impressum

Herausgeber:

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Landesverband Thüringen e.V.
Zittauer Str. 27, Haus 4
99091 Erfurt
Tel.: 03 61/7 10 04 60
Fax: 03 61/7 10 04 61
E-Mail: dmsg-thueringen@dmsg.de
www.dmsg.de/thueringen

Spendenkonto: Kreissparkasse Saalfeld-Rudolstadt
IBAN: DE50 8305 0303 0000 0202 30
BIC: HELADEF1SAR

Verlag:

GFMK GmbH & Co. KG
Gezelinallee 37–39
51375 Leverkusen
Tel.: 02 14/3 1057-0
Fax: 02 14/3 1057-19
E-Mail: info@gfmk.com
www.gfmk.com

Erscheinungstermin: November 2015

Gestaltung:

Roman Bold & Black, Köln
www.roman-bold-black.de

Druck:

Friedr. Schmücker GmbH, Lönningen

Fotos/ Abbildungen:

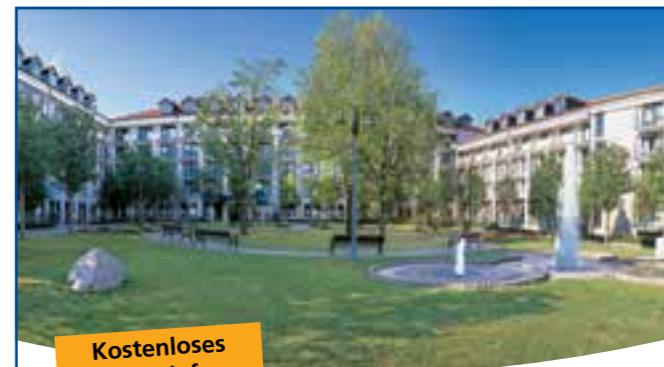
DMSG Landesverband Thüringen e. V.

Titelfoto:

apops-Fotolia.com

Dankeschön

Als gemeinnütziger Verband ist die DMSG – und auch unser Landesverband – auf Spenden und Zuschüsse angewiesen. Dabei gibt es neben vielen Einzelspendern auch größere Institutionen und Organisationen, die uns unterstützen und damit unsere Arbeit für die an MS betroffenen Menschen honorieren und anerkennen. An dieser Stelle bedanken wir uns bei allen Spendern und Förderern sehr herzlich.



**Kostenloses
Info-Telefon
0800/7181917**



Die m&i-Fachklinik Bad Liebenstein zeichnet sich durch ein hochwertiges, innovatives und ganzheitlich ausgerichtetes Leistungsspektrum aus. Unseren Multiple Sklerose-Patienten bieten wir ein abgestimmtes modulares, interdisziplinäres Therapieprogramm.

Unser Leistungsangebot:

- Physiotherapie/Medizinische Trainingstherapie
- Voita
- Hippotherapie
- Sprachtherapie inkl. Schluckdiagnostik
- MS-Gesprächskreis
- Ergotherapie mit dem Ziel der besseren Alltagsbewältigung
- Patientenschulungen und Trainingsprogramme für zu Hause
- Sozialberatung und Vorstellung von Selbsthilfegruppen

Kurpromenade 2 · 36448 Bad Liebenstein · Tel. 03 69 61-6-60

www.fachklinik-bad-liebenstein.de

DMSG Bundesverband e. V.

Krausenstr. 50
30171 Hannover
Tel.: 05 11/9 68 34-0
dmsg@dmsg.de
www.dmsg.de

**Landesverband der DMSG
in Baden-Württemberg (AMSEL)**

Regenstr. 18
70195 Stuttgart
Tel.: 07 11/69 78 6-0
info@amsel.de
www.amsel.de

DMSG Landesverband Bayern

St.-Jakobs-Platz 12
80331 München
Tel.: 0 89/2 36 64 1-0
dmsg@dmsg-bayern.de
www.dmsg-bayern.de

DMSG Landesverband Berlin

Aachener Str. 16
10713 Berlin
Tel.: 0 30/3 13 06 47
info@dmsg-berlin.de
www.dmsg-berlin.de

DMSG Landesverband Brandenburg

Jägerstr. 18
14467 Potsdam
Tel.: 03 31/29 26 76
info@dmsg-brandenburg.de
www.dmsg-brandenburg.de

DMSG Landesverband Bremen

Brucknerstr. 13
28359 Bremen
Tel.: 04 21/32 66 19
dmsg-bremen@dmsg.de
www.dmsg-bremen.de

DMSG Landesverband Hamburg

Eppendorfer Weg 154-156
20253 Hamburg
Tel.: 0 40/4 22 44 33
info@dmsg-hamburg.de
www.dmsg-hamburg.de

DMSG Landesverband Hessen

Wittelsbacherallee 86
60385 Frankfurt
Tel.: 0 69/4 05 89 80
dmsg@dmsg-hessen.de
www.dmsg-hessen.de

**DMSG Landesverband
Mecklenburg-Vorpommern**

Kieler Str. 26 a
19057 Schwerin
Tel.: 03 85/3 92 20 22
ms@dmsg-mv.de
www.dmsg-mv.de

DMSG Landesverband Niedersachsen

Engelbosteler Damm 104
30167 Hannover
Tel.: 05 11/70 33 38
info@dmsg-niedersachsen.de
www.dmsg-niedersachsen.de

DMSG Landesverband Nordrhein-Westfalen

Sonnenstr. 14
40227 Düsseldorf
Tel.: 02 11/93 30 4-0
post@dmsg-nrw.de
www.dmsg-nrw.de

DMSG Landesverband Rheinland-Pfalz

Hindenburgstr. 32
55118 Mainz
Tel.: 0 61 31/60 47 04
info@dmsg-rlp.de
www.dmsg-rlp.de

DMSG Landesverband Saarland

Lessingstr. 7
66121 Saarbrücken
Tel.: 06 81/37 91 0-0
info@dmsg-saar.de
www.dmsg-saar.de

DMSG Landesverband Sachsen

Fiedlerstr. 4
01307 Dresden
Tel.: 03 51/6 58 88 75
dmsg-sachsen@dmsg.de
www.dmsg-sachsen.org

DMSG Landesverband Sachsen-Anhalt

Harz 22
06108 Halle
Tel.: 03 45/2 02 98 31
dmsg-sachsen-anhalt@dmsg.de
www.dmsg.de/sa

DMSG Landesverband Schleswig-Holstein

Beselerallee 67
24105 Kiel
Tel.: 04 31/56 01 5-0
dmsg-schleswig-holstein@dmsg.de
www.dmsg-sh.de

DMSG Landesverband Thüringen

Zittauer Str. 27 (Haus 4)
99091 Erfurt
Tel.: 03 61/7 10 04 60
dmsg-thueringen@dmsg.de
www.dmsg.de/thueringen

www.dmsg.de