

# neue horizonte



MedMedia  
Verlags Ges.m.b.H.

3/2010 nummer 154 45. jahrgang 2,50 euro

Falls unzustellbar, bitte retour an: MEDWEMEDIA Verlag, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien, P.b.b. Benachrichtigungspostamt 1070 Wien/Zul.-Nr. 02Z039132M

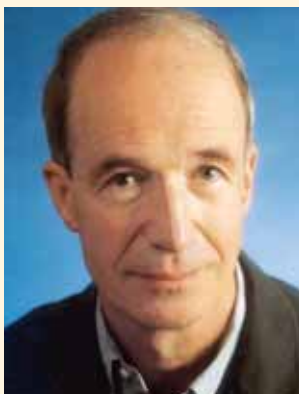
Foto: © ateller laufwerk

- Nachlese 2. Welt-MS-Tag
- Sportliches Training
- Besser leben mit MS
- Urlaub in Österreich – barrierefrei erleben



# Ein starkes Netz für ein Leben mit MS

Der Behandlungserfolg bei MS wird nicht nur durch ein wirksames Medikament, sondern auch durch umfassende Betreuung erzielt. Informieren Sie sich über das österreichweite Therapiebegleitprogramm für Multiple Sklerose „MS Nurse Service“ von Biogen Idec unter [www.MS-life.at](http://www.MS-life.at).



Prim. Dr. Ulf Baumhackl  
Vizepräsident der ÖMSG,  
Vorsitzender des  
ärztlichen Beirates

### *Liebe Leserinnen, liebe Leser!*

In Heft 2/10 der „neue **horizonte**“ wurde die Multiple-Sklerose-Prävalenzstudie vorgestellt, die auf Initiative der Österreichischen MS-Gesellschaft im heurigen Jahr durchgeführt wird. An dieser Stelle herzlichen Dank allen MS-Betroffenen, die den Fragebogen ausgefüllt und an die GfK übermittelt haben! In dieser Ausgabe der „neue **horizonte**“ findet sich ein Hinweis, wie über das Internet an dieser wichtigen Befragung noch teilgenommen werden kann. Die Ergebnisse sollen uns helfen, die Betreuungsqualität in Österreich weiter zu verbessern.

Die Informationsveranstaltung der ÖMSG zum Anlass des 2. Welt-MS-Tages war ausgezeichnet organisiert, wurde sehr gut besucht und war auch ein großer Erfolg. Wir berichten in dieser Ausgabe ausführlich über die Themen, die in vier Arbeitsgruppen besprochen wurden.

Rehabilitation dient dazu, die Folgen einer Erkrankung zu reduzieren. Mag. Martin Aimet informiert in einem Beitrag über Empfehlungen zur körperlichen Aktivität und sportliches Training bei MS und welche Aufgaben im therapeutischen Team Sportwissenschaftler übernehmen können.

In dieser Ausgabe werden eine neue Rubrik („Fragen an den Ärztebeirat“) und eine neue Serie („Urlaub für behinderte Menschen“) gestartet. Wir laden alle Leserinnen und Leser herzlich ein, mit uns über Fragen und Anregungen zu diesen Themen in Kontakt zu treten.

*Mit freundlichen Grüßen,*

*Ihr*  
*Prim. Dr. Ulf Baumhackl*



### **Österreichische MS-Gesellschaft c/o Universitätsklinik für Neurologie**

A-1090 Wien • Währinger Gürtel 18 – 20  
Telefon: 01/40 400-31 23 • E-Mail: msgoe@gmx.net

### **Österreichische MS-Gesellschaft/Sekretariat**

Frau Maria Baumgartner • A-1080 Wien • Schüsselgasse 20/202 a  
Telefon: 0664/368 60 01 • E-Mail: msgoe.sekretariat@gmx.net

**SpeediCath®**

# SpeediCath

## Der Katheter für die sichere Freiheit

### SpeediCath – der Katheter für die sichere Freiheit

SpeediCath Katheter sind die sichere Wahl und ermöglichen ein vollständiges Entleeren der Blase bei Blasenentleerungsstörungen.

Der SpeediCath mit seinem „Ready – to – use“ - Prinzip ist sofort einsatzbereit - wann und wo Sie wollen. Seine besonders gleichmäßige Beschichtung und die sanften Katheteraugen machen das Einführen angenehm und schützen ihre empfindliche Harnröhrenschleimhaut bestmöglich. Der SpeediCath hilft Ihnen, Harnwegsinfekten vorzubeugen.

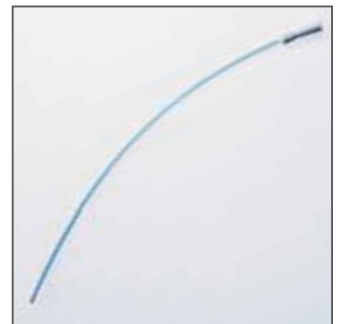
### SpeediCath Control **NEU** Der Katheter, der Kontrolle gibt.

SpeediCath Control erleichtert das Einführen und Manövrieren des Katheters in der Harnröhre. Der neue integrierte Stabilisator ermöglicht ein einfaches, einhändiges Katheterisieren. Mit SpeediCath Control ist Katheterisieren für Männer einfacher geworden.

### SpeediCath Compact und SpeediCath Compact Plus **NEU** Mehr Auswahl. Mehr Möglichkeiten – weil jede Frau anders ist.

Dank der großen Grifffläche ist ein einfaches, sicheres und hygienisches Katheterisieren möglich und Harnwegsinfekte werden weitgehend reduziert.

Das innovative Design des SpeediCath Compact und Compact Plus, er ist kaum größer als ein Lippenstift, setzt einen neuen Standard in Freiheit und Diskretion speziell für Frauen – wann und wo Sie wollen.



Ostomy Care  
Urology & Continence Care  
Wound & Skin Care

Beratungsservice  
für Österreich zum Ortstarif  
0810 – 20 01 99

 **Coloplast**

Coloplast entwickelt Produkte und Dienstleistungen, die Menschen mit sehr persönlichen und privaten medizinischen Bedürfnissen das Leben leichter machen. Durch die enge Zusammenarbeit mit den Menschen, die unsere Produkte verwenden, schaffen wir Lösungen, die ihre speziellen Bedürfnisse erfüllen. Wir nennen das persönliche Gesundheitsversorgung. Unser Geschäft umfasst Stomaversorgung, Urologie und Kontinenzversorgung, Wundversorgung und Hautpflege. Wir sind weltweit tätig und beschäftigen mehr als 7.000 Menschen.

Coloplast GmbH  
1030 Wien, Thomas Klestil Platz 10  
Tel: 01 / 707 57 51-0, Fax: 01 / 707 57 51-40  
e-mail: at@coloplast.com

Das Coloplast Logo ist eingetragene Marke der Firma Coloplast A/S. © 2010-03 Coloplast GmbH, 1030 Wien

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



Seite 6



Seite 9



Seite 28

- 3 ■ Editorial
- **Im Fokus**
- 6 2. Welt-MS-Tag
- 9 Informationsveranstaltung zum Anlass des 2. Welt-MS-Tages
- **Medizin**
- 13 Körperliche Aktivität und MS
- 13 Sportliches Training bei MS?
- 16 Medizinische Fragen an den ärztlichen Beirat der ÖMSG
- **Soziales**
- 18 Geschäftsbericht 2009 des Bundessozialamtes
- 18 Neue Einstufungskriterien für behinderte Menschen
- **Wissenswertes**
- 20 Universelle Menschenrechtsprüfung Österreich 2010
- 20 Gemeinsam in einem Boot
- **Leser helfen Lesern**
- 21 Besser leben mit MS
- **Reisen**
- 22 Urlaub in Österreich – barrierefrei erleben
- **Bundesländer**
- Wien**
- 24 „Danke“ – Die neue Infokampagne der MS-Gesellschaft Wien
- 25 Ausflug des MS-Clubs Wien nach Petzenkirchen
- 25 Danksagung der „Löwenzähne“
- Niederösterreich**
- 26 4 Tage Kurzurlaub in Kärnten
- 26 MS-Gruppe Mistelbach
- 27 NÖ MS-Gesellschaft: Diagnose MS – was nun?
- Oberösterreich**
- 28 Ins Reich der Schokolade
- 28 Der Therapiehund
- **Diverses**
- 29 PatientInneninserate

**IMPRESSUM: Offenlegung gemäß Mediengesetz**

**Medieninhaber & Herausgeber:** Österreichische MS-Gesellschaft. **Für den Inhalt verantwortlich:** Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft, alle 1090 Wien, Währinger Gürtel 18–20, Tel.: +43/1/40 400-3123. **Redaktion:** Mag. Silvia Feffer-Holik. **Gestaltung:** grafik@laufwerk.at. **Druck:** „agensketterl“ Druckerei GmbH, Mauerbach. **Verlag:** MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, A-1070 Wien. Tel.: +43/1/407 31 11. Fax: +43/1/407 31 14. E-Mail: office@medmedia.at. Homepage: www.medmedia.at. **Projektleitung:** Mag. Gabriele Jerlich. Tel.: +43/1/407 31 11-14. **Produktion:** Luise Jeller. **Kundenbetreuung:** Elisabeth Hönigschnabel

Die Zeitschrift „neue horizonte“ erscheint viermal jährlich und dient der Information von Multiple-Sklerose-Betroffenen in ganz Österreich. Einzelpreis: 2,50 €. Über zugesandte Manuskripte freut sich die Redaktion, behält sich aber vor, diese zu redigieren oder abzulehnen. Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht unbedingt der Auffassung der Redaktion entsprechen.

Die Anschrift der Redaktion der „neue horizonte“ lautet: MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top1.1, 1070 Wien. Tel.: 01/407 31 11 DW 35, E-Mail: s.feffer@medmedia.at  
Der Redaktionsschluss für die nächste Nummer ist der 27. Oktober 2010.

## 2. Welt-MS-Tag

### „Barrieren und Hürden“ – oftmals nur in den Köpfen der Menschen

Redaktion: Dr. Myriam Hanna-Klinger



Ziel des ganztägigen Treffens unter Ehrenschutz von Rudolf Hundstorfer, Bundesminister für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz, Alois Stöger diplömé, Bundesminister für Gesundheit und Dr. Christoph Leitl, Präsident der Wirtschaftskammer, war es, interaktiv Informationen über das Krankheitsbild, den Verlauf sowie Problematiken der Multiplen Sklerose einer breiten Öffentlichkeit näher zu bringen.

#### Arbeit bedeutet mehr als „nur“ Einkommen

So wurde bei einer Podiumsdiskussion zum Thema „MS-PatientInnen in ihrem Arbeitsumfeld“ deutlich,

*Multiple Sklerose ist keinesfalls gleichbedeutend mit Immobilität und Arbeitsunfähigkeit, davon konnten sich die zahlreichen Teilnehmer bei einer Informationsveranstaltung der Österreichischen Multiple Sklerose Gesellschaft anlässlich des zweiten Welt-MS-Tages am 29. Mai im Wiener Hotel Marriott überzeugen. Es gelte allerdings Barrieren und Hürden, die oftmals nur den Köpfen bestünden, zu beseitigen.*

dass auch für MS-Patienten Berufstätigkeit nicht nur Einkommen, sondern auch soziale Kontakte und Wertschätzung bedeutet. Entgegen allgemeinen Vorstellungen sind weltweit über 50 % der MS-Betroffenen beschäftigt. „Das bestätigt eine aktuelle Studie der internationalen MS-Gesellschaft“, so Mag. Regina Ovesny-Straka, Präsidentin der ÖMSG. „Gerade für MS-Erkrankte ist es sehr wichtig, möglichst lange im Arbeitsprozess zu bleiben.“

#### Unterstützungsangebote bisher uneinheitlich

Behindertenanwalt Dr. Erwin Buchinger machte im Zuge seiner Tätigkeiten in Arbeitsmarktservice und Politik sehr unterschiedliche Erfahrungen zum Themenkreis MS. „Das Urteil, MS-Erkrankung sei gleichbedeutend mit Arbeitsunfähigkeit, ist leider weit verbreitet. Standardisierte Empfehlungen für die Arbeitsvermittlung von Menschen mit MS gibt es beim Arbeitsmarktservice leider nicht“, merkt Buchinger kritisch an. Es werde auf Erfahrungen aus Deutschland zurückgegriffen, wo in der Berufsberatung besonders Rücksicht auf unterschiedliche Belastungssituationen von MS-Kranken genommen werde. „Aber auch bei uns gibt

es eine Reihe von Instrumenten, welche die Arbeitsplatzhaltung und die Arbeitsmarktintegration für Menschen, die MS-erkrankt sind, fördern. So bietet „die persönliche Assistenz“ Unterstützung am Arbeitsplatz und im sozialen Bereich. Buchinger: „Allerdings sind diese Angebote in einigen Ländern noch sehr ungenügend ausgebaut und eine bundesweite Vereinheitlichung wäre sinnvoll. Aber auch in Wien, das hier Vorbildfunktion hat, besteht auf diese Leistung kein Rechtsanspruch.“

Was den Kündigungsschutz bei 50-prozentiger Behinderung (Feststellung durch das Bundessozialamt) betrifft, stellt sich die Frage, ob dieser einen tatsächlichen Vorteil bietet oder für Berufsneueinsteiger nicht eher eine Hürde darstellt. Eine gesetzliche Änderung werde hier wahrscheinlich in den nächsten Monaten zur Diskussion stehen.

#### Politik und Wirtschaft sind gefordert

Auch Univ.-Prof. Dr. Franz Fazekas, Vorstand der Neurologischen Universitätsklinik Graz, hält es für sehr wichtig, ein österreichweit einheitliches Gesamtkonzept an Strategien anzubieten: „Eine chronische

Krankheit erfordert ein kontinuierliches Miteinander sämtlicher Akteure, das sind neben den Behandlern vor allem auch Politik und Wirtschaft.“ Fazekas: „Heutzutage lässt sich mit Therapien, die zum Teil sehr teuer und belastend sind, allerdings auch sehr effizient wirken, schon viel modifizieren. Der Therapieerfolg allein ist noch kein Garant für Lebensqualität. Wie Studien bestätigen, spielen auch Faktoren, wie Familienverhältnisse, Partnerschaft und der Arbeitsprozess, ganz entscheidend hinein.“

### Passende Rahmenbedingungen notwendig

Den gesundheitsfördernden Effekt der Arbeit bei passenden Rahmenbedingungen sieht auch die Arbeitsmedizinerin Dr. Eva Höltl, Leiterin des Gesundheitszentrums der Erste Bank der österreichischen Sparkassen AG: „In meiner Tätigkeit habe ich gerade bei Mitarbeitern, die an MS erkrankt sind, keinen erlebt, der sofort aufhören wollte. Mit zunehmender Anhebung des Pensionsalters werden sich Unternehmen generell überlegen müssen, welche Arbeitssituationen sie Mitarbeitern, die nicht mehr hundert Prozent leistungsfähig sind, anbieten können.“

In Österreich gäbe es bereits gute Ansätze, die allerdings noch ausbaufähig wären. Gesellschaftliche Vorurteile über die Arbeitsmöglichkeiten von MS-Erkrankten müssten korrigiert und der Informationsaustausch mit den behandelnden und betreuenden Personen intensiviert werden.

**Arbeitszeiten flexibilisieren:** Es müsse der schubhafte Verlauf der Erkrankung berücksichtigt werden. Höltl: „Wir haben bei der Erste Bank eine Reihe von Teilzeitarbeitsmo-

dellen.“ Dabei dürfe aber die Reduktion der Zeit nicht zur Folge haben, dass der Arbeitnehmer die angefallene Arbeit mit erhöhtem Stress wieder nachholen müsse.

**Rehabilitative Maßnahmen intensivieren:** Auch seitens Gesundheitssystem und Gesetzgebung wäre mehr Flexibilität wünschenswert. Rehabilitative Maßnahmen bei MS-Erkrankten sollten intensiver und für den Einzelnen auch leistbar sein. Bei der Erste Bank werden derzeit Kosten für Neurorehabilitationen von MS-erkrankten Mitarbeitern zum Teil übernommen.

Der Umgang eines Unternehmens mit erkrankten Arbeitnehmern stelle letztlich auch für „gesunde“ Mitarbeiter eine wichtige Erfahrung dar. **Respekt vor Mitarbeitern:** Auch das Unternehmen SPAR will für seine österreichweit 35.000 Mitarbeiter in schwierigen Lebenssituationen ein verlässlicher Arbeitgeber sein. Dafür wurde ein Sonderbudget erstellt, das Personen „in besonderen Umständen“, zum Beispiel Jugendliche in Ausbildung, aber auch jenen Mitarbeitern, die krankheitsbedingt eingeschränkt sind, zugute kommt, so Mag. Bernhard Payer, Geschäftsführer-Stellvertreter SPAR Zentrale St. Pölten. Soziale Kompetenz und Respekt vor den Mitarbeitern werden vermittelt, indem nicht die Menschen an das Unternehmen, sondern ein klein wenig das Unternehmen an die persönliche Situation der Menschen angepasst werde.

### Kündigungsschutz oft als Hürde wahrgenommen

Die abschließende Diskussion mit Patienten, Angehörigen und betreuenden Personen bestätigte Erfahrungen, dass bestehende „Be-

günstigungen“, insbesondere der Kündigungsschutz, im Arbeitsprozess für behinderte Personen durchaus nicht nur Vorteile bringen. Viele der MS-Erkrankten stört auch das Gefühl, nicht mehr entsprechend ihrer Qualifikation und Leistung beurteilt zu werden.

Trotz Förderungen, wie Adaptierungsbeihilfe oder Lohnkostenzuschüsse, sei es vor allem für kleine Unternehmen mit nur wenigen Mitarbeitern oft schwer, soziale Forderungen umzusetzen. In sehr großen Betrieben könne etwas leichter auf die besonderen Situationen von erkrankten Mitarbeitern eingegangen werden.

### Pensionsversicherung für pflegende Angehörige

Das seit 1. Jänner 2006 in Österreich geltende Bundes-Behindertengleichstellungsgesetz verbiete die Diskriminierung von Behinderten am Arbeitsplatz, aber auch in anderen Lebensbereichen und biete in einer Kündigungssituation Hilfestellung. Eine weitere wichtige sozialpolitische Errungenschaft ist die seit 1. Jänner 2009 bestehende Möglichkeit einer unbefristeten Pensionsversicherung für pflegende Angehörige.

### Soziales Verständnis weiterentwickeln

Buchinger in seinem Schlussstatement: „Es wird notwendig sein, das soziale Verständnis in Unternehmen im Bündnis mit Führungskräften schrittweise weiterzuentwickeln und auch in der Politik auf sukzessive Verbesserungen zu drängen.“ Allen bleibe die Pflicht an weiteren Verbesserungen zu arbeiten, Missstände aufzuzeigen, zu kritisieren, zu informieren, zu werben und sich politisch einzusetzen. ■

2. Welt-MS-Tag



**Bildtexte MS-Tag:** 1, 2: Eintreffen der Teilnehmer und Begrüßungskaffee 3: Mittagsbuffet 4, 5, 6: Das Mittagessen bot die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und angeregte Gespräche 7: Mag. Regina Ovesny-Straka, Präsidentin der Österreichischen Multiple Sklerose Gesellschaft (ÖMSG) 8: Dr. Erwin Buchinger, Behindertenanwalt 9: Univ.-Prof. Dr. Franz Fazekas, Vorstand der Neurologischen Universitätsklinik Graz 10: Die Teilnehmer der Podiumsdiskussion v.l.n.r.: Mag. Regina Ovesny-Straka, Dr. Erwin Buchinger, Univ.-Prof. Dr. Franz Fazekas, Dr. med. Eva Höttl, Mag. Bernhard Payer 11: Dr. med. Eva Höttl, Leiterin des Gesundheitszentrums der Erste Bank der österr. Sparkassen AG 12: Mag. Bernhard Payer, Geschäftsführer-Stellvertreter SPAR Zentrale St. Pölten 13: Prim. Dr. Ulf Baumhackl, Wien, kündigt die Workshops am Nachmittag des Veranstaltungstages an 14, 15: Interessierte Zuhörer bei der Podiumsdiskussion 16: Angeregte Diskussionen im Anschluss an die Podiumsdiskussion 17, 18: Teilnehmer im Gespräch mit Maria Baumgartner/Sekretärin der ÖMSG

## Die Informationsveranstaltung zum Anlass des 2. Welt-MS-Tages

### Bericht über die Themen der vier Arbeitsgruppen

Prim. Dr. Ulf Baumhackl, Ärztebeirat und Vizepräsident der ÖMSG

Am 29. Mai 2010 fand eine Informationsveranstaltung der ÖMSG in Wien statt, welche auch vier Workshops beinhaltete, über die im Folgenden berichtet werden soll. Die Zielsetzung lag in der Diskussion mit einer Expertin/einem Experten zu einem jeweils vorgegebenen Themenbereich, wobei sich der gesamte Arbeitskreis einbringen konnte.

Multiple Sklerose ist nach heutigem Wissensstand eine Erkrankung des zentralen Nervensystems, welche das Resultat von genetischen Faktoren, einer Wechselwirkung zwischen Immunsystem und Umwelteinflüssen und hormonellen Einwirkungen zu sein scheint. Das Ziel der Behandlung ist die bestmögliche Lebensqualität zu erreichen.

#### Schwangerschaft und MS

In einer Studie, durchgeführt vor einigen Jahren in 12 europäischen Ländern, wurden insgesamt 269 Schwangerschaftsverläufe analysiert. Erfasst wurden die Zahl der Erkrankungsschübe und der neurologische Befund im Vergleich zum Jahr vor der Schwangerschaft. Es konnte kein negativer Einfluss durch die Schwangerschaften beobachtet werden. Die Anwendung einer epiduralen Anästhesie und das Stillen waren nicht mit Nachteilen auf den Krankheitsverlauf verbunden. Tritt unter einer Immuntherapie eine Schwangerschaft ungeplant ein, sollen die Medikamente sofort abgesetzt werden.



Eine Schwangerschaft wird durch die Krankheit nicht beeinträchtigt



■ Das Thema der Arbeitsgruppe 1 (Leitung: Frau Univ.-Prof. Dr. Siegrid Fuchs, Universitätsklinik für Neurologie Graz) war: „Fragen zu

Kinderwunsch und Schwangerschaft bei MS. Fragen zu Impfungen bei MS.“ Es wurde eingangs festgehalten, dass eine Familienplanung, wie von einem Paar gewünscht, wenn bei Partnerin oder Partner MS vorliegt, grundsätzlich durchgeführt werden kann. Bezüglich Mittel, welche eine Schwangerschaft verhüten sollen, ist keine spezielle Einschränkung gegeben. Die weibliche Empfängnisfähigkeit wird durch MS nicht beeinträchtigt, bei Männern ist Zeugungsfähigkeit gegeben. Der Einfluss mancher Medikamente kann eine Rolle spielen und muss individuell besprochen werden. MS bedeutet keine Gefährdung der Gesundheit des Kindes. In der Diskussion wurde auf die

Frage eingegangen, ob MS eine Erbkrankheit sei, was verneint wurde. Eine „genetische Ausgangslage“ spielt aber im Zusammenhang mit – nicht ausreichend bekannten – Risikofaktoren eine Rolle. Während das Risiko in der Allgemeinbevölkerung etwa bei 0,2 % liegt, steigt es auf ungefähr 3–4 %, wenn ein Elternteil an MS erkrankt ist. Nach neueren Untersuchungen scheint das Risiko einer Weitergabe der MS durch betroffene Väter höher zu sein, für Frauen liegt es vermutlich nur gering über dem Risiko der Durchschnittsbevölkerung.

#### Welche Risiken entstehen durch Schwangerschaft und Geburt?

Eine Schwangerschaft verläuft meist völlig normal und wird durch die Krankheit nicht beeinträchtigt. Ein „Schwangerschaftsjahr“ (9 Monate und die ersten 3 Monate nach der Geburt) weist eine Schubrate auf, welche nicht höher ist als zu „Normalzeiten“ ohne Schwangerschaft. Schübe sind während der Schwangerschaft selten, die Frage einer Schubtherapie mit Kortison stellt sich deshalb nur in Ausnahmefällen. Die sonst übliche Schubtherapie mit Kortison-Infusionen darf nur in sorgfältiger Abwägung bei schweren Schüben verabreicht werden. In der Stillzeit kann die Schubbehandlung aber vertreten werden, da Kortison nur in ganz minimalem Ausmaß in die Muttermilch übergeht.



Alle kausalorientierten Langzeittherapien sind in der Schwangerschaft und Stillzeit kontraindiziert und werden deshalb abgesetzt bzw. pausiert. Andererseits ist bekannt, dass mit Interferon-beta und Glatirameracetat auch in der Schwangerschaft kein großes Risiko verbunden sein dürfte. In den wenigen beobachteten Fällen, wo zu Beginn der Schwangerschaft behandelt wurde, waren Komplikationen oder Fehlbildungen nicht häufiger beobachtet worden. Die Rate der Fehlgeburten dürfte bei Interferon-beta aber etwas höher liegen.

**Kann MS durch Impfungen ausbrechen?** Eine Auslösung von MS durch Impfungen ist nicht beschrieben worden, obwohl es Berichte – auch in diesem Workshop – von einzelnen Personen gab, die einen zeitlichen Zusammenhang von Impfungen und Krankheitssymptomen anführten. Die modernen Impfstoffe gelten aber als sicher, besonders gilt dies für Totimpfstoffe.



© fotolia/Adam Gregor

Moderne Impfstoffe –  
besonders Totimpfstoffe – gelten als sicher

**Darf man bei Vorliegen einer MS Impfungen durchführen lassen?** Es gibt für einige Impfungen statistische Untersuchungen über die Häufigkeit von danach auftretenden MS-Schüben. Für Grippe- und FSME-Impfungen ist nach diesen Angaben keine Zunahme von Erkrankungsschüben zu erwarten. Über die Hepatitis-B-Impfung existieren widersprüchliche Berichte

ein eventuell vorhandenes Risiko betreffend. Für die selten durchgeführten Impfungen liegen nicht ausreichend Daten vor. Die H1N1 („Schweinegrippe“)-Impfung wurde im vergangenen Jahr erstmals durchgeführt und es wurden bisher keine schweren Nebenwirkungen berichtet. Die Durchführung von indizierten Impfungen wird für MS-Betroffene empfohlen. Unter einer immunsuppressiven (*bedeutet: die Aktivität des Immunsystems abschwächenden*) Therapie könnte der Impferfolg vermindert sein, weshalb eine Antikörperbestimmung zur Überprüfung zu empfehlen ist.

### Medikamentöse Behandlung der MS

Das Verständnis der Mechanismen der fehlgeleiteten Autoimmunreaktion bei MS nimmt laufend zu und führte zur Entwicklung moderner Behandlungsstrategien, welche eine gezielte Wirkungsweise besitzen. Das hinzugekommene Wissen über die Verschiedenartigkeit der MS ermöglichte eine Einteilung für die Verlaufsformen zu definieren und unterschiedliche Schädigungsmuster abzugrenzen. Es liegen eine Vielzahl von Therapiestudien von hoher Qualität mit immunmodulierenden (*bedeutet: das Immunsystems beeinflussenden*) und immunsuppressiven Medikamenten vor. Die Basistherapie mit Interferon-beta-1a/1b oder mit Glatirameracetat ist in den vergangenen 15 Jahren weltweit umfangreich eingesetzt worden. Diese Therapien werden gut verstanden und beherrscht, es handelt sich um sichere und in vielen Fällen gut wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei schubförmiger MS. Bei hochaktivem Verlauf mit Schüben wurde noch vor einigen Jahren relativ häufig das Immunsuppressivum

Mitoxantron als Therapie herangezogen. Die Beobachtungen von ernststen Nebenwirkungen haben aber den Einsatz dieses Medikamentes zuletzt stark eingeschränkt.

Einen neuartigen Therapieansatz besitzt der monoklonale Antikörper Natalizumab, welcher gezielt in die Krankheitsentstehung eingreift und ein festes Element in der Basistherapie wurde, wenn PatientInnen mit schubförmiger MS nicht ausreichend auf andere zur Verfügung stehende immunmodulierende Behandlungen angesprochen haben oder eine sehr hohe Krankheitsaktivität vorliegt. Wegen des seltenen Risikos von schweren Nebenwirkungen ist diese Therapie nur innerhalb spezieller Rahmenbedingungen einsetzbar.



■ Das Thema der Arbeitsgruppe 2 (Leitung: Dr. Andreas Lutterotti, Universitätsklinik für Neurologie Innsbruck) war:

„Die immunmodulierende Therapie der MS: Wann beginnen? Wann zuwarten? Wann wechseln? Wann beenden?“ Im Gespräch mit PatientInnen sollen eingangs das Therapieziel und die zu erwartenden Therapieeffekte dargelegt werden. Um die Wirksamkeit beurteilen zu können, müssen Messparameter definiert werden. Ausführlich muss über das Nebenwirkungsprofil gesprochen werden. Eine zu einem frühen Zeitpunkt der Erkrankung begonnene Therapie ist bei vorhandener Entzündungsaktivität sinnvoll. Es wurde zuerst die Wirkung der Therapien auf das Immunsystem besprochen und die damit zu erwartenden Effekte auf die Entzündungsaktivität.

**Ist eine Immuntherapie notwendig?** Die meisten PatientInnen profitieren von einem frühen Therapiebeginn, der bereits nach dem ersten Erkrankungsschub in Frage kommt, wenn eine starke Entzündungsaktivität nachgewiesen werden kann. Eine Verminderung der Häufigkeit von Schüben oder eine Schubfreiheit innerhalb eines bestimmten Beobachtungszeitraumes wird auch als Maß des Ansprechens auf eine bestimmte Therapie herangezogen.

Wann der optimale Zeitpunkt für den Therapiebeginn gegeben ist, lässt sich manchmal schwer festlegen. Kann ein ausreichender Therapieeffekt nicht festgestellt werden, soll eine Änderung der immunmodulierenden Behandlung vorgenommen werden.

**Kann die Therapie beendet werden?** Das ist eine individuelle Entscheidung, welche nur erwogen wird, wenn bestimmte Kriterien – wie jahrelange Schubfreiheit, stabiler neurologischer Befund und fehlender Hinweis auf eine entzündliche Aktivität in der MRT-Untersuchung – gegeben sind.

### Verlaufsbezogene Therapiemöglichkeiten

Die positiven Behandlungseffekte einer das Immunsystem modulierenden Behandlung bei schubförmiger MS sind speziell bei frühem Beginn einer Therapie erkennbar. Erfolgt die Therapie erst zu einem späteren Zeitpunkt, ist der Effekt meist weniger deutlich feststellbar. Liegt ein Krankheitsverlauf mit allmählich zunehmender Verschlechterung der neurologischen Symptome ohne Schübe vor, ist ein Therapieerfolg mit immunmodulierenden Substanzen nicht zufriedenstellend.



■ Das Thema der Arbeitsgruppe 3 (Leitung: Priv.-Doz. Dr. Jörg Kraus, Neurologische Universitätsklinik Salzburg, Christian-Doppler-Klinik) war:

„Die unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten der MS in Abhängigkeit zum Verlauf der Erkrankung.“

Es wurde eingangs festgestellt, dass aufgrund intensiver Forschung effektive Substanzen zur Behandlung zur Verfügung stehen, welche spürbar im Alltag der Betroffenen eine Wirkung zeigen. Neben der positiven Wirksamkeit weisen Interferon-beta Präparate und Glatirameracetat auch eine sehr gute Langzeitverträglichkeit auf. Einschränkend wurde aber betont, dass bei der Verlaufsform der primär progredienten MS und bei einer zuvor schubförmigen MS, die in die sekundär progrediente Form übergegangen ist, nicht mit einer Wirksamkeit gerechnet werden kann. Daraus ergibt sich die Schlussfolgerung, mit dem Behandlungsbeginn – falls indiziert – nicht zu lange zu warten. Die Verabreichung der Präparate durch Injektionen, welche meist von den Betroffenen selbst injiziert werden, wird als Nachteil empfunden.

**Behandlung nach dem ersten Schub?** Tritt ein Erkrankungsschub zum ersten Mal auf, spricht man auch vom „klinisch isolierten Syndrom“. Dies entspricht nach geltenden Definitionen einer „möglichen MS“ (da nur bei Auftreten einer weiteren Entzündungsaktivität, etwa in Form eines neuen Schubes oder durch den Nachweis neu entstandener entzündlicher Herde, in einer Nachfolge-MRT von einer „MS“ gesprochen werden kann). Der

Beginn einer immunmodulierenden Basistherapie mit Interferon-beta oder Glatirameracetat ist beim klinisch isolierten Syndrom in vielen Fällen indiziert und dann oft besonders gut wirksam. Bei hochaktiver MS mit häufigen und stark ausgeprägten Schüben soll unter Einhaltung bestimmter Rahmenbedingungen an die Therapieoption mit Natalizumab gedacht werden.

Für die Behandlung des akuten Schubes ist nach wie vor der Einsatz von hochdosiertem Kortison als Infusion über einige Tage erste Wahl. Auf das Symptom bezogene Therapieverfahren (z. B. bei Spastik, Schmerzen, Blasenentleerungsstörungen) werden ergänzend eingesetzt und besitzen einen hohen Stellenwert. Bei längerer Krankheitsdauer können sie die einzige Maßnahme darstellen, Funktionen oder Beschwerden zu bessern.

### Kommende Therapieverfahren

Vermutlich werden schon in einigen Monaten oral verfügbare Medikamente zur Anwendung bereitstehen, die bei schubförmiger MS eine prophylaktische Wirkung entfalten und weitere Erkrankungsschübe verhindern können. Diese für die Behandlung der MS neuen Medikamente könnten bei unzureichendem Therapieeffekt einer Basistherapie eine wirkungsvolle Behandlung darstellen, welche auch den Vorteil einer oralen Medikation aufweisen. Allerdings existieren eine Reihe von offenen Fragen bezüglich des Sicherheitsprofils.

**Kann Nervengewebe vor einer Zerstörung geschützt werden?** Medikamente, welche einen Schutz des Nervengewebes („Neuroprotektion“) vor Schädigungen bewirken können, stehen in Entwicklung und erste experimentelle Daten sind viel



versprechend. Es wird aber noch Jahre dauern, bis ein therapeutischer Einsatz möglich ist. Künftige Therapiekonzepte könnten sich in Form einer Kombination von anti-entzündlichen, neuroprotektiven und vielleicht auch neuroregenerativen Strategien zusammensetzen.



© fotolia/Kzenon

Die meisten Patienten profitieren von einem frühen Therapiebeginn

Die Verfügbarkeit des Medikamentes Fampridin wird in den kommenden Monaten erwartet. Es handelt sich dabei um eine weitere Möglichkeit der Behandlung, die sich auf einzelne Symptome der MS bezieht und die Mobilität, etwa das Gehvermögen von PatientInnen mit MS, verbessern kann. Die Retard-Tabletten verfügen über eine verlängerte Freisetzung und müssen zweimal täglich eingenommen werden. Die Zulassung bei der Europäischen Arzneimittelagentur wurde beantragt.

#### Von der Ohnmacht zur Akzeptanz

Es vergehen manchmal einige Jahre von den ersten Symptomen bis zur

Diagnose „Multiple Sklerose“. Es ist dies eine Zeit der Ungewissheit, des Zweifels, des Wartens. MS stellt eine große Herausforderung für PatientInnen und die behandelnden Ärztinnen/Ärzte dar. Es ist die Aufgabe der Neurologie, andere Krankheiten, die der MS ähnlich sind, auszuschließen. Eine gute Arzt-Patienten-Beziehung ist eine Voraussetzung für einen Behandlungserfolg.

■ Das Thema der Arbeitsgruppe 4 (Leitung: Prim. Dr. Ulf Baumhackl, Wien) war: „Diagnose Multiple Sklerose: Wie geht man als Betroffene/Betroffener damit um? Wie reagieren Ärztinnen/Ärzte?“

In den vergangenen Jahren fand ein Wechsel in der Vorgehensweise statt, die Diagnosestellung erfolgt heute früher. Eine komplette und offene Information über die Erkrankung stellt die Grundlage der Bewältigung dieser schwierigen Situation dar. Es kann zunächst zu Schock und Handlungsunfähigkeit kommen, dann folgt eine Akzeptanz. Man lernt mit den Vorurteilen von Außenstehenden umzugehen und die Erkrankung auch selbst in die Hand zu nehmen. Eine umfangreiche Information ist wichtig und der Blickwinkel muss geändert werden. Krankheitsbewältigung bedeutet auch, nicht auf die Defizite, sondern auf die Fähigkeiten, die man besitzt, zu achten.

*Partizipative Entscheidungsfindung?* Patient und Arzt suchen in

gemeinsamer Verantwortung die bestmöglichen Behandlungen und tragen sie dann gemeinsam. „Empowerment“ (übersetzt: „Befähigung“) beschreibt den Prozess, sich seiner Fähigkeiten bewusst zu werden, sie zu entwickeln und zum eigenen Wohl einzusetzen. Empowerment bedeutet eine positive Lebenshaltung einzunehmen, mit Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und eigener Kompetenz, auch Kenntnisse über die Krankheit betreffend. „Krankheit ist Leben mit veränderten Bedingungen“ sagte der berühmte Arzt Rudolf Virchow bereits im 19. Jahrhundert. Man soll bereit sein, sich zu verändern und auch Gelassenheit üben.

*Welche Informationen sollen von den Ärztinnen/Ärzten an die MS-Betroffenen vermittelt werden?*

Es muss klar zum Ausdruck kommen, ob die Diagnose Multiple Sklerose gesichert ist oder ob Zweifel vorliegen. Darüber muss ausführlich und erklärend gesprochen werden. Nach einem ersten Erkrankungsschub, der den Verdacht auf MS lenkt, lautet zunächst die Diagnose „mögliche MS“, solange nicht nachgewiesen wurde, dass im Laufe von Monaten oder Jahren eine neue Erkrankungsaktivität aufgetreten ist, z. B. in Form eines weiteren Schubes oder einer frischen entzündlichen Aktivität, die in einer MRT-Untersuchung nachgewiesen werden konnte.

## Zusammenfassung

Die Beratung der Betroffenen, die Durchführung von Immuntherapien über einen längeren Zeitraum, die diagnostische Abgrenzung zu anderen Erkrankungen, welche die MS imitieren können, verlangen Spezialkenntnisse zum klinischen Befund und den therapeutischen Möglichkeiten. In Österreich hat sich das System der MS-Zentren bewährt. Über Informationsveranstaltungen sollen die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse auch an die Betroffenen weitergegeben werden. Wir glauben, dass diese Zielsetzung im Rahmen der Veranstaltung am 29. Mai 2010 erfüllt wurde. ■

## Körperliche Aktivität und Multiple Sklerose

Prim. Dr. Ulf Baumhackl, Vorsitzender ärztlicher Beirat, OEMSG; Wien

Grundsätzlich sollen MS-Betroffene nicht darauf verzichten, Sport auszuüben. Natürlich hängt dies mit der körperlichen und psychischen Verfassung einer Person zusammen. Eine gesunde Lebensweise beinhaltet Bewegung und damit oft auch Sport, je nach individueller Neigung und den Möglichkeiten, bestimmte Aktivitäten auszuüben. MS erfordert in vielen Fällen eine Suche nach neuen Möglichkeiten, wenn zum Beispiel eine eingeschränkte Mobilität oder

eine Beeinträchtigung der Sehleistung vorliegt. Adaptationen sind dann oft notwendig.

Besonders profitieren MS-Betroffene, bei denen die Diagnose „Multiple Sklerose“ sehr früh gestellt werden konnte, von Sport und Training und dadurch erzielter Fitness. Eine Beratung durch NeurologInnen, die sich gut mit MS auskennen, in enger Zusammenarbeit mit PhysiotherapeutInnen und ErgotherapeutInnen ist wesentlich. Es geht um Fragen der Belastbarkeit

und auch der Sicherheit, nicht nur um optimale Fitness.

MS-Betroffene sollen zu einer aktiven Lebensführung ermutigt werden. Dies beinhaltet neben einer beruflichen Tätigkeit auch Freizeitaktivitäten. Sportliches Training kann – in Kombination mit einer Physiotherapie – sehr effektiv sein. Der nachstehende sportwissenschaftliche Beitrag von Mag. Aimet aus der Klinik Pirawarth zeigt die Möglichkeiten auf.

## Sportliches Training bei Multipler Sklerose?

Mag. Martin Aimet, Sportwissenschaftler, Klinik Pirawarth

Gleich vorweg: Training hilft – auch bei Multipler Sklerose. Schon seit einiger Zeit ist man von dem Glauben abgekommen, dass sich Bewegung negativ auf bereits geschädigte bzw. geschwächte Strukturen auswirkt. Das Wissen um den positiven Nutzen von sportlicher Bewegung hat den vorverurteilenden Glauben abgelöst. Somit weiß man mittlerweile, dass ein, entsprechend der Sport- und Trainingswissenschaft gestaltetes, auf den Patienten individuell abgestimmtes Training helfen kann, dem Menschen in seinen Alltagsaktivitäten zu unterstützen.

Multiple Sklerose nennt man die „Krankheit der 1.000 Gesichter“, und genauso vielfältig gestaltet sich auch das bewegungsorientierte Training bei Multipler Sklerose. Diese unterschiedlichen, bei MS vorhandenen Voraussetzungen er-

fordern eine exakte Abstimmung des trainingstherapeutischen Programms auf die jeweilige Person. Folgende Aspekte sind bei der Auswahl zu berücksichtigen:

- Allgemeinzustand
- Mobilität
- Vorhandensein von erhöhtem Tonus
- Vorhandensein von Ataxie
- Verlaufsform
- Gangsicherheit – Gleichgewicht

Diese Faktoren gilt es, bei der Auswahl der jeweiligen Sport- bzw. Bewegungsform zu berücksichtigen. Jetzt könnte man natürlich meinen, den EDSS-Score nach KURTZKE als möglichen Parameter heranziehen zu können, um die jeweilige Sport- bzw. Bewegungsart auszuwählen, doch dieser kann lediglich als Orientierungshilfe dienen. Etwa ab einem

Score von 7,5 ist die Person so weit eingeschränkt, dass an eine sportliche Bewegungsform theoretisch nicht mehr zu denken ist. Doch welches sportliche Training ist nun für einen an MS Erkrankten sinnvoll?

Grundsätzlich könnte man sagen, alles was einem gut tut – doch das ist zur Erreichung eines Zieles eine zu unspezifische Angabe und entspricht keineswegs den Ansprüchen der modernen Trainingslehre. Ein sportliches Training beinhaltet gewisse, auf die individuelle Leistungsfähigkeit abgestimmte Gesetzmäßigkeiten, welche dann auch einen Erfolg in Aussicht stellen. Diese „Regeln“ eines sportlichen Trainings sind im sogenannten Begriff „Belastungsnormative“ zusammengefasst und werden auf die Ressourcen jedes Einzelnen abgestimmt. Hier seien die wichtigsten erwähnt:



**Häufigkeit - Wie oft darf ich trainieren?**

Hier gilt nicht das Prinzip: je öfter, desto besser. Vielmehr gilt folgende Richtlinie: Oft kurz ist besser als seltener lang! Das bedeutet, dass zum Beispiel ein Wochentrainingsumfang von 1,5 Stunden nicht auf einmal absolviert, sondern auf dreimal eine halbe Stunde aufgeteilt werden soll. Damit habe ich einerseits die Möglichkeit, Pausentage einzulegen, an denen sich der Organismus erholen kann, andererseits verliert sich der Trainingseffekt bei nur einmaligem Training bis zum nächsten Belastungsreiz.



Kräftigung der Beinstreckschlinge

**Belastungsdauer – Wie lange darf ich trainieren?**

Ein längeres Training birgt immer die Gefahr der Überforderung! Deswegen ist es, wie schon im vorigen Absatz erwähnt, besser, das Training aufzuteilen. Gerade bei der Multiplen Sklerose ist es von Vorteil, kürzere Trainingseinheiten abzuhalten, denn Dauerbeanspruchungen begünstigen Erschöpfung und damit einen Abfall der Leistungsfähigkeit.

**Belastungsschwere – Wie stark darf ich mich belasten?**

Die Trainingsintensität muss bei Multipler Sklerose niedrig gehalten werden, um ebenso Überforderung zu vermeiden. Hier stellt eine mittlere Belastung eine adäquate Intensität dar, welche durch das Abfragen des subjektiven Belastungsempfindens (mittels „BORG-Skala“) während des Trainings leicht festgestellt werden kann.

**Trainingsinhalte – Welche Bewegungsform ist für mich geeignet?**

Noch vor etwa einem Jahrzehnt war die Meinung vorherrschend, dass lediglich ein kontrolliertes Gehtraining der einzige „Sport“ sein darf, der bei Multipler Sklerose erlaubt ist. Mittlerweile trat, auch durch den Einzug der Sport- und Trainingswissenschaft in die Rehabilitation und speziell in die Neurologie, ein Sinneswandel ein, der aufgrund ständiger Evaluation und Bewerten verschiedener sportlicher Bewegungsformen bestätigt wurde und wird.

So konnte, durch eine Arbeitsgruppe in der Schweiz, ein kontrolliertes Ausdauertraining am Fahrradergometer durchaus als positiv für MS-Patienten bewertet werden, wobei unter anderem ein Anstieg der Vitalität und der Leistungsfähigkeit beobachtet wurde. Unserer Erfahrung nach sind kurze Trainingsintervalle von maximal 15 Minuten mit mittlerer Belastung beim Ergometertraining wie auch beim Gangbild- und –sicherheitstraining am Gehband gut verträglich.

# Aufruf zur Prävalenzstudie

*Sehr geehrte MS-Betroffene !*

*Es besteht noch die Möglichkeit an der MS-Prävalenzstudie online teilzunehmen.*

*Sie finden den Fragebogen im Internet auf der website der ÖMSG: [www.msgoe.at](http://www.msgoe.at).*

*Bitte auf der Startseite „Neue PatientInnen-Studie: zum Fragebogen“ anklicken.*

*Strikte Anonymität wird gewahrt. Wir danken für Ihre Teilnahme an dieser wichtigen Datenerhebung zur Situation der Betreuung der MS-Betroffenen in Österreich.*

*Mit freundlichen Grüßen*

*Ihre ÖMSG*



Durch Qi Gong kommt es zu einer vermehrten Ausschüttung von Endorphinen sowie zu einer Verminderung der Stresshormone. Bei MS zeigt sich aufgrund dessen eine Verbesserung der allgemeinen Befindlichkeit, wie etwa eine Verringerung von Depressionen.

Bogenschießen ist ebenfalls eine schonende Variante, um einerseits die Auge-Hand-Koordination sowie die Handfunktion zu verbessern, die Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur zu kräftigen und die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen. Außerdem trägt diese Sportart als alternative Bewegungsform zur Entspannungsfähigkeit bei. Bei Ausübung von Bogenschießen im Freien muss allerdings auf Hitzeunverträglichkeit geachtet werden, was durch einen Indoor-Schießplatz verhindert werden kann.

Auf den Hitzefaktor ist beim Terraintraining ebenso Acht zu geben, welches ergänzend zu anderen Trainings zur Schulung der Gangsicherheit und der Gehstreckenverlängerung durchgeführt werden kann.

In der Klinik Pirawarth hat man, zusätzlich zu den erwähnten Bewegungsformen, mit Krafttraining gute Erfahrungen gemacht, wobei die Wirkung dieses Trainings bereits gründlich von der Arbeitsgruppe der Klinik erforscht wurde. 2002 wurden Studien zu Kraftausdauertraining mit einem Trainingsgewicht von 40 % der Maximalkraft bei Multipler Sklerose angestellt. Die Ergebnisse zeigten einen beachtlichen Kraftzuwachs bei einem vierwöchigen Rehabilitationsaufenthalt. In weiterer Folge wurden eine Reihe an Untersuchungen zur Ergründung und Optimierung des Trainings unternommen. Einseitige

Kraftdefizite an den Extremitäten, die bei Personen mit Multipler Sklerose oft vorhanden sind, können durch ebenso einseitiges Krafttraining signifikant verringert werden. Patienten mit chronisch progredienter Verlaufsform sprechen besser auf das Training an. Früher galt die Behauptung, dass ein Krafttraining bei Vorhandensein von krankhaft erhöhtem Tonus verboten sei, heute weiß man, dass Krafttraining nicht zwingend zu einem weiteren Tonusanstieg führen muss. Grundsätzlich sollte ein Training mit geringer Intensität von 40 % einem höher intensiven Training von 70 %

der Maximalkraft vorgezogen werden, da das intensivere Training keinerlei Vorteile bringt, während es jedoch erwiesenermaßen eine höhere Gefahr an Überlastung in sich birgt. Mehr Kraft generiert höhere Mobilität, z. B. beim Gehen und Stufen steigen, und damit eine gesteigerte Lebensqualität.

Ziel sollte eine individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmte, im Alltag eingebundene Sport- und Bewegungsform sein, die, über das Üben hinausgehend, regelmäßig als Training durchgeführt werden kann. ■

## Wir können nicht immer heilen, aber fast immer helfen.

Behandlung von **Multiple Sklerose** in der Klinik Pirawarth



istockphoto

Neben den zahlreichen Therapieverfahren wird Ihnen während der Rehabilitation ein spezielles Informations- und Schulungsprogramm mit den jeweiligen Experten angeboten. Dadurch können Sie neben den erlernten Fähigkeiten in der Therapie auch Ihr theoretisches Wissen und somit den Umgang mit der Krankheit verbessern.

Wir unterstützen Sie!

### **Weihnachtsaktion:**

**Wenn Sie zur neurologischen oder orthopädischen Rehabilitation im Zeitraum von 09.12. bis 31.12. 2010 anreisen, nächtigt Ihre Begleitung um die Hälfte günstiger bei uns.**

### **Information und Buchung:**

**Klinik Pirawarth**  
Rehabilitationszentrum für Neurologie und Orthopädie  
2222 Bad Pirawarth, T.: 02574 29160-0  
info@klinik-pirawarth.at  
www.klinik-pirawarth.at

**Unsere MitarbeiterInnen beraten Sie gerne. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!**

Bezahlte Anzeige

## Medizinische Fragen an den ärztlichen Beirat der ÖMSG

Es besteht bei unseren LeserInnen großes Interesse an Information und Aufklärung. Unter den Informationsquellen hat das Internet eine bedeutsame Rolle eingenommen, es gibt aber viele Schattenseiten. Zahlreiche Druckwerke und Broschüren sind im Umlauf und bieten zum Teil hochwertige Informationen, leider oft mit dem Nachteil einer einseitigen Sichtweise. Die „neue **horizonte**“ veröffentlicht laufend aktuelle Berichte und

Beiträge und wollen das Angebot durch eine neue Rubrik erweitern. Anfragen von MS-Betroffenen werden vom ärztlichen Beirat der ÖMSG beantwortet, so ferne ein Thema, welches breites Interesse erwarten lässt, angeschnitten wird. Ausgewählte Anfragen und die Stellungnahme, welche gemeinsam vom ärztlichen Beirat (U. Baumhackl, T. Berger, F. Deisenhammer, F. Fazekas, S. Fuchs, W. Kristoferitsch, H. Lassmann, K. Vass) erarbeitet wurde, wer-

den dann in den „neue **horizonte**“ abgedruckt, selbstverständlich bleibt der/die FragenstellerIn anonym.

*Wir laden Sie somit ein, aktuelle Fragen zu interessanten, auch widersprüchlichen Themen an das Sekretariat der ÖMSG zu richten (msgoe.sekretariat@gmx.net oder an Frau Maria Baumgartner, Schloßselgasse 20/202a, 1080 Wien). ■*

Für den ärztlichen Beirat der ÖMSG: U. Baumhackl (Vorsitzender)

### Neue Nadel für die Glatirameracetat Fertigspritze

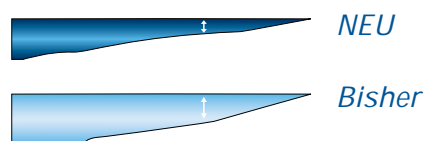
Ab sofort ist die Glatirameracetat Fertigspritze mit der neuen dünnen Nadel lieferbar.

Die neue Nadel zeichnet sich durch einen geringeren Außendurchmesser – bei gleichem Innendurchmesser – und durch einen verbesserten Schliff aus (siehe Abb.). Dadurch erhöht sich die Hautverträglichkeit, wie die dazu durchgeführte Studie\* an 564 Patienten zeigt. 77 % der Patienten bevorzugen die neue dünne Nadel. 2 von 3 Patienten (66 %) hatten weniger Schmerzen beim Einstich der Nadel und jeder 2. Patient (49 %) konnte eine Verbesserung der Hautverträglichkeit bestätigen. Bei 98 % der Studienteilnehmer traten keine Probleme mit der neuen Nadel auf.

Nadelquerschnitt der Glatirameracetat Fertigspritze



Nadelschliff der Glatirameracetat Fertigspritze



Glatirameracetat ist sowohl zur Behandlung der schubförmigen Multiplen Sklerose als auch zur Behandlung von Patienten, die entsprechende Beschwerden – mit dem hohen Risiko, dass daraus eine Multiple Sklerose entsteht – zum ersten Mal erlitten haben, zugelassen.

#### Weitere Informationen:

Mag. Silvia Goldenits • sanofi-aventis GmbH • Leonard-Bernstein-Straße 10 • A-1220 Wien  
Tel.: +43/1/801 85-1415 • Fax: +43/1/801 85-8400 • E-Mail: silvia.goldenits@sanofi-aventis.com

\*Glenski, S./Conner, J.: 29 gauge needles improve patient satisfaction over 27 gauge needles for daily glatiramer acetate injections; Drug, Healthcare and Patient safety (2009) Vol.1, pp 81 - 86. PROATCOP100901



## ÖSTERREICHWEITE INFORMATION RUND UM DIE PFLEGE ZU HAUSE

### INFORMATIONEN UNTER ANDEREM ZU

- » Pflegegeld und sozialversicherungsrechtliche Absicherung
- » 24-Stunden-Betreuung
- » Urlaub und Kurzzeitpflege, stationäre Pflege

### WEITERE ANGEBOTE

- » Hospiz und Familienhospizkarenz
- » Kursangebote für Angehörige und Selbsthilfegruppen
- » Mobile Soziale Dienste
- » Hilfsmittel, Heilbehelfe, Therapien



## Geschäftsbericht 2009 des Bundessozialamtes

### *Unterstützung in der Arbeitswelt*

Der Geschäftsbericht 2009 des Bundessozialamtes, der heuer unter dem Motto „Behinderung hat viele Gesichter“ verfasst wurde, ist als Download verfügbar unter:

[http://www.bundessozialamt.gv.at/basb/Neuigkeiten/Geschaeftsbericht\\_2009](http://www.bundessozialamt.gv.at/basb/Neuigkeiten/Geschaeftsbericht_2009)

Unter dieser Adresse finden Sie auch weiterführende Links zu den bundesweiten und regionalen Zahlen und Daten 2009. Berichte und regionale Folder können in gedruckter Form bei den Landesstellen des Bundessozialamtes kostenlos angefordert werden:

► **BUNDESSOZIALAMT**, Stabsabteilung  
z. Hd. Herrn Alfred WEBER,  
1010 Wien, Babenbergerstraße 5,  
Tel.: +43/05 99 88-2123  
Fax: +43/05 99 88-2030,  
E-Mail: [alfred.weber@basb.gv.at](mailto:alfred.weber@basb.gv.at) ;  
[www.bundessozialamt.gv.at](http://www.bundessozialamt.gv.at)



**ÖZIV SUPPORT**

macht stark



Kosten-  
los!

## COACHING WIRKT!

**Coaching für Menschen mit Behinderung oder chronischer Erkrankung und Problemen am Arbeitsmarkt!**  
Wir unterstützen Sie dabei, sich selbst zu helfen –  
kostenlos, persönlich & individuell.

[www.support.oeziv.org](http://www.support.oeziv.org)



Dieses Projekt wird vom Bundessozialamt aus Mitteln der  
Beschäftigungsoffensive der österreichischen Bundesregierung  
für Menschen mit Behinderungen finanziert.

BUNDESSOZIALAMT

Bezahlte Anzeige

## Neue Einstufungskriterien für behinderte Menschen ab September

*Dr. Birgit Büttner, Mag. Peter Emberger*

Die aus dem Jahr 1965 stammende Richtsatzverordnung zur Einschätzung des Grades der Behinderung wird mit 1. September 2010 durch die Einschätzungsverordnung ersetzt. So ist ein Grad der Behinderung (GdB) von mindestens 50 % für die Ausstellung eines Behindertenpasses (§ 40ff Bundesbehindertengesetz – BBG) oder die Zugehörigkeit zum Kreis der begünstigt behinderten Personen (§ 2 Behinderteneinstellungsgesetz – BEinstG) erforderlich. Auch für die Gewährung der erhöhten Familienbeihilfe sowie die Inanspruchnahme von steuerlichen Begünstigungen ist der GdB relevant.

Mit der vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (BMAK) erlassenen Einschätzungsverordnung erfolgt eine Anpassung der Bestimmungen über die Feststellung des GdB.

### Die Neuigkeiten im Detail

Die Beurteilung von Behinderungen erfolgt nun nach funktionsbezogenen (und nicht wie bisher nach diagnosebezogenen) Gesichtspunkten. Dabei ist die vorgenommene Einschätzung des Grades der Behinderung innerhalb

# neue horizonte

eines festgelegten Rahmensatzes (weiterhin in 10 %-Schritten von 0-100 %) individuell auf die konkrete Funktionseinschränkung bezogen zu begründen. Bei der Ermittlung des Gesamtgrades der Behinderung ist zuerst von der höchsten Einschätzung nach der Einschätzungsverordnung auszugehen. Dann ist zu prüfen, ob und inwieweit diese funktionelle Einschränkung durch die weiteren Einschränkungen verstärkt wird. Außerdem wird die Einschätzung von psychischen Erkrankungen verbessert. Die Beurteilung erfolgt durch ärztliche Sachverständige unter Einbeziehung von Psychologen und weiteren Experten. Durch die neuen Kriterien für die Einschätzung des Grades der Behinderung erfolgt kein Eingriff in bereits bestehende Rechte. Das bedeutet: Ein bereits rechtskräftig festgestellter Grad der Behinderung bleibt unberührt. Personen, die glauben, bisher zu niedrig eingestuft worden zu sein, können eine Neueinstufung nach den neuen Kriterien beim Bundessozialamt beantragen. Die neue Verordnung soll nach einiger Zeit einer Evaluierung unterzogen werden, um zu überprüfen, ob die Neuerungen das halten, was sie versprechen.

## Weitere sozialpolitische Veränderungen

Für Herbst ist auch die Einführung der bedarfsorientierten Mindestsicherung geplant. Außerdem wird an Änderungen beim Pflegegeld gedacht: Die Einstufung des Pflegebedarfes und damit die Höhe des Pflegegeldes soll durch ärztliches und pflegerisches Personal gemeinsam erfolgen. Entsprechende Pilotprojekte werden gestartet. Ob es zum Wegfall der Pflegestufen 1 und 2 beim Pflegegeld kommen wird, stand bei Redaktionsschluss nicht fest.

► Nähere Infos: [www.oeziv.org/recht](http://www.oeziv.org/recht), [www.bmsak.gv.at](http://www.bmsak.gv.at)

## Mobil sein ist kein Luxus!

Wir von Weigl wissen, welchen Beitrag wir für Ihr unabhängiges und selbstbestimmtes Leben leisten können.

**Kostenlose Info-Nummer:**  
**0 800/ 85 85 55**

**Informieren Sie sich gleich jetzt beim ÖSTERREICHISCHEN MARKTFÜHRER.**



Treppenraupen



Poollifte



Treppenhilfen



Rollstuhllifte

**Mit Idee aufwärts**



**WEIGL**  
Liftsysteme

Weigl-Aufzüge Ges.m.b.H. & Co. KG, Webereistr. 14, A-4730 Waizenkirchen,  
1020 Wien, Böcklinstraße 108, [weigl@weigl.at](mailto:weigl@weigl.at), [www.weigl.at](http://www.weigl.at)

Bezahlte Anzeige

## Schicken Sie uns Ihr beliebtestes Weihnachtsrezept!

Egal ob leckere Vorspeise, deliziose Hauptspeise oder duftige Weihnachtsbäckerei – verraten Sie uns Ihre Lieblingspeisen für Ihr Weihnachtsmenü! In der Dezember-Ausgabe der „neue horizonte“ werden wir neun Rezepte veröffentlichen, vielleicht gelingt es uns sogar, drei dreigängige Weihnachtsmenüs aus Ihren Einsendungen zusammenzustellen. Jedes veröffentlichte Rezept wird mit 30 Euro honoriert.

**Ihre Rezeptvorschläge schicken Sie bitte bis 27. Oktober 2010 unter dem Kennwort „Weihnachtsrezept“ per Postkarte an:**  
Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft • Schlüsselgasse 20/202a • 1080 Wien • Frau Maria Baumgartner  
Tel.: 0664/368 60 01 • Fax: 01/720 40 76-20 oder per E-Mail: [msgoe.sekretariat@gmx.net](mailto:msgoe.sekretariat@gmx.net)

## Universelle Menschenrechtsprüfung Österreich 2010

Anlässlich der Universellen Menschenrechtsprüfung Österreichs durch den Menschenrechtsrat der Vereinten Nationen (Universal Periodic Review) im Jänner 2011 fand am Freitag, dem 25. Juni 2010, ein Roundtable statt, zu dem Vertreter der Zivilgesellschaft und jene der zuständigen Bundesministerien eingeladen wurden.

Zweck des Roundtables waren Dialog und Austausch zwischen Vertretern zivilgesellschaftlicher Organisationen und jenen der zuständigen Fachressorts der Bundesministerien. Verschiedene Arbeitsgruppen beschäftigten sich mit den Themen Frauenrechte, Antidiskriminierung, Justiz und Polizei, Asyl, Migration und Menschenhandel, wirtschaftliche, soziale und kulturelle Rechte sowie mit den Rechten von Men-

schen mit Behinderungen. Hier wurden als Input der Zivilgesellschaft in den Staatenbericht Forderungen nach umfassender Barrierefreiheit in allen Bereichen (physisch, sozial, kommunikativ, intellektuell) oder auch nach einer Bildungsreform für Österreich eingebracht: Diese sollte ein inklusives Bildungssystem für alle Schulformen gemäß der Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen beinhalten.

Dazu zählen

- ▶ die inklusive Bildung in allen Schulformen, aber auch die Erhaltung der Wahlfreiheit für Spezialschulen, z. B. für sehbehinderte Menschen,
- ▶ die verstärkte Frühförderung für Kinder mit Behinderungen,
- ▶ Maßnahmen zu barrierefreiem Zugang zu Hochschulbildung

- ▶ sowie die Einbeziehung von Menschen mit Behinderungen und ihrer Interessenvertretungen in sämtliche Bildungsmaßnahmen.

Ein wichtiger Punkt im Forderungskatalog ist auch der Zugang zum Recht und Rechtsdurchsetzung. Dazu zählen beispielsweise ein barrierefreier Zugang zu (Rechts-) Informationen, Gesetzen und Unterlagen, die Bereitstellung von Gebärdensprachdolmetschung und anderen alternativen Formen der Kommunikation (z. B. *Brailleschrift*, *Leichter-Lesen-Versionen*) in allen Rechtsverfahren wie auch die Einbindung von Menschen mit Behinderungen und ihren Interessenvertretungen bei sämtlichen Gesetzesmaßnahmen. ■

Ludwig Lang

## Gemeinsam in einem Boot

Rudern ist eine der gesündesten Sportarten, die alle wichtigen Muskelgruppen an Beinen, Rücken, Bauch, Schultern und Arme trainiert. Der „Österreichische Ruderverband“ bietet seit neuestem „Integratives Rudern“, auch „Adaptive

Rowing“ genannt, für Menschen mit leichten Behinderungen an. Die zwei Wiener Rudervereine „Donauhof“ und „Donaubund“ haben sich zu einem Betreuerteam zusammengeschlossen, das sportlich Interessierten mit Bewegungseinschrän-

kungen Rudern beibringen möchte. In den nächsten Jahren soll dieses Projekt, das gemeinsam mit dem Malteser Hospitaldienst ins Leben gerufen wurde, auch auf Menschen mit schweren Behinderungen ausgeweitet werden. ■



**Interessierte mit Wohnsitz in Wien wenden sich bitte an:**  
**Florian Kremslehner,**  
 Referent für Adaptive Rowing des Österreichischen Ruderverbandes  
 E-Mail: [florian@kreamslehner.at](mailto:florian@kreamslehner.at) • Telefon: 0664/321 36 55

**Die richtigen Lösungen der letzten Rätselecke der Ausgabe 1/2010 lauten: 1 d), 2 b), 3 c), 4 a)**

- ▶ Wir gratulieren den Gewinnerinnen Maria-Theresia Klicmann, Wien; Gabriele Ausserhofer, Bad Hofgastein und Martina Bach, Wiener Neustadt.

## Besser leben mit MS

Uns erreichen immer wieder sehr interessante Anrufe von Lesern, die über den Umgang mit ihrer Erkrankung erzählen. Dabei geht es vielfach um praktische Tipps aber auch um mentale Einstellungen und Sichtweisen. Wir möchten daher einen Aufruf starten – schicken Sie uns ein paar Zeilen zu den folgenden Fragen:

- 1) Diagnose MS – wer bzw. was hat Ihnen geholfen, mit dieser Diagnose umzugehen?
- 2) Welche Maßnahmen erleichtern Ihnen den Alltag?
- 3) Falls es Ihnen körperlich bzw. seelisch nicht gut geht – was tun Sie dagegen?
- 4) Wie lautet Ihr Lebensmotto?

Die Antworten, die wir in den folgenden Ausgaben der „neue **horizonte**“ veröffentlichen werden, schicken Sie bitte an:

- Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft  
 Schlüsselgasse 20/202a • 1080 Wien • Frau Maria Baumgartner  
 Tel.: 0664/368 60 01 • Fax: 01/720 40 76-20 • E-Mail: msgoe.sekretariat@gmx.net

Den Auftakt zur Serie macht heute Frau Hedy Schrank aus Leoben (Stmk.) mit ihren Erfahrungen:

neue **horizonte**: *Diagnose MS – wer bzw. was hat Ihnen geholfen, mit dieser Diagnose umzugehen?*



Hedy Schrank: Eines Tages, ich hatte um 14 Uhr meinen Dienst als Pflegerin angetreten, spürte ich ein merkwürdiges Pochen im Bauchraum. Ich hatte 240 Blutdruck und den „Herdblick“. Danach war ich 4 Tage weggetreten. Nach zahlreichen Untersuchungen der große Schock: Diagnose MS. Viele Fragen, die Symptome waren da, würde die Krankheit zum Ausbruch kommen, wie sollte es weitergehen?

Es ist dennoch irgendwie weitergegangen. Neben meinem 12½-Stunden-Dienst auf Internen Stationen, gelang es mir aktiv und intensiv meine Erfahrungen in unserer Selbsthilfegruppe weiterzugeben.

neue **horizonte**: *Welche Maßnahmen erleichtern Ihnen den Alltag?*

Dass ich immer wieder den Kontakt zu Menschen suche und ihnen helfen möchte. Mit 14 begann mein Berufsleben: Kaufmännische Angestellte, Bürokräftin, Putzfrau im Krankenhaus Leoben, später die Ausbildung zur Krankenschwester und Pflegerin. Hier entdeckte ich bald, dass die Nähe zu den Kranken meinem Leben ei-

ne ganz neue Bedeutung gab. Während meiner Arbeit erzählte ich ihnen Witze und heiterte sie auf. Morgens warteten sie immer schon auf mich und freuten sich, wenn ich hereinkam. Das und viele andere sehr positive Erlebnisse geben mir immer wieder Kraft.

neue **horizonte**: *Falls es Ihnen körperlich bzw. seelisch nicht gut geht – was tun Sie dagegen?*

Ich organisiere zusammen mit den anderen MS-betroffenen Freunden zahlreiche gemeinsame Reisen, Besuche von Ausstellungen und Veranstaltungen, Ausflüge und kleine Feiern. Ein besonderes Projekt ist unser Pflegekurs für Angehörige von MS-Betroffenen. Wir sind gemeinsam bemüht, den noch schwerer Beeinträchtigten ihr Leben möglichst zu erleichtern und zu bereichern. Bei aller Mühe und so manchen Rückschlägen macht mich diese Arbeit aber jeden Tag wieder glücklich und dankbar, den Menschen helfen zu dürfen.

neue **horizonte**: *Wie lautet Ihr Lebensmotto?*

Alles ist für irgendetwas gut. Ich weiß heute, dass jedes Leid und jede Schwierigkeit ihren Sinn hat. Man erkennt das jedoch oft erst nach vielen Jahren. Deshalb bin ich froh um alles, was mir begegnet ist, und voll Zuversicht für das, was noch kommt. ■

## Urlaub in Österreich – barrierefrei erleben

Mag. Silvia Feffer-Holik

Österreich hat Erholungssuchenden mit seinen wunderschönen Landschaften geprägt von Bergen, Seen und Wäldern viel zu bieten. Zahlreiche Unterkünfte, Gastronomiebetriebe und Ausflugsziele offerieren Menschen mit eingeschränkter Mobilität einen speziellen Service und haben sich auf die Bedürfnisse behinderter Gäste eingestellt.

In diesem Sinne möchten wir in dieser und den folgenden Ausgaben der „neue **horizonte**“ barrierefreie Gästeunterkünfte in Österreich vorstellen. Den Auftakt macht die Steiermark.

Im Prospekt „Steiermark barrierefrei erleben“ sind wichtige Informationen über behindertengerechte Unterkünfte, Betriebe und Ausflugsziele zusammengestellt (siehe Kasten „Barrierefrei durch die Steiermark“).

### Barrierefrei durch die Steiermark

Der Prospekt „Steiermark barrierefrei erleben“ ist bei der Behinderten-Selbsthilfegruppe Hartberg, A-8230 Hartberg, Sparkassenplatz 4 erhältlich. Tel.: 03332/65 405. Alle barrierefreien Betriebe sind auch über die Inter-

### Genussregion Steiermark

Die Steiermark bietet landschaftlich und kulturell für jeden etwas. Im Norden prägen Berge und Almen die grüne Mark – mit dem Dachstein (fast 3000 Meter hoch), mit 800 Zweitausendern, 3500 Almen, 7 Naturparks und einem Nationalpark. Im Süden machen 7 Thermen das Land zu einer der wichtigsten Thermenregionen Österreichs. Im Süden, Osten und Westen dominieren sanfte Hügelketten. Hier gedeiht vorzüglicher Wein, wachsen die Kürbisse für das berühmte Kernöl und hier liegt auch das „Apfelparadies“ der Steiermark. Wer Kultur sucht, sollte der Hauptstadt Graz einen Besuch abstatten, aber auch die zahlreichen anderen steirischen Regionen bieten vor allem reges regionales Brauchtum.



netdatenbank auf der Homepage [www.barrierefreierurlaub.at](http://www.barrierefreierurlaub.at) abrufbar. Außerdem haben Mitglieder des Patientenbeirates barrierefreie Unterkünfte in der Steiermark getestet und folgende Empfehlungen abgegeben:



- Das Jugend & Familienhaus JUFA Seckau im Schatten der Abtei Seckau ist für Kulturinteressierte besonders geeignet. Außerdem bietet die Unterkunft am Rande der Seckauer Alpen Ruhe und Entspannung.

- Das Gästehaus JUFA Graz ist besonders für jüngere Menschen attraktiv, da es abgesichertes Klettern insbesondere für MS-Patienten bietet. Weiters sind alle drei Ebenen des Kletter-Centers rollstuhlgerecht und über den Lift erreichbar.

► [www.barrierefreierurlaub.at](http://www.barrierefreierurlaub.at)



- Das Haus Gasthof-Pension Tieber im steirischen Birkfeld bietet in familiärer Atmosphäre auch Erlebnis-Kutschenfahrten an (auch rollstuhlgerecht und als Tagesausflug).



# Auf in den Süden!

Gerade in der kalten Jahreszeit sehnen sich viele von uns nach Sonne und Meer. Für Menschen mit Behinderung ist es aber oft nicht leicht, ein Feriendomizil zu finden, das ihren speziellen Anforderungen entgegen kommt. **Reinhard Rodlauer, Gründer und Geschäftsführer der Reiseagentur SunnyTouristic**, organisiert mit seinem Team Reisen für Menschen mit besonderen Bedürfnissen.

## ■ neue horizonte: *Wie sind Sie auf die Idee gekommen, SunnyTouristic zu gründen?*

Ich bin seit meiner Kindheit aufgrund spinaler Muskelatrophie an den Elektro-Rollstuhl gebunden und schon seit Jahren auf der Suche nach Reisezielen, die für schwerbehinderte Menschen und ihre Begleitpersonen geeignet sind. Ich weiß, wie mühsam es ist, etwas Geeignetes zu finden. So ist die Idee gereift, eine Reiseagentur zu gründen, die barrierefreien Urlaub anbietet und sich um alle Belange wie Flug, Transport, Betreuung vor Ort oder auch um die Organisation von Ausflügen kümmert.

## ■ neue horizonte: *Ihr bevorzugtes Land ist Teneriffa, warum?*

Meine Frau und ich haben das Hotel Mar y Sol auf der Südwest-Spitze von Teneriffa entdeckt und waren wegen des hohen Qualitätsstandards sofort begeistert. Das barrierefreie Kurhotel liegt direkt am Meer und verfügt über rund 190 komfortable und rollstuhltaugliche Zimmer und Apartments. Zum Hotel gehört auch ein modernes Therapiezentrum, das unter anderem Krankengymnastik, Osteopathie, Akupunktur und Wirbelsäulen-Therapie anbietet; auch ein Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde ist vor Ort.

Eine dem Hotel angeschlossene Wassersportschule bietet umfangreiche Wasseraktivitäten auch für Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Dazu zählen Tauchen, Tauchkurse, Schwimmunterricht sowie Bewegungstherapie im Meer. Außerdem bieten zwei großzügig angelegte Pools ganzjähriges

Badevergnügen bei zirka 32 Grad Wassertemperatur und sind mit Badeliften bequem zugänglich. Nur zirka 450 m vom Hotel Mar y Sol entfernt beginnt eine 8 km lange, herrliche Strandpromenade. Ganz in der Nähe des Hotels liegt auch ein vorbildlich behindertengerechter Strandabschnitt. Dieser ist vom Hotel Mar y Sol mit einem Shuttleservice zu erreichen.

## ■ neue horizonte: *Wie sind die Reaktionen von mobilitäts-eingeschränkten Menschen, die dort schon auf Urlaub waren?*

Durchwegs begeistert! Viele haben so etwas Traumhaftes schon gesucht, aber noch nicht gefunden. Besonders vom milden Klima sind viele angetan. Teneriffa hat als größte der Kanarischen Inseln besonders im Süden und Westen das ganze Jahr angenehme Temperaturen. Außerdem finden es viele toll, dass man in dem Hotel ganz stark auf ihre speziellen Bedürfnisse eingeht.

## ■ neue horizonte: *Sie sind auch als Berater zum Thema Barrierefreiheit aktiv...*

Ja, Barrierefreiheit ist mir ein sehr wichtiges Anliegen! Ich benütze seit meinem elften Lebensmonat einen Elektrorollstuhl, daher weiß ich auch, mit welchen Hindernissen körperbehinderte Menschen im Alltag oft zu kämpfen haben. Als Konsulent der ÖBB-Holding AG habe ich vor 6 Jahren die „Konzernkoordination Barrierefreiheit“ aufgebaut, die ich bis heute leite. Parallel ist dazu die Idee mit dem Reisebüro entstanden und dem Modell in Teneriffa.

Promotion

JETZT BUCHEN BEI

**SunnyTouristic**

International travel agency for all people

00800 3030 1010

INTERNATIONAL CALL FREE RESERVATION



[info@sunnytouristic.com](mailto:info@sunnytouristic.com) [www.sunnytouristic.com](http://www.sunnytouristic.com)

## Wien

### „Danke“ – Die neue Infokampagne der MS-Gesellschaft Wien

Viele Menschen können mit dem Begriff „Multiple Sklerose“ wenig bis gar nichts anfangen. Andere haben vielleicht schon von der Erkrankung gehört, bringen aber eine verzerrte oder gar falsche Vorstellung von den Auswirkungen ihrer Symptome auf die Betroffenen und ihre Angehörigen mit.

Die MS-Gesellschaft Wien sieht es daher als eine wichtige Aufgabe, die Öffentlichkeit zu informieren und aufzuklären. So soll langfristig mehr Verständnis für die besonderen Lebensumstände von Menschen mit MS geschaffen werden. Einen Beitrag dazu leistet die Kampagne „Danke“, die der Öffentlichkeit bei einer Pressekonferenz rechtzeitig zum Welt-MS-Tag im Mai vorgestellt wurde.

Das Sujet „Danke“ basiert auf einer Idee der AMSEL (Landesverband der Deutschen Multiple Sklerose Gesell-

schaft in Baden-Württemberg) und zeigt die Portraitfotos von vier WienerInnen verschiedener Altersstufen mit MS. Der dazu gehörige Text erzählt über ihre ganz persönlichen Krankheitssymptome und wie sie damit umgehen. Das Besondere daran: Trotz ihrer nicht immer einfachen Lebensumstände sehen diese Menschen auch die positiven Dinge und lachen in die Kamera.

Die Werbeagentur pkp BBDO hat die Kampagne unentgeltlich umgesetzt. Fotografiert wurden Andrea, Iris, Maria und Hanns-Stefan von Starfotograf Manfred Baumann.

Zu sehen war die Kampagne in Form von Anzeigen, Info Screen Spots in den Wiener U-Bahnen und Free Cards in rund 470 Wiener Szene-Lokalen. Plakate sind für Herbst in Planung. Dr. Sandra Lakitsch ■



trotzdem sperre ich manchmal auch  
 einfach nicht auf. Geht ja, wenn man  
 sein eigener Chef ist.  
 Ich bleibe dann einfach im Spital  
 liegen weil ich mal wieder  
 plötzlich blind  
 geworden bin oder meine  
 Füße nicht mehr spüre.  
 Kein Problem.  
 Und auch nach dem Schub schaut mich  
 keiner an, weil ich weg war.  
 Das Leben ist schon gut.

Iris, 36

MS hat viele Gesichter.  
 Dank Ihrer Spende auch ein lachendes.

MULTIPLE SKLEROSE  
 GESELLSCHAFT  
 WIEN

**MS**

Spendenkonto: PSK 90 950 500  
 Spenden an uns sind steuerlich absetzbar.

www.msges.at

## Ausflug des MS-Clubs Wien nach Petzenkirchen



Am 25. Juni 2010 sind wir nach Petzenkirchen zu „Haubi's Wunderwelt des Backens“ gefahren. Abfahrt war um 8 Uhr in Wien beim Donauturm. Die Fahrt ging über

Krems, St. Pölten nach Wieselburg/Petzenkirchen. Beim „Haubi“ machten wir eine Führung durch das Werk – es gab sehr Interessantes zu hören und sehen. Nach dem Essen im Knusperhäuschen hatten wir viel Zeit zum Plaudern. Um 3 Uhr hatten wir ein kleines Gewitter, aber sonst war das Wetter sonnig. Die Rückfahrt durch die Wachau war sehr schön. Der Rollibusfahrer Edi Wallner wusste immer kleine Geschichten zu erzählen. Um ca. 17:30 Uhr sind wir beim Donauturm angekommen. Wir waren 28 Personen, davon 9 Rollifahrer. Wir bedanken uns bei der ÖMSG und bei der Wiener MS-Gesellschaft für die finanzielle Unterstützung. ■

*Günther Ringelhann*  
Clubleitung

## Danksagung der „Löwenzähne“



Am 19. Mai dieses Jahres trafen sich die Löwenzähne bereits zum Mittagessen. Da wir uns ein halbes Jahr nicht gesehen hatten, gab es sehr viel zu plaudern und geistig auszutauschen. Herr Prim. Dr. Ulf Baum-

hackl hat unser Wissen – bezüglich Behandlung der MS – wieder auf den letzten Stand gebracht. Dafür wollen wir uns auf diesem Weg nochmals herzlichst bei ihm bedanken.

Auch bei der Firma „biogen-idec“ und dem Dachverband der Österreichischen MS-Gesellschaft möchten wir uns für die finanzielle Unterstützung dieser schönen Stunden herzlichst bedanken und freuen uns schon sehr auf unser nächstes Treffen im Herbst. ■

### Symposium

► „Aktuelle und zukünftige Therapien und Rehabilitation“  
23. Oktober 2010, 15 – 18 Uhr,  
AKH Wien, Hörsaal 1, Ebene 7 (blaue Aufzüge)

Die Veranstaltung ist kostenlos.  
Wir bitten unbedingt um Anmeldung!  
Tel.: 01/409 26 69, Fax: 01/409 26 69-20,  
E-Mail: [office@msges.at](mailto:office@msges.at)

## CITY-GO

Das Elektromobil



### Das erste Fachgeschäft für Elektromobile

- individuelle Fachberatung
- kostenlose Vorführung
- Service in ganz Österreich
- günstige Vorführmodelle

[www.city-go.at](http://www.city-go.at)

Freiheit – Unabhängigkeit – Fahrvergnügen

Burggasse 24, 1070 Wien, Tel.: 01/524 53 02

## Niederösterreich

### 4 Tage Kurzurlaub in Kärnten

Der MS-Club NÖ Süd verbrachte vom 9. bis 12. Mai vier wunderschöne, erholsame Tage in Pörtlach. Im Strandhotel „Prüller“ bei Familie Koscher waren wir sehr gut untergebracht. Wir waren mit 40 Personen – davon 21 MS-

Betroffene (mit 14 Rollstühlen) und einigen pflegenden Angehörigen – in unserem geliebten „Rollibus“ der Fa. Blaguss und Herrn Edi Wallner unterwegs. Drei Mitarbeiter des RK Gloggnitz und unser Obmann Harry Birnbaumer hatten

die Betreuung unserer schwerbehinderten Freunde übernommen. Am ersten Tag besuchten wir den Vogelpark am Turnersee mit zahlreichen unterschiedlichen Vogelarten – es war wirklich eindrucksvoll und der Park völlig rollstuhlgerecht zu durchqueren.

Der folgende Tag führte uns über die Nockalmstraße – mit wunderschönem Panorama und noch einigen Schneeresten – zur Glockner Hütte. Frau Waltraud Ofner (unsere Traudl) untermalte die dreistündige Fahrt mit einer ortskundigen, sehr informativen Führung durch das Almengebiet.

Vorbei am berühmten „KARLBAD“ erklimmen wir in 59 Kehren 2.024 Höhenmeter. Der freundliche Empfang des Hüttenpersonals und das hervorragende Mittagessen machten uns den Abschied vom Hochgebirge nicht gerade leicht. Der letzte Abend, bei Musik und Tanz, ließ uns wehmütig an die schönen Tage denken, die wie im Fluge vergangen sind. Jeder von uns wird die Tage am Wörthersee in schöner Erinnerung behalten. ■



**1. Reihe:** Barbara Hauer, Edi Wallner, Margit Müllner, Eva Haiden-Lang, Inge Pfeifer, Werner Kreml, Josef Gottsbacher, Bruni Matuschka, Josef Rath

**2. Reihe:** Maria Hauer, Maria Rumpler, Katharina Fritsch, Wolfgang Zöger, Maria Schwarz, Maria Siegl, Erika Rath, Hermi Brendt, Harry Birnbaumer, Traude Ofner, Günter Brendt, Renate Koglbauer, Grete Link, Gisela Gottsbacher, Martha Schuster, Irene Haslinger, Andreas Kühbauer, Walter Koglbauer

### MS-Gruppe Mistelbach

Die MS-Gruppe Mistelbach war heuer schon sehr aktiv: Im Frühjahr gab es einen Ausflug mit dem Bummelzug entlang der bekannten Naxinger Fischteiche mit anschließendem geselligem Beisammensein in der Konditorei Baumhackl am Zistersdorfer Hauptplatz. Weiters fand am 10. Juni 2010 die 10-Jahres-Feier statt. Gruppenleiter Josef Exiller

gab einen ausführlichen Rückblick auf die Entstehungsgeschichte der MS-Gruppe durch Begründerin Ulrike Höbert.

Das Referat von Frau OÄ Dr. Claudia Franta-Elmer aus dem KH St. Pölten war besonders in Bezug auf kommende orale Therapiemöglichkeiten sehr informativ. ■



**Bei der 10-Jahres-Feier:** v. l.n.r.: Josef Exiller, OÄ Dr. Claudia Franta-Elmer, Ulrike Höbert

## NÖ MS-Gesellschaft: Diagnose MS – was nun?



Zu ihrer ersten Informationsveranstaltung in diesem Jahr lud die NÖ Multiple-Sklerose-Gesellschaft am 24. April 2010 ins WIFI St.Pölten.

Foto von links nach rechts:  
 OÄ Dr. Claudia Franta (Präsidentin der NÖ MS-Gesellschaft),  
 Stadtrat Dietmar Fenz, Dr. Natascha Tesar-Pelz,  
 Ass. Dr. Christiane Grabner

Die Eröffnung und Begrüßung nahm Herr Stadtrat Dietmar Fenz vor, der auf die Bedeutung aktueller Informationen zur Behandlung dieser neurologischen Erkrankung hinwies und die Notwendigkeit von Selbsthilfegruppen der Landesgesellschaft unterstützte.

**Dr. Natascha Tesar-Pelz** (Psychologin und Psychotherapeutin) berichtete über Programme für zu Hause, die helfen, Gedächtniseinbußen und Konzentrationsprobleme zu verhindern bzw. zu verbessern.

**Ass. Dr. Christiane Grabner** (LKH St. Pölten) sprach über MS im Internet, um den Veranstaltungsteilnehmern einen Wegweiser durch den Datenschwungel zu vermitteln.

**OÄ Dr. Claudia Franta** (LKH St. Pölten), Präsidentin der NÖ MS-Gesellschaft, referierte sehr anschaulich und die Menschen sehr persönlich ansprechend über „Diagnose MS – was nun?“

### Nähere Auskünfte bei:

DSA Monika Reitbauer,

Sozialservice der NÖ MS-Gesellschaft

Di., Mi. von 9–3 Uhr

Tel.: 02742/300/156 10

E-Mail: [msges.noe@stpoelten.lknoe.at](mailto:msges.noe@stpoelten.lknoe.at)

**WALDSANATORIUM PERCHTOLDSDORF**  
 MENSCHEN BEWEGEN

REHABILITATIONSKLINIK FÜR  
**Neurologie & Orthopädie**

Waldsanatorium Perchtoldsdorf  
 - MENSCHEN BEWEGEN -  
 Termine individuell und kurzfristig

Unsere moderne Rehabilitationsklinik für Neurologie und Orthopädie bietet alle Annehmlichkeiten, die eine gezielte Verbesserung der Gesundheitssituation begünstigen.

Für neurologische Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Zustände nach Schlaganfällen, Hirn- und Rückenmarksverletzungen und entzündliche Erkrankungen wie Meningitis steht ein engagiertes Team von Ärzten, Therapeuten und Pflegekräften zur Verfügung.

Neben einer umfassenden allgemeinmedizinischen und fachärztlichen Betreuung finden unsere PatientInnen im Wohlfühlbereich eine optimale Ergänzung unseres Angebots.

2380 Perchtoldsdorf, Sonnbergstr. 93  
 Tel.: +43(0)1/86 50 100

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

## Oberösterreich

### Ins Reich der Schokolade

*Ausflug des MS-Regionalclubs Linz und Umgebung im Juni 2010*

An einem regnerischen Frühsommertag machte der Regionalclub seinen jährlichen Ausflug – diesmal nach Kirchdorf und Micheldorf ins obere Kremstal. Nach einem gemeinsamen Mittagessen ging's zur Familie Bachhalm, die seit 1928 im Zentrum von Kirchdorf eine Konditorei betreibt und deren Chef sich in den letzten Jahren mit einzigartigen Schokokreationen weltweit einen Namen gemacht hat.

Hier bekamen wir vom Maître Chocolatier Johannes Bachhalm eine Einführung in die Welt der Schokolade mit ihren verschiedenen Düften und Geschmacksnoten. Nur drei Firmen in Österreich erzeugen Schokolade direkt aus der Kakaobohne, und in Kirchdorf ist die kleinste davon, aber vielleicht die beste. Die Bedeutung der Qualität

des Rohstoffes – der hier nur aus biologischem Anbau und fairem Handel kommt – für die Qualität des Produkts wurde uns deutlich vor Augen geführt. Hier gibt es Schokolade mit bis zu 90% Kakao-Anteil, während durchschnittliche industrielle Milkschokolade gerade einmal 17% enthält – und im Kakao steckt der Geschmack, aber auch die wertvollen und gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe wie Vitamine und Antioxidantien. So wird Schokolade zum gesunden Genuss mit gutem Gewissen!

Wir erfuhren auch einiges über die Geschichte der Schokolade, von den Olmeken und Azteken Mittelamerikas über die Trinkschokolade im Barock (*von der Casanova behauptete, man könne mit ihr Frauen mehr betören als mit Champagner!*) bis zur heutigen Vielfalt. Trinkschoko-

lade sollte man im Übrigen nicht mit „Kakao“ verwechseln, da letzterer eigentlich ein Abfallprodukt der Kakaobutter-Herstellung ist (*die wird hauptsächlich in der Kosmetik verwendet*).

Bis zu 61 Sorten Schokolade und über 80 Trüffelsorten hätten wir verkosten können, aber das hätten unsere Mägen nicht vertragen. Darunter gibt es so ausgefallene Kombinationen wie Erdbeere mit Chili und grünem Pfeffer, aber auch mit Weihrauch, direkt für Papst Benedikt XVI entwickelt. In jedem Fall können wir den Spruch „Schokolade macht glücklich“ jetzt eindeutig bestätigen. Und ein Stückchen – oder mehrere – von diesem Schokoglück haben wir uns auch mit nach Hause genommen. ■

Monika Schönböck



### Der Therapiehund ▶ MS-Regionalclub Linz und Umgebung

Bei unserem monatlichen Clubtreffen am 11. Mai 2010 stellte uns Frau

Regina Huber ihre interessante Arbeit mit ihren Therapiehund vor. Regina Huber und ihr Therapiehund Jessy arbeiten seit ca. 1 1/2 Jahren mit Kindern aller Altersklassen. Sie versucht, mit ihrer Arbeit, den Kindern ein Verständnis für das Wesen „Hund“ nahe zu bringen. Die Kinder lernen, wie man sich im Umgang mit einem Hund richtig verhält, wie er

denkt und was er fühlt. Ganz nebenbei verlieren die Kinder die oft panische Angst vor Hunden. Sie gehen mit einer neuen Sicherheit mit dem Tier um. Dadurch können viele Missverständnisse zwischen Mensch und Hund gar nicht erst entstehen und es kommt zu einem entspannten Neben- und Miteinander. Gemeinsam werden Alltagssituationen durchgespielt und Mensch und Hund erleben dabei oft wunderschöne Momente.

Die Arbeit eines Therapiehundes beschränkt sich aber nicht nur auf

die Arbeit mit Kindern, sondern auch wir Erwachsene können davon nur profitieren. Viele Hunde arbeiten in Rehazentren, in Behinderten-Instituten und in Altersheimen. Die Einsatzmöglichkeiten sind sehr vielfältig.

Alle Anwesende, unter ihnen auch unser sehr geschätzter Präsident der MS-Landesgesellschaft Oberösterreich, Univ.-Prof. Prim. Dr. Franz Aichner, waren von den Ausführungen begeistert. ■

R. Huber/L.Lang

## PatientInneninserate



### ELEKTROFAHRZEUG GRAF CARELLO DELUXE

rot-weiß, Allwetter-Mobil, gefederte Ausführung, Fahrersitz in Echtleder, elektrisch verstellbar, Steuerung mit elliptischem Lenkrad etc.  
neuwertig ▶ 2 Jahre alt ▶ Neuwert: Euro 17.000,-

*Elfriede Wallner, 8452 Kleinklein 5,  
Tel.: 03456/24 15 oder 0664/739 388 01, E-Mail: e.j.wallner@aon.at*

### ROLLSTUHL ZU VERKAUFEN BREEZY ▶ EASY 300 ▶ EURO 230,-

Der Rollstuhl wurde am 12. 11. 2008 gekauft und nie verwendet. Sitzbreite 40 cm, Höhe Rückenlehne 42 cm.

*Irmgard Reichl, Wien, Tel.: 0699/104 849 44*



### SKODA OCTAVIA

▶ Baujahr 06/2001, Erstbesitz – nur 43.000 km, Automatik.

Umbau für behinderten Aktivfahrer: Gas/Bremse mit Hand bedienbar, Lenkradknopf, EDAG-Rollstuhlladehilfe (Lift für Rollstuhl-Schiebetür), Rutschbretter beidseits für Fahrer und Beifahrer (leicht entfernen). Das Auto ist für gesunden Angehörigen auch mit Fußpedalen normal fahrbar. Preis nach Vereinbarung.

*Tel.: 0664/149 65 62*

### VERKAUFE EIGENTUMSWOHNUNG ▶ für Rollstuhlbehinderte geeignet

Stadtzentrum Marchtrenk, Baujahr: 2004, 2. Stock mit Lift, Nutzfläche 77,50 m<sup>2</sup>, Kellerabteil 5,83 m<sup>2</sup>, KFZ-Abstellplatz 11,25 m<sup>2</sup> *Preis nach Anfrage. Tel.: 07243 / 531 82*

### MEYLAND CARLIFT UND HOYER-BETTENLIFTER GÜNSTIG ABZUGEBEN!

Durch den Todesfall meines Mannes heuer im Februar habe ich einen selten benutzen Meyland Carlift (Neupreis im Jahr 2002: Euro 2.200,-) und einen Hoyer-Bettenlifter (Selbstbehalt im Jahr 2002: Euro 1.400,-) günstig abzugeben. Beide Geräte sind in einwandfreiem technischen und optischen Zustand und wurden immer sachgemäß verwendet sowie gut gepflegt. Bilder sende ich gerne per E-Mail zu!

*Bitte kontaktieren Sie mich unter 0732/73 87 26.*

### AUFSTEHILFE

fast neu, um 150 Euro abzugeben (Neuwert 350 Euro), und Galgen für Bett, für 20 Euro zu haben.

*Wien, Nähe Westbahnhof, Tel.: 0660/656 60 35 (nachmittags)*

### COMPUTERGESTEUERTE DEKUBITUS-MATRATZE SLK DEKU II

(Maße: 203 x 88 x 15 cm) + SLK Schaumstoffauflage (neuwertig) zu verkaufen. VP Euro 1.200,- ( NP Euro 2.200,-)

*Raum Mödling, Tel.: 0699/102 657 14*

**sanofi aventis**

Das Wichtigste ist die Gesundheit



**Das gute Gefühl,  
spezifisch zu therapieren.**