

FORTE

NR. 2 MAI 2017

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft www.multiplesklerose.ch



CYNTHIA MATHEZ

«Para-Badminton ist mein Leben.»

CANNABIS ZUR MS-BEHANDLUNG

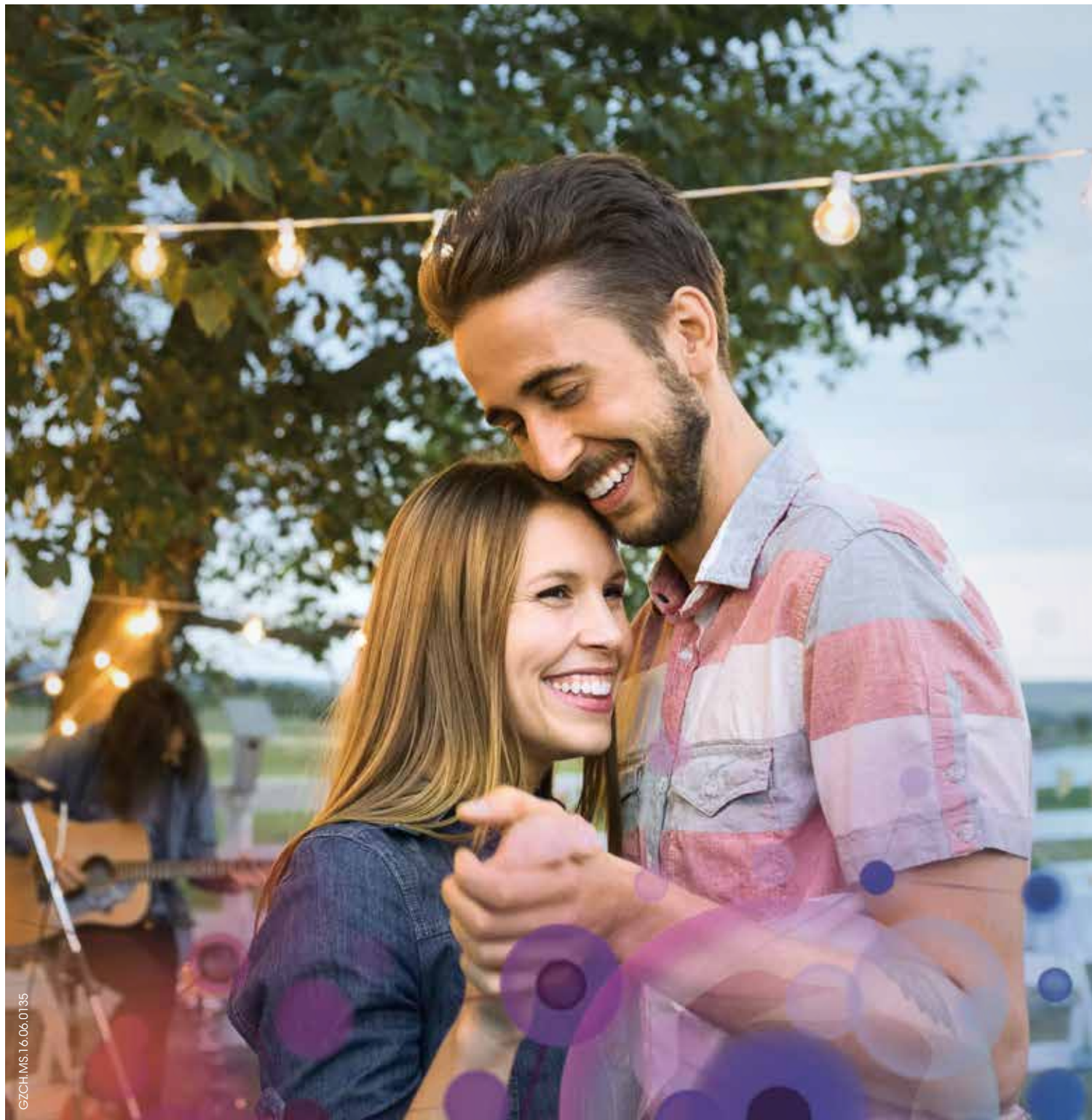
Fachartikel über Cannabinoide

WELT MS TAG

Wir senden ein Signal!

MS

Schweizerische
Multiple Sklerose
Gesellschaft



GZCH/MS/16.06.0135

FREIHEIT GEWINNEN FÜR DIE WICHTIGEN MOMENTE IM LEBEN.

Wir forschen für innovative Therapien bei MS.

sanofi-aventis (suisse) sa, 3, route de Montfleury, 1214 Vernier

MEHR MOBILITÄT DANK SPORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser



Cynthia Mathez bedeutet ihr Sport alles. Seit sie Para-Badminton spielt, hat sie viel Mobilität und Selbstvertrauen zurückgewonnen. Trotzdem kämpft sie nach wie vor mit vielen Einschränkungen: Sie leidet unter massiver Müdigkeit und ist auf einen Rollstuhl angewiesen. Die ergreifende Geschichte der jungen, lebensfrohen Jurassierin finden Sie auf Seite 4.

Es gibt schweizweit viele sportbegeisterte MS-Betroffene, einige davon treffen sich regelmässig in einer Regionalgruppe der MS-Gesellschaft. Zum Beispiel die Gruppe «Sport & Bewegung» in Bern und Thun, die auf Seite 28 porträtiert wird und deren Mitglieder sich einmal in der Woche mit Turnübungen und Spielen fit halten.

Schmerzen und Spastik sind verbreitete Symptome bei MS. Zahlreiche Betroffene greifen zur Linderung auf Cannabisprodukte zurück. Welche Produkte zur Verfügung stehen, wie diese wirken und wie die rechtliche Situation aussieht, erläutert Dr. med. Claude Vaney auf Seite 10 in einem ausführlichen Fachartikel.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen!

Herzlich, Ihre


Patricia Monin
Directrice

INHALT

REPORTAGEN

Portrait: Cynthia Mathez	4
Aktive Regionalgruppen	8

LEBEN MIT MS

Cannabinoide in der MS-Behandlung	10
Meienbergs Meinung	11
Impressum	12
Logopädie bei MS	14
Autologe Stammzelltransplantation	15

MERCI

Spenden mit Postfinance	16
«pointup» Bonuspunkte	16
Dankesbrunch für Freiwillige	17

AGENDA

MS Spendenlauf Oberrieden	18
Mitgliederversammlung	18
Welt MS Tag	19
Gilde-Kochtag	20
Lions Joggathlon	21
Veranstaltungen	23

MS INTERN

FPMS Jubiläum	24
Schweizer MS Register	25
Neue MS-Info über Medikamente	27
Fotoreportage MS-Runningteam	28
Kontakte knüpfen	29

AUSKLANG

Gilde-Rezept	30
Rendez-Vous mit Christa de Carouge	31

CYNTHIA MATHEZ «MOBILER DANK BADMINTON»

«Para-Badminton ist mein Leben», sagt Cynthia Mathez. Vor knapp zweieinhalb Jahren hat sie angefangen, im Rollstuhl Badminton zu spielen. Seither geht es der 31-Jährigen körperlich und psychisch so gut wie lange nicht mehr.

Als sich die MS vor acht Jahren zum ersten Mal bemerkbar macht, geht es plötzlich Schlag auf Schlag: «Ich hatte Gleichgewichtsprobleme und deswegen einen schwankenden Gang. Man hätte meinen können, ich sei dauernd betrunken. Ausserdem war ich andauernd sehr müde – und es war anders als die Müdigkeit, die ich sonst kannte», erzählt Cynthia Mathez. Auf die Diagnose folgt ein Aufenthalt in einer Rehabilitationsklinik. Nach einigen Tagen wacht die Jurassierin mitten in der Nacht auf und schreit vor Schmerzen. Das Fachpersonal eilt ihr zu Hilfe, meint aber zunächst, die Schmerzen seien psychosomatisch, aufgrund der vielen Leute in der Klinik, die bereits einen Rollstuhl benötigen. Aber die selbstbewusste junge Frau

stand mitten im Leben und von einem Tag auf den anderen hat sich alles verändert.» Aus einem geplanten dreiwöchigen wird ein dreimonatiger Reha-Aufenthalt. Danach müssen ihre Eltern aus dem Jura anreisen und sie abholen, ihr Auto bleibt bei der Reha-Klinik stehen, Autofahren kann sie nicht mehr. Sie fahren gemeinsam in einen Laden für Hilfsmittel, um einen Rollstuhl anpassen zu lassen. Die Eltern müssen ihre Tochter in den Laden tragen.

Halt in der Familie

Die Familie ist ein wichtiger Teil in Cynthia Mathez' Leben: «Ich brauche meine Freunde und Familie.» Ihr starkes Umfeld stützt sie nach der Diagnose. Und auch bei der MS-Gesellschaft holt sie sich Unterstützung: «Am Anfang hatte ich regelmässigen Kontakt mit der MS-Gesellschaft. Dort wurde mir zum Beispiel gezeigt, wie ich mir selber Spritzen verabreichen kann und wir haben darüber gesprochen, wie ich die Diagnose meinem Umfeld mitteile. Denn es war schwierig, mit den Reaktionen umzugehen. Ich weiss ja immer, wie es mir geht, aber meine Freunde und Familie fühlten sich hilflos und waren zum Teil überfordert.» Halt gibt ihr allen voran ihr Freund Adrian, mit dem sie mittlerweile in Olten zusammenwohnt. Dass er bereits zwei Kinder in die Beziehung bringt, die ab und zu bei ihnen übernachten, darüber ist Cynthia Mathez sehr froh: «Ich wollte immer Kinder und habe mir vorgestellt, wie ich mit ihnen Ski fahre, Fussball spiele, spazieren gehe, Blödsinn mache – aber mit der MS ist das nicht mehr möglich, ich bin viel zu müde.» Von all ihren Einschränkungen macht ihr die Müdigkeit im Alltag

«Am Anfang hatte ich regelmässigen Kontakt mit der MS-Gesellschaft.»

kennt ihren Körper und weiss, dass etwas nicht stimmt. Sie bekommt Schmerzmittel und schläft ein. «Am Morgen bin ich aufgewacht und die Schmerzen waren weg. Da war ich extrem erleichtert. Als ich aber aufstehen wollte, ging gar nichts mehr: Meine Beine waren total steif und ich habe sie nicht mehr gespürt.» Über Nacht kann sie ihre Beine nicht mehr bewegen, der erste grosse MS-Schub hat dafür gesorgt, dass sie nun einen Rollstuhl braucht. «Es war eine Katastrophe. Ich war gerade erst 24,







Für den Einkauf zu Hause.

Lassen Sie uns den Einkauf für Sie erledigen und schenken Sie sich Zeit – für die wirklich wichtigen Dinge im Leben.

Ihre Vorteile:

- Umfangreiches Sortiment – zu gleichen Preisen wie in der Coop Filiale
- Einzigartige Auswahl von mehr als 1'200 Jahrgangsweinen und 200 auserlesenen Spirituosen
- Bequeme Lieferung bis an die Wohnungstüre – vielerorts sogar stundengenau

CHF 20.– Reduktion für Ihren online Einkauf ab CHF 200.– bei coop@home. Code «FORTE17B-R» im Checkout einfügen. Bon ist bis am 31.07.2017 gültig und pro Kunde einmal einlösbar.

www.coopathome.ch



Für mich und dich. @home

KLINIKEN VALENS

An Top-Lage – die Spezialisten in der Rehabilitation von MS-Patientinnen und -Patienten

Im Rehazentrum Valens und in der Rheinburg-Klinik Walzenhausen arbeiten Spezialisten in der Rehabilitation von MS-Patientinnen und -Patienten. Gemeinsam werden die Rehabilitationsziele festgelegt. Mit viel Erfahrung und Fachkompetenz erfolgt die individuelle Behandlung und Betreuung. Die Kliniken Valens wirken auch in Forschung und Lehre immer an vorderster Front mit.



VALENS



WALENSTADTBERG



RHEINBURG-KLINIK

REHAZENTRUM VALENS T +41 (0)81 303 11 11 info@kliniken-valens.ch

REHAZENTRUM WALENSTADTBERG T +41 (0)81 736 21 11 info.wsb@kliniken-valens.ch

RHEINBURG-KLINIK WALZENHAUSEN T +41 (0)71 886 11 11 info@rheinburg.ch

www.kliniken-valens.ch



Seit sieben Jahren ist die 31-Jährige auf einen Rollstuhl angewiesen.

am meisten zu schaffen: «Die Arme, die Beine – damit könnte man leben. Aber die Müdigkeit ist einfach furchtbar. Die beeinträchtigt die Lebensqualität enorm.»

Elektorollstuhl oder Sport?

Regelmässig steht sie deshalb mit der MS-Gesellschaft in Kontakt: «Die Beratenden haben mir immer geholfen, wenn ich eine Krise hatte, Informationen über Behandlungen oder Hilfe mit IV-Anträgen brauchte. Ich stand ein paar Jahre lang immer wieder in Kontakt mit der MS-Gesellschaft, sie war damals eine treue Begleiterin.» In diesen Jahren hat sie immer wieder Schübe, muss die Arbeitszeit reduzieren, schläft 16 Stunden am Tag und spielt aufgrund ihrer zunehmenden Einschränkungen und Problemen in den Händen bereits mit 28 Jahren mit dem Gedanken, sich einen Elektorollstuhl zuzulegen. Seit sie nicht mehr berufstätig ist, fällt ihr zu Hause die Decke auf den Kopf: «Dass ich nicht mehr arbeiten konnte, war furchtbar. Ich habe mich total nutzlos gefühlt.» Dass ihr ihre beiden Katzen, die sie ihre «Schätzels» nennt, zu Hause Gesellschaft leisten und Leben in die Wohnung bringen, ist nur ein schwacher Trost. Doch dann stösst sie auf Para-Badminton. «Ich habe nach Sportarten gegoogelt, und das hat mir sofort gepasst. Ich war ja bis zur Diagnose sehr sportlich, trainierte Judo und fuhr Autorennen. Deshalb wollte ich mich wieder mehr bewegen.»

Mehr Mobilität dank Badminton

Der Sport kommt wie gerufen. Schon nach dem ersten Probetraining ist sie total begeistert. Die regelmässigen Trainings verändern ihr Leben: «Para-Badminton gibt

mir ein Ziel, Freiheit, Kontakte, Herausforderungen. Es ist inzwischen der Mittelpunkt meines Lebens. Ich gebe die zwei Stunden Energie, die ich pro Tag zur Verfügung habe, für das Badminton.» Heute trainiert sie ungefähr acht Stunden in der Woche Para-Badminton und absolviert zwischendurch Krafttrainings im Spital Olten. Dennoch hat die sportliche Aktivität an der Fatigue nichts geändert, noch immer benötigt sie über 15 Stunden Schlaf



«Para-Badminton ist mein Leben», sagt Cynthia Mathez.

pro Tag. Aber viele andere Einschränkungen werden weniger: «Jetzt kann ich wieder selber kochen und essen, vorher hatte ich wahnsinnige Probleme mit der Hand, zum Beispiel beim Gemüse schneiden, aber auch beim Schreiben. Seit ich wieder Sport mache, habe ich viel Mobilität zurückbekommen, vor allem in den Armen und in den Fingern. Es ist krass.» Damit sie auch an Turnieren teilnehmen kann, setzt sie alles ab, was auf der Dopingliste

steht. Vorher hat ihr Cannabis gegen die Schmerzen und die Spastik geholfen und die Entwöhnung vom Morphin ist hart, doch sie beweist ihren starken Willen und hält durch. Ab sofort nimmt sie nur noch ihr MS-Medikament ein, das Schübe verhindern soll.

Morgen kann sich alles ändern

Zum ersten Mal seit langer Zeit macht Cynthia Mathez wieder Pläne. Sie trainiert auf ein Ziel hin – etwa auf die Paralympics 2020 – und freut sich auf die Turniere mit ihrer Mannschaft. Doch sie muss sich mehr anstrengen als ihre Mannschaftskollegen: «Die anderen sind querschnittgelähmt, sie bleiben stabil oder werden besser. Ich werde wegen der MS eher schlechter.» Bewegungen und Abläufe muss sie viel öfter üben, bis sie klappen. Einerseits weil die MS ihre Koordination beeinträchtigt, andererseits aufgrund der Lähmungen, die bei ihr nicht auf die Beine beschränkt sind, sondern auf einer Seite bis in den Brustbereich reichen. «Und wenn ich einen Schub habe, beginne ich wieder bei Null oder kann vielleicht gar nicht mehr spielen. Deshalb habe ich es eilig und bin sehr ehrgeizig. Ich will so viel machen und üben, wie es geht und so schnell wie möglich besser werden. Wenn ich ein Turnierspiel, bin ich danach drei, vier Wochen völlig ausgelaugt und schlafe fast den ganzen Tag, aber wenigstens habe ich wieder ein Erfolgserlebnis und eine gute Erinnerung mehr. Denn im Hinterkopf habe ich immer das Bewusstsein, dass sich morgen alles ändern kann.»

Text: Milena Brasi

Bilder: Ethan Oelman

KOLLEKTIVER SPASS, INDIVIDUELLES WOHLBEFINDEN

Die Regionalgruppen der MS-Gesellschaft organisieren in allen Teilen der Schweiz Freizeitangebote für MS-Betroffene. Besonders beliebt sind die Sportgruppen, in denen Betroffene aktiv und mit viel Spass ihr Wohlbefinden stärken.



Gemeinsame Aktivität stärkt das Wohlbefinden und den Zusammenhalt.

«Los, ein paar Bälle müssen her!», ruft Tom in die Runde und eilt in den Geräte-raum. Bälle verschiedenster Grössen und Formen, Badmintonschläger und Balancebretter werden herangeschleppt, «schliesslich sind wir ja eine Sportgruppe». Dann gehen die fünf Frauen und sechs Männer mit ihren Requisiten in Stellung, dynamisch und gut gelaunt. Die Regionalgruppe «Bewegung und Sport» in Bern/Thun trifft sich einmal wöchentlich zum gemeinsamen Training. Leiterin Sabine führt fachkundig durch den Abend, verteilt Ballone und gibt Anweisungen für eine erste spielerische Übung: «Lasst sie fliegen, sie dürfen nicht herunterfallen.» Während draussen der Regen die gesamte Gegend mit Grau überzieht, schaukeln farbige Ballone durchs gelbliche Kunstlicht, mit herrlicher Leichtigkeit, von der man sich gerne inspirieren lässt. Nähern sie sich dem Boden, gilt es, rechtzeitig zu reagieren. Das Spiel macht allen sichtlich Spass.

Die Regionalgruppe «Bewegung und Sport» in Bern/Thun trifft sich einmal wöchentlich zum gemeinsamen Training. Leiterin Sabine führt fachkundig durch den Abend, verteilt Ballone und gibt Anweisungen für eine erste spielerische Übung: «Lasst sie fliegen, sie dürfen nicht herunterfallen.» Während draussen der Regen die gesamte Gegend mit Grau überzieht, schaukeln farbige Ballone durchs gelbliche Kunstlicht, mit herrlicher Leichtigkeit, von der man sich gerne inspirieren lässt. Nähern sie sich dem Boden, gilt es, rechtzeitig zu reagieren. Das Spiel macht allen sichtlich Spass.

Vom Skifahren zum Badminton

Alain Maradan, der Organisator der Gruppe, schätzt die auf MS abgestimmten Bewegungsübungen, vor allem diejenigen, die ihn darin unterstützen, die

Koordination und das Gleichgewicht zu trainieren. Worin für die Einzelnen die besonderen Herausforderungen liegen, hängt auch davon ab, wie sich die Symptome der Krankheit zeigen. Einzige Bedingung für die Teilnahme ist, ungefähr zwanzig Minuten ohne Hilfsmittel gehen zu können. Ist das gegeben, richtet sich alles nach dem Motto: Jeder wie er kann. «Vor dem letzten Schub habe ich viel Aerobic gemacht und bin Ski gefahren», sagt Sylvia, die mit ihren langen Beinen wie eine Hochspringerin wirkt. Die geliebte Winteraktivität musste sie aufgeben, dafür war sie sofort dabei, als sich die Sportgruppe in Thun formierte. Mit ihrer Kollegin übt sie beim Badmintonspiel gerade den Schlagabtausch. «An diesem Posten halte ich am besten durch», ihr Gegenüber wuchtet den Federball durch die Luft, «beim Spiel kommt Kampfgeist auf und man vergisst die Anstrengung». Neben ihnen haben zwei Personen mit grösserem Geschoss zu tun: Auf einer Bank stehend werfen sie einander einen Medizinball zu, halten Gleichgewicht. In Zweiergruppen rotieren die Teilnehmenden von Posten zu Posten, werden im Parcours gefordert, auf Bänken, Ringen oder mit Bällen: Gleichgewicht, Koordination, Kraft, kognitive Fähigkeiten. Man stützt und unterstützt sich gegenseitig, lacht dabei viel.

Immer mit einem «Esprit positif»

Hundertdreissig Kilometer weiter westlich geht es in Lausanne stiller zu. Unter der Leitung von Laura Miñano treffen sich MS-Betroffene zweimal monatlich zum gemeinsamen Yoga. Wer kann, setzt sich auf den Boden, aber auch im Rollstuhl ist eine Teilnahme gut möglich. Die Körperstellungen, die im Yoga so genannten



Die Teilnehmenden der Regionalgruppe «Bewegung und Sport» in Bern/Thun haben Freude am gemeinsamen Sport treiben, tun aber auch etwas gegen ihre MS-Symptome, z.B. mit Gleichgewichtsübungen.

Asanas, sind fließend. Ohne etwas zu forcieren, wird von einer zur anderen Position übergegangen. «Besonders beliebt ist das Mantra-Singen bei der Meditation», erzählt Laura. Was man einem Computer nach getaner Arbeit gönnt, vergisst man oftmals für sich selbst. Das System herunterfahren und einfach nur entspannen, Gedanken ruhen lassen. Nebst dem allgemeinen Wohlbefinden gibt es auch klar messbare Komponenten: Durch die stets beidseitig ausgeführten Übungen wird das Hirn stimuliert, das fördert die Konzentration. «Die Leute gehen immer mit einem «Esprit positif» aus der Stunde», freut sich Laura. Wer danach noch mag, verköstigt sich in der benachbarten Crêperie, man unterhält sich, tauscht sich aus – ob über

MS oder anderes. Die gemeinsame Aktivität verbindet.

Schneller, höher, stärker

Auch Markus Eisele, Präsident der Aargauer Sport-Regionalgruppe, findet den sozialen Kontakt wichtig. «Vielleicht macht der Körper noch mit, aber die Psyche leidet. Junge Neubetroffene sind schwierig zu erreichen, sie stossen die Diagnose noch von sich weg», sagt er im Gespräch. Ihre gemeinsamen Unternehmungen weitet die Gruppe gelegentlich bis hin zu Kletterausflügen aus. In Thun geht es unterdessen in die Schlussrunde. Für den Purzelbaum vom Trampolin aus braucht es etwas Überwindung, die blaue Matratze erinnert an Wasser. Daniel

wagt den Sprung, rollt gekonnt ab und kommt wieder auf seinen Füßen zu stehen. Bevor es zurück in den Regen geht, gibt es noch eine kurze Ballmassage, Aufräumarbeiten und Plaudereien. Pierre de Coubertin, Begründer der modernen olympischen Bewegung, hat es gewusst: «Das Wesentliche ist nicht, gesiegt, sondern sich wacker geschlagen zu haben.» Blicke noch zu ergänzen, dass das olympische Motto «schneller – höher – stärker» immer an den eigenen Möglichkeiten gemessen wird. Wer dabei einen sportlichen Geist mitbringt, kann also eigentlich nur gewinnen.

Text: Esther Grosjean

Bilder: Alain Maradan

CANNABINOIDE IN DER SYMPTOMATISCHEN BEHANDLUNG DER MS

Cannabisprodukte stossen bei MS-Betroffenen in der Schweiz auf reges Interesse, da sie schmerz- und spastiklindernd wirken. Aufgrund fehlender grossangelegter klinischer Studien wiesen bisher in erster Linie Berichte von Betroffenen auf die medizinische Wirkung hin. Neuste Studien bestätigen mittlerweile aber die Wirksamkeit, Sicherheit und Verträglichkeit von Cannabisprodukten.

Im Jahr 2016 belegte eine italienische Studie mit 1'600 MS-Patienten die Wirksamkeit, Sicherheit und Verträglichkeit von Nabiximol, dem Wirkstoff des Cannabisproduktes Sativex®. In der Schweiz hat das Bundesamt für Gesundheit (BAG) der Cannabis-Medizin Auftrieb verliehen: Eine grosse vom BAG finanzierte Studie aus dem Jahr 2015 konnte die positive Wirkung von Cannabis bei der Therapie von Schmerzen und Krämpfen bei Multipler Sklerose aufzeigen.

Vom Wundermedikament zur illegalen Droge

Cannabis ist seit mehr als 4'000 Jahren als schmerzstillendes Mittel bekannt und gehört zur Gruppe der pflanzlichen Drogen, die wie Koka und Opium auch heute noch verwendet werden. Die Pflanze wurde 1842 aus Indien in die europäische Medizin eingeführt, um Schmerzen, Muskelspasmen, Krämpfe bei Wundstarrkrampf, Rheumatismus und Epilepsie zu lindern. Sie wurde medizinisch als Tinctura Cannabis bis ins 20. Jahrhundert hinein verwendet. Aufgrund von Problemen bei der Qualitätskontrolle und politischem Druck in einer Welt mit zunehmendem Drogenmissbrauch beschlossen die Vereinten Nationen 1961, dass Cannabis keine medizinische oder wissenschaftliche Wirkung besitzt. Deshalb wurde es aus den modernen westlichen Arzneibüchern verbannt. Kein Wunder – niemand wusste damals, dass der menschliche Körper sein eigenes Endocannabinoid-System mit schmerzstillenden Eigenschaften besitzt.

Menschlicher Körper verfügt über Cannabinoidrezeptoren

Seit der Entdeckung dieses Endocannabinoid-Systems vor knapp 20 Jahren werden Medikamente auf Cannabis-Basis intensiv erforscht. Endocannabinoide sind körpereigene Substanzen, die durch Bindung an Cannabinoid-Rezeptoren den Informationsfluss zwischen den Neuronen des Zentralen Nervensystems modulieren und so Funktionen wie Schlafen, Appetit, Zeitgefühl oder Schmerzempfinden beeinflussen. Bei neurodegenerativen Erkrankungen und insbesondere bei Multipler Sklerose wurden pathologische, also vom gesunden Zustand abweichende, Veränderungen im Endocannabinoid-System nachgewiesen, was sich wiederum auf die oben genannten Funktionen auswirkt. Mit körperfremden



Dr. med. Claude Vaney ist Vorstandmitglied und Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Schweiz. MS-Gesellschaft.

Cannabinoiden, die in der Cannabispflanze enthalten sind, lässt sich das Endocannabinoid-System therapeutisch beeinflussen. Man nimmt an, dass die durch Cannabinoide bewirkte Schmerzlinderung bei MS-Betroffenen direkt durch eine Reduktion der schmerzhaften Muskelspasmen und indirekt durch Hemmung von Schmerzbahnen sowie durch Entzündungshemmung erfolgt. Spasmen sind schmerzhafte Muskelverkrampfungen, die zu den häufigsten Symptomen bei MS-Betroffenen gehören und deren Lebensqualität beeinträchtigen. Entsprechend hat die positive Beeinflussung der Spastik für viele MS-Betroffene einen hohen Stellenwert, da damit ihr Alltag angenehmer und die Teilnahme am Berufs- und Sozialleben vereinfacht wird.

CBD legal verfügbar

Seit das BAG 2016 Cannabisprodukte mit tiefem THC-Wert (< 1% THC) als Tabakersatzprodukte einstufte, sind diese legal verfügbar. Seither lässt sich vielerorts ein regelrechter Boom von spezialisierten Läden beobachten. Die dort angebotenen Produkte werden nicht als medizinische Produkte bezeichnet und unterliegen auch keiner ärztlichen Kontrolle. Sie enthalten in der Regel einen hohen Anteil eines THC-ähnlichen Cannabinooids, dem Cannabidiol (CBD). Anders als THC hat CBD keine berauschende Wirkung, wirkt jedoch beruhigend und schmerzstillend. Es vermag sogar gewisse unerwünschte Wirkungen von THC auszugleichen. CBD wird meist geraucht, deshalb kann es für die Atemwege und Lunge gesundheitsschädigend wirken und die Entstehung von Krebs fördern.

Für den medizinischen Gebrauch von ärztlich verschriebenen Cannabisprodukten bestehen aber auch andere Verabreichungsformen, etwa Inhalation mithilfe von Verdampfungsgeräten, Tee und Gebäck, Cannabis-Öl oder der direkte Verzehr in Salaten oder Smoothies. Grundsätzlich ist die Wirkung stärker, wenn das Produkt erhitzt wird. Durch Inhalation gelangen Cannabinoide direkt und praktisch unverändert in die Blutbahn, während sich bei der oralen Einnahme die Stoffe durch den Umweg über den Darm verändern können. Cannabis mit CBD lässt sich äusserlich und vom Geruch her kaum vom berauschenden THC-haltigen Cannabis unterscheiden. Dies wird insbesondere die Gesetzeshüter vor die Herausforderung stellen, auf den Rausch fokussierte «Kiffer» von Konsumenten zu unterscheiden, die vom therapeutischen Nutzen profitieren.

Zugelassen, aber nicht kassenpflichtig

Auch wenn der Konsum von CBD hilfreich sein kann, ist grundsätzlich eine Behandlung mit ärztlicher Begleitung vorzuziehen. Seit Mitte 2014 darf jeder MS-Betroffene, dessen Spasmen nicht auf konventionelle Mittel wie beispielsweise Sirdalud oder Lioreal anspricht, sich von seinem behandelnden Arzt Sativex® verschreiben lassen. Diese von Swissmedic zugelassene Substanz ist aber bisher nicht vom BAG auf die sogenannte Spezialitätenliste aufgenommen worden und muss entsprechend nicht von den Krankenkassen übernommen werden. Die Behandlung ist aber teuer, sie kostet monatlich zwischen 200 und 400 Franken. Gerade MS-Betroffene, die eine IV-Rente beziehen, können sich die Behandlung daher oft nicht leisten.

Darüber hinaus sind bisher nur vereinzelte Präparate verfügbar, dazu gehören von einzelnen Apotheken hergestellte Magistralrezepturen wie Sativaöl, Dronabinol oder eine Cannabisinktur. Diese bedürfen aber einer Sondergenehmigung durch das Bundesamt für Gesundheit. Das bedeutet, dass Betroffene, die diese Cannabispräparate beziehen möchten, ein vom behandelnden Arzt ausgestelltes Gesuch beim BAG einreichen müssen. Eine Ausnahme stellt das bereits erwähnte Fertigarzneimittel Sativex® dar. Hier bedarf es keiner Genehmigung des BAG, sondern nur eines Betäubungsmittelrezepts des Neurologen oder behandelnden Arztes. Der Missstand bei

MEIENBERGS MEINUNG



Therapie

Meine ehemalige Physiotherapeutin hat mich während vielen Jahren recht rangenommen. Auch noch, als sie mit ihrem zweiten Kind hochschwanger war. Bei mir geht es ja immer um das Gleiche, nämlich um meine Rumpfstabilität. Mein neuer Therapeut ist ein Holländer, der mich noch viel stärker ran nimmt, aber danach geht es mir jeweils tatsächlich viel besser. Obwohl er mir während der Behandlung oft echt Schmerzen zufügt. Manchmal legt er meine Beine über seine Schultern und dehnt dann mit gewissen Bewegungen die Muskeln in den Beinen, dass ich vor Schmerzen jaule wie ein junger Hund. Es muss sich anhören, als läge ich in der Folterkammer. Aber es sind Schmerzen, die mir später gut tun. Ich nenne das «Wohlweh». Vor allem, wenn er meine Füsse bewegt, ist das eine echte Wohltat. Ich habe danach wärmere Beine und Füsse und fühle mich wirklich um einiges besser und kräftiger. In Holland geniessen die Physiotherapeuten eine starke und zielgerichtete Ausbildung, wie ich mal gelesen habe. Und wenn sie dort oben keine Stelle finden, wandern sie halt aus. Zum Beispiel in die Schweiz nach Herrliberg, wo sie dann eine florierende Praxis eröffnen. Mit sehr zufriedenen Patienten wie ich eben einer bin. Manchmal bringt er mich sogar wieder zum Stehen, indem er die Liege, auf der ich sitze, nachdem er mich vorher darauf massiert hat, nach und nach etwas höher einstellt, bis ich quasi nur noch stehen kann. Nach zwei, drei Minuten setzt er mich leider wieder in den Rollstuhl.

Reto Meienberg

Reto Meienberg

Hier will ich hin!

Individuelle und bedürfnisgerechte Pflege

Die idyllische Lage am Rande der Appenzeller Alpen mit herrlicher Panoramaaussicht bietet beste Voraussetzungen für ein paar erholsame Tage.

Unser professionelles und spezialisiertes Pflegeteam ist rund um die Uhr für Sie da.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Tertianum Sonnenschein
Mohren 9
9411 Reute
Tel. 071 775 90 70
sonnenschein@tertianum.ch
www.sonnenschein.tertianum.ch

TERTIANUM



Kurz- oder Langzeitpflege auch für MS-Betroffene



Seit über 20 Jahren Ihr Spezialist für:

Behinderten-Fahrzeuge und Umbauten aller Art

Unterstützung bei Abklärungen mit STV-Ämtern, IV-Stellen oder anderen Kostenträgerstellen

Profitieren Sie von unserer Unterstützung

mobilcenter von rotz

mobilcenter von rotz gmbh
Tanneggerstrasse 5a, 8374 Dussnang
Telefon 071 977 21 19

Schauen Sie in unsere vielseitige Homepage: www.mobilcentergmbh.ch

IMPRESSUM

Herausgeber Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft, Josefstrasse 129, Postfach, 8031 Zürich, Telefon: 043 444 43 43, Fax: 043 444 43 44, info@multiplesklerose.ch, PC 80-8274-9

Redaktion Milena Brasi **An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet** Linda Alter, Esther Grosjean, Susanne Kägi, Martina Knecht, Dr. Christoph Lotter, Marc Lutz, Patricia Monin, Regula Mural, Lia Rusterholz, Corinne Haslebach, Sandra Furer-Fawer,

Prof. Dr. Roland Martin, Reto Meienberg, Dr. med. Claude Vaney **Bilder** Milena Brasi, Alain Maradan, Ethan Oelman **Erscheint** 4-mal im Jahr Auflage 75'000 Deutsch, 37'000 Französisch/Italienisch. Bei einer Spende von mehr als 10 Franken erhalten Sie ein Jahresabonnement des FORTE Magazins. Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe 29. Mai 2017.



Das ZEWO-Gütesiegel für den gewissenhaften Umgang mit Ihrer Spende.

ANZEIGENPREISE 2017 (CHF)

	Deutsch		Franz./Ital.		Kombi	
	s/w	4-farbig	s/w	4-farbig	s/w	4-farbig
I/1-Seite	5'593.00	5'950.00	1'457.00	1'550.00	6'556.50	6'975.90
I/2-Seite	3'076.15	3'272.50	801.35	852.50	3'606.10	3'836.25
I/3-Seite		2'578.35		723.35		3'070.55
I/4-Seite	1'677.90	1'785.00	437.10	465.00	1'966.95	2'092.50
I/8-Seite	908.85	966.90	236.75	251.90	1'065.45	1'133.45

Rabatte 2 Erscheinungen 5%, 4 Erscheinungen 10% **Umschlagseiten und Beilagen** auf Anfrage, Platzierungszuschläge 20% für rechte Seite und andere, Preise zuzüglich 8% MwSt, Beraterkommission 10%

Anzeigenverkauf

Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien
Förllibuckstrasse 70, Postfach, 8021 Zürich
Telefon 043 444 51 07, Fax 043 444 51 00
info@fachmedien.ch



Cannabisprodukte wirken beruhigend, schmerzstillend und lindern die MS-Spastik.

anderen Cannabisprodukten soll sich durch die kürzlich eingereichte Motion «Cannabis für Schwerkranke» ändern, die das BAG beauftragt, eine Machbarkeitsstudie zu entwerfen. Diese soll aufzeigen, welche fachlichen und rechtlichen Voraussetzungen gegeben sein müssen, damit Arzneimittel auf Cannabisbasis von Swissmedic zugelassen und vom BAG zwecks Vergütung durch die Krankenversicherer auf die Spezialitätenliste aufgenommen werden können.

Kann man nach der Anwendung von Cannabisprodukten Auto fahren?

Ungeklärt ist die Frage der Fahrtüchtigkeit sowohl bei regelmässiger Selbstmedikation mit CBD als auch bei Behandlung mit medizinischen Präparaten. Gerade am Anfang einer Behandlung mit medizinischen Cannabisprodukten ist es nicht ratsam, sich hinters Steuer zu setzen. Auch mehrere Tage nach deren Einnahme können Cannabinoide im Blut und/oder im Urin nachgewiesen werden. Fällt ein während einer Kontrolle durchgeführter Bluttest positiv auf Cannabinoide aus, kann das bei der geltenden Nulltoleranzgrenze zu einer Strafverfolgung führen. Von einer solchen kann aber abgesehen werden, wenn man sich in einer ärztlich beaufsichtigten Betreuung befindet. Grundsätzlich gilt, dass nach der Eingewöhnung und Anpassung der Dosierung die Fahrtüchtigkeit gegeben ist und dass Anwender Auto fahren dürfen. Man sollte aber unbedingt immer eine Bestätigung des Arztes dabei haben, um sie bei allfälligen Kontrollen vorweisen zu können.

Text: Dr. med. Claude Vaney, Vorstandsmitglied und Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Schweiz. MS-Gesellschaft

DIE SCHWEIZ. MS-GESELLSCHAFT UNTERSTÜTZT ARZNEIMITTEL AUF CANNABISBASIS

Cannabisprodukte erleichtern Menschen mit MS die Teilnahme am öffentlichen Leben, eine Berufstätigkeit und die Pflege privater Kontakte. Dinge also, die für gesunde Menschen selbstverständlich, für chronisch Kranke aber nur unter grössten Anstrengungen möglich sind.

Von den meisten Krankenkassen werden Medikamente auf Cannabisbasis erst rückvergütet, wenn eine im Vergleich zu anderen Präparaten höhere Wirksamkeit nachgewiesen wird. Das heisst: Dass Betroffene für die Rückvergütung durch die Krankenkassen erst beweisen müssen, dass ein Arzneimittel auf Cannabisbasis besser wirkt als andere Medikamente, ist aus Sicht der Schweiz. MS-Gesellschaft unbefriedigend.

Die Schweiz. MS-Gesellschaft begrüsst und unterstützt daher weiterhin alle Bestrebungen und Massnahmen seitens Politik, Industrie und Wissenschaft, damit Arzneimittel auf Cannabisbasis von Swissmedic zugelassen und vom BAG in die Spezialitätenliste aufgenommen werden.

LOGOPÄDIE UND MS

Logopädische Therapie lohnt sich für viele MS-Betroffene, denn sie unterstützt bei Sprech- und Schluckproblemen.



Schluck- und Sprechstörungen sind häufig auftretende MS-Symptome und können mit Logopädie behandelt werden.

«Plötzlich redete ich irgendwie anders. Die Laute waren ungenau, ich hörte mich selber anders. Eine Kollegin sagte mir, sie verstehe mich nicht recht und meine Mutter meinte am Telefon, ich spräche undeutlich. Daraufhin bestätigte die Neurologin, dass die Sprechprobleme mit der MS in Zusammenhang stünden», berichtet eine Betroffene.

Sprechstörungen isolieren

Etwa 77% aller MS-Betroffenen leiden unter einer Sprechstörung (Dysarthro-

phonie), teilweise kombiniert mit einer Stimmstörung. Die Lautsprache ist oft verlangsamt und verwaschen, und es kann zu Störungen der Sprechatmung kommen. Die Stimmlage ist beispielsweise verändert, die Lautstärke wird schwer kontrollierbar oder die Sprechmelodie klingt monoton. Durch diese Probleme wird für Betroffene die Kommunikation am Telefon, in Gruppen oder in Räumen mit Lärm zu einer grossen Herausforderung. Solche Situationen sind anstrengend und es besteht die Gefahr, dass sich Betroffene zurückziehen und in der Folge ihre sozialen Kontakte nach und nach verlieren. Eine Aphasie, also ein Sprachverlust, kommt bei MS selten vor.

Schluckstörungen

Durch die Störungen der Mundmuskulatur, des Gaumensegels oder der Kehlkopfbeweglichkeit kann es zu Schluckstörungen (Dysphagie) kommen. Betroffen sind 30 bis 50 Prozent der MS-Betroffenen. Anzeichen dafür sind häufiges Räuspern und Husten, Verschlucken, Geräusche beim Schlucken, Nahrungsreste im Mund oder eine raue Stimme nach dem Schlucken. Schluckstörungen machen gemeinsames Kaffeetrinken oder ein Abendessen mit Freunden zu einer belastenden Situation und beeinträchtigen so das Sozialleben. Ein störungsfreier Schluckakt ist überdies wichtig, weil er das Verschlucken oder Einatmen von Speisen in die Luftröhre verhindert. Andernfalls besteht die Gefahr, dass aus einer Schluckstörung eine Lungenentzündung hervorgeht.

Logopädie bringt Besserung

Die logopädische Therapie arbeitet mit individuell definierten Zielen. Um das Sprechvermögen zu verbessern, wird an einer ausgeglichenen Körperspannung gearbeitet, die sich bis in die Gesichtsmuskulatur auswirkt. Spezifische Übungen verbessern die Beweglichkeit sowie

die Kraft der Lippen und der Zunge. Je nach Störungsbild wird an der Atmung oder an der Sprechmelodie gearbeitet, und die Artikulation wird spezifisch trainiert. Bei Schluckstörungen berät die Logopädin oder der Logopäde Betroffene über eher ungeeignete Lebensmittel. Im Mittelpunkt steht das Trainieren der am Schluckakt beteiligten Organe und einer optimal angepassten Körperhaltung während dem Essen und Trinken.

Kosten und Therapierende

Die Logopädie wird auf ärztliche Verordnung von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen. Der Deutschschweizer Logopädinnen- und Logopädenverband hilft bei der Suche nach einer Logopädin: www.logopaedie.ch

*Text: Corinne Haslebach
und Sandra Furer-Fawer,
Praxis für Logopädie, Aarberg*

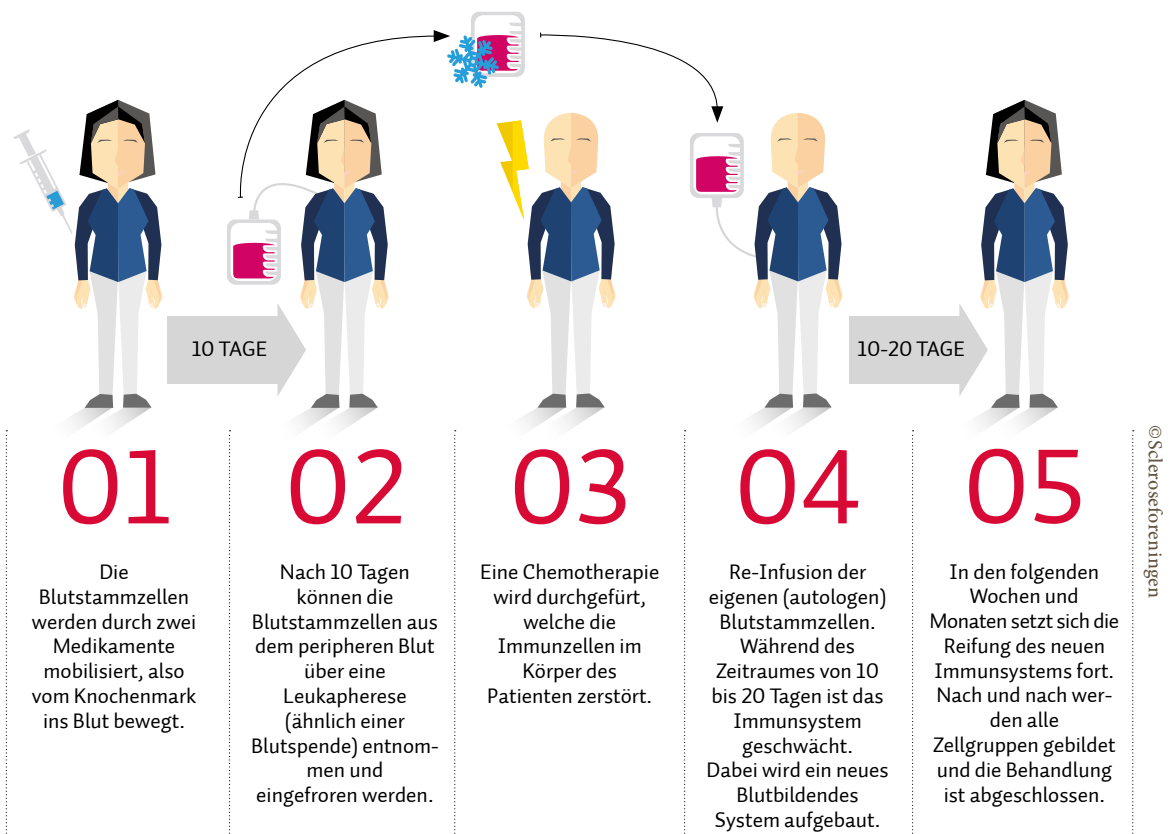
LOGOPÄDIE

Logopädie umfasst Diagnostik, Therapie, Beratung und Prävention. Sie befasst sich mit Störungen der Kommunikation, der Sprache, des Sprechens, des Redeflusses, der Stimme, des Schluckens, der Schriftsprache (Lesen und Schreiben) und des mathematischen Verständnisses.

Die Broschüre «Schlucken kann jeder! – Oder doch nicht?» enthält Wissenswertes und Empfehlungen rund ums Schlucken sowie eine Checkliste zur Erkennung von Schluckstörungen. Sie kann beim DLV bestellt werden (info@logopaedie.ch).

AUTOLOGE STAMMZELLTRANSPLANTATION

Die Behandlung der aggressiven MS mit autologen Blutstammzellen (aHSCT) ist ein hoch aktuelles Thema. Mehrere Studien der letzten Jahre weisen auf eine sehr hohe Wirksamkeit der aHSCT hin. Schweizer MS-Betroffenen steht die Behandlung aber bisher nicht zur Verfügung.



Die aHSCT als Behandlung bei MS wird seit über 20 Jahren erforscht. Mehr als 2'000 MS-Betroffene erhielten eine aHSCT, und eine Reihe von Studien belegen ihre hohe Wirksamkeit. Zwischen 70 und 90 Prozent der behandelten MS-Betroffenen sind langanhaltend komplett krankheitsfrei.

Ablauf und Wirkung der aHSCT

Die aHSCT ist ein Behandlungsverfahren, das ca. vier Wochen dauert. Zunächst werden von Spezialisten der Hämatologie eigene Blutstammzellen aus dem Knochenmark des Patienten freigesetzt und dann eingefroren. Danach werden fünf Medikamente verabreicht, die die Immunzellen absterben lassen. Im Anschluss erhalten Patienten die eigenen, zuvor entnommenen Blutstammzellen zurück. In den folgenden Wochen entstehen aus diesen erst ein

blutbildendes System (rote Blutkörperchen, Plättchen) und dann auch alle Immunzellen. In dieser Phase ist der Schutz gegenüber Infektionen stark eingeschränkt, deshalb müssen häufig für einige Wochen Antibiotika gegen Bakterien, Viren und Pilze eingenommen werden. Anders als die zugelassenen Therapien, die dauerhaft verabreicht werden und auf das Immunsystem wirken, ist die aHSCT eine einmalige Behandlung, die eine komplette Erneuerung des Immunsystems zum Ziel hat.

Für wen kommt die aHSCT in Frage?

Die aHSCT bleibt aufgrund der Risiken Menschen mit schwerem Verlauf vorbehalten. MS-Betroffene sollten in der schubförmigen Phase der Erkrankung sein (bei einem primär/sekundär chronisch progredienten Verlauf sollten noch Entzündungs-

läsionen im ZNS vorhanden sein), mehrere Kriterien müssen auf eine aktive/aggressive Verlaufsform hindeuten, die Betroffenen sollten möglichst nicht über 45 Jahre alt sein und nur mässige Behinderung aufweisen, das heisst einen EDSS-Grad unter 4 bis maximal 5. Da für Betroffene mit den beschriebenen Kriterien eine Reihe teils sehr wirksamer Therapien zur Verfügung steht, erfordert die Indikationsstellung eine sorgfältige Abklärung, umfangreiche Aufklärung über Nutzen und Risiken sowie enge Zusammenarbeit zwischen Spezialisten der Hämatologie, MS-Spezialisten und speziell ausgebildeten Pflegefachpersonen.

Risiken und Nebenwirkungen der aHSCT

Wichtigstes Risiko stellen Infektionen dar, die direkt nach einer aHSCT auftreten

können. Diese sind für die heute angenommene Transplantations-assoziierte Mortalität von knapp 1% verantwortlich. Bei den in Europa seit 2011 registrierten 230 MS-Betroffenen, die eine aHSCT erhielten, trat jedoch kein solcher Todesfall mehr auf. Bei einer aHSCT kommt es zu vorübergehendem Ausfall der Haare, Übelkeit, Schädigung von Schleimhäuten und anderen Nebenwirkungen. Diese sind allesamt reversibel. Als Langzeitnebenwirkungen kann es zum Auftreten

von Krebs (unter 2%) sowie anderen Autoimmunerkrankungen, insbesondere der Schilddrüse, kommen (weniger als 5%). Darüber hinaus kann die Behandlung bei Frauen, sehr selten auch bei Männern, zu einer Unfruchtbarkeit führen.

In der Schweiz noch nicht zugelassen

Die Behandlung wird nicht von den Krankenversicherern vergütet, bevor die aHSCT im Rahmen von Studien erfolgt ist. Eine Beobachtungsstudie soll am

Universitätsspital Zürich in Kooperation mit anderen Schweizer Zentren erfolgen. Es ist wünschenswert, dass Schweizer MS-Betroffene diese Behandlung als Option in naher Zukunft zur Verfügung steht.

Text: Prof. Dr. Roland Martin, Abteilung für Neuroimmunologie und MS Forschung, Klinik für Neurologie; PD Dr. Urs Schanz, Klinik für Hämatologie am Universitätsspital Zürich



**heimelig
betten**
PFLEGE · KOMFORT

8280 Kreuzlingen
Tel. ★ 071 672 70 80
Telefon 365 Tage
persönlich besetzt

www.heimelig.ch

Im Alter zu Hause leben

Heimelig Betten möchte, dass Sie sich zuhause fühlen.

Wir beraten Sie gerne und umfassend und übernehmen die erforderlichen administrativen Aufgaben mit den Kostenträgern, damit Sie Ihren Alltag zuhause weiterhin geniessen können.



Vermietung und Verkauf von Pflegebetten

Wir suchen Freiwillige!

Möchten Sie MS-Betroffene unterstützen? Spenden Sie Zeit und leisten Sie Freiwilligenarbeit in einem Gruppenaufenthalt der MS-Gesellschaft:

Losone: 20. Mai – 3. Juni 2017

Walchwil: 21. Juni – 1. Juli 2017 oder 1. – 12. Juli 2017

Einsiedeln: 26. August – 9. September 2017

Interessiert? Melden Sie sich gleich unter 043 444 43 83 oder freiwilligenarbeit@multiplesklerose.ch.

MERCI

SPENDEN MIT POSTFINANCE

Unterstützen Sie Menschen mit MS bei jeder Bezahlung mit Ihrer PostFinance Card: Sie können einen Rundungsbetrag von 1 oder 10 Franken definieren, der bei jedem Einkauf zur Seite gelegt und Ende

Monat direkt an die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft gespendet wird.

So einfach geht's

Richten Sie jetzt Ihr E-Kässeli unter fol-

gendem Link ein: www.postfinance.ch (Rubrik Privatkunden, Produkte, E-Services, E-Kässeli) oder wenden Sie sich an das Kontaktcenter der PostFinance unter 0848 888 710.

Das einzusetzende PostFinance-Konto der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft lautet: 80-8274-9

«POINTUP» – DANKE FÜR DIE BONUSPUNKTE

Wer mit Kreditkarten der Credit Suisse bezahlt, kann das Bonusprogramm «pointup» nutzen. Damit sammelt der Karteninhaber mit jeder Zahlung Bonuspunkte, die auf der Internetplattform für den Kauf von Produkten eingesetzt oder für wohltätige Zwecke gespendet wer-

den können. Jahr für Jahr entscheiden sich zahlreiche Kunden, ihre Punkte der Schweiz. MS-Gesellschaft zu schenken. Dabei bedeuten 1'000 gespendete Punkte 4 Franken für MS-Betroffene. Im Jahr 2016 sind dank diesem Programm insgesamt 11'700 Franken zusammengekom-

men. Wir dankender Credit Suisse und ihren grosszügigen Kunden ganz herzlich für die Spende!

Fragen zu «pointup»? Antworten und Kontaktmöglichkeiten sind unter www.pointup.ch zu finden.



MS-Betroffene und ihre Angehörigen profitieren von der Einsatzfreude zahlreicher Freiwilliger.

DANKESBRUNCH FÜR FREIWillIGE

Zahlreiche Freiwillige ermöglichen jedes Jahr 84 pflegebedürftigen MS-Betroffenen eine Abwechslung im oft beschwerlichen Alltag. Als Anerkennung für ihre wertvollen Dienste lädt die MS-Gesellschaft die Freiwilligen jeweils im Januar zum Dankesbrunch ein.

In einem Gruppenaufenthalt der MS-Gesellschaft erleben pflegebedürftige MS-Betroffene abwechslungsreiche Momente und erhalten neue Impulse, die ihnen in ihrem oft monotonen Alltagsleben fehlen. Dank der Unterstützung von Freiwilligen erfahren sie für kurze Zeit eine gewisse Normalität, die für gesunde Menschen selbstverständlich ist. Gleichzeitig werden die pflegenden Angehörigen entlastet. Es erstaunt deshalb nicht, dass der MS-Gruppenaufenthalt für viele Betroffene das Highlight des Jahres ist, auf das sie sich lange im Voraus freuen und sich danach noch lange zurück erinnern.

Am Samstag, 21. Januar 2017 war es wieder soweit: Mit einem feinen Brunch im Hotel Novotel City West bedankte sich die MS-Gesellschaft bei den engagierten Freiwilligen für deren unbezahlbaren, wertvollen Einsatz, den sie im vergangenen Jahr geleistet haben. 59 Freiwillige nutzten an diesem bitterkalten Wintertag die Gelegenheit, sich beim gemütlichen Brunch wieder zu sehen, sich auszutauschen und die gemeinsame Zeit zu geniessen. Nach dem reichhaltigen Frühstücksbuffet wurden die Freiwilligen von der Geschäftsleitung der MS-Gesellschaft geehrt.

Miteinander stark

Für die meisten Freiwilligen in den Gruppenaufenthalten ist ein Einsatz an einem der vier verschiedenen Ferienorte in der Schweiz mittlerweile fester Bestandteil in ihrem Leben. Die

Dankesveranstaltung kann somit als Startschuss in die neue «GA-Saison» bezeichnet werden. Bei dieser Gelegenheit trifft man sich, um die gemeinsamen Freiwilligen-Einsätze der anstehenden Saison zu besprechen und vielleicht den einen oder anderen der Anwesenden für einen zusätzlichen Einsatz zu begeistern. Die gemeinsamen Erfahrungen, die im Rahmen der Gruppenaufenthalte gemacht werden, verbinden – und es kommt nicht selten vor, dass sich aus einer zufälligen Bekanntschaft eine langjährige und enge Freundschaft entwickelt.

Die MS-Gesellschaft darf sich sehr glücklich schätzen, solch engagierte und motivierte Freiwillige an der Seite zu wissen, dank deren Unterstützung jedes Jahr MS-Gruppenaufenthalte durchgeführt werden können. Ohne ihre Hilfe würde zahlreichen schwer Betroffenen etwas Wichtiges in ihrem Leben fehlen. Aus diesem Grund dankt die Schweiz. MS-Gesellschaft allen von ganzem Herzen, die jedes Jahr aufs Neue Freiwilligenarbeit leisten und ihre Zeit spenden.

Sind auch Sie interessiert, sich als HelferIn oder Helfer zu engagieren und die Lebensqualität von MS-Betroffenen zu verbessern? Dann melden Sie sich unter 043 444 43 43 oder freiwilligenarbeit@multiplesklerose.ch.

*Text und Bild: Martina Knecht,
Kongress- & Veranstaltungsmanagement*

SONNTAG, 28. MAI 2017

SPORT FÜR EINEN GUTEN ZWECK



Aus dem MS-Walkathlon wird der MS Spendenlauf Oberrieden: Machen Sie mit! Auf wunderschönen Strecken entlang des linken Zürichseeufers joggen, walken und spazieren auch diesen Frühling zahlreiche Menschen aller Altersgruppen, um die Schweiz. MS-Gesellschaft zu unterstützen. Distanzen von 5, 10 oder 20 Kilometern stehen zur Auswahl. Die kürzeste Strecke ist auch für Elektro-Rollstühle und Kinderwagen geeignet.

Jeder gelaufene Kilometer zählt – Die Teilnehmenden suchen sich im Vorfeld Sponsoren unter Freunden und im Bekanntenkreis, die pro Kilometer oder pauschal einen finanziellen Beitrag zusichern. Der Breitensportanlass bietet Gelegenheit, sich für eine wohltätige Sache einzusetzen und gleichzeitig etwas für die Fitness zu tun. Einzelkämpfer, Familien und Firmenteams sind herzlich willkommen. Die Kleinsten erwartet viel Spiel und Spass: Es gibt ein kleines Spielparadies mit Hüpfburg, Animation und Kinderschminken. Die Schweiz. MS-Gesellschaft und die Wandergruppe Oberrieden freuen sich auf Sie!

Weitere Informationen und Anmeldung
(auch vor Ort möglich) auf www.ms-spendenlauf.ch

SAMSTAG, 10. JUNI 2017

MITGLIEDERVERSAMMLUNG IN LUZERN

Alle Mitglieder der Schweiz. MS-Gesellschaft sind herzlich zur 58. ordentlichen Mitgliederversammlung eingeladen. Diese findet am Samstag, 10. Juni 2017 im Verkehrshaus in Luzern statt.

Die diesjährige Mitgliederversammlung gestaltet sich abwechslungsreich. Nebst dem statuarischen Teil stehen interessante Referate auf dem Programm: Der Luzerner Ständerat Damian Müller richtet ein Grusswort an die Gäste, Dr. Christoph Lotter gibt einen Einblick in das politische Engagement der MS-Gesellschaft und Dr. med. Claude Vaney referiert zum Thema Lebensqualität. Durch das Programm führt Sie der Moderator Steffen Lukesch, Medientrainer, bekannt aus dem Schweizer Fernsehen SRF. Für auflockernde Abwechslung sorgen die «Singing Pinguins», eine Accapella-Gruppe mit neun charmanten, humorvollen Sängern. Traditionellerweise wird eine Person oder Gruppe, die sich in besonderem Masse für MS-Betroffene einsetzt, mit dem MS-Preis ausgezeichnet und auch die Regionalgruppen, die ein Jubiläum feiern, werden geehrt. Für das leibliche Wohl ist gesorgt und es bleibt genügend Zeit für das gemütliche Beisammensein und einen regen Austausch untereinander.



Die diesjährige Mitgliederversammlung findet am 10. Juni statt – mit spannenden Referaten und den «Singing Pinguins».

Reservieren Sie sich den 10. Juni 2017 für die Mitgliederversammlung, wir freuen uns auf Sie.

Wir senden ein

SIGNAL!

für Menschen mit MS

Mittwoch über Mittag, 31. Mai 2017

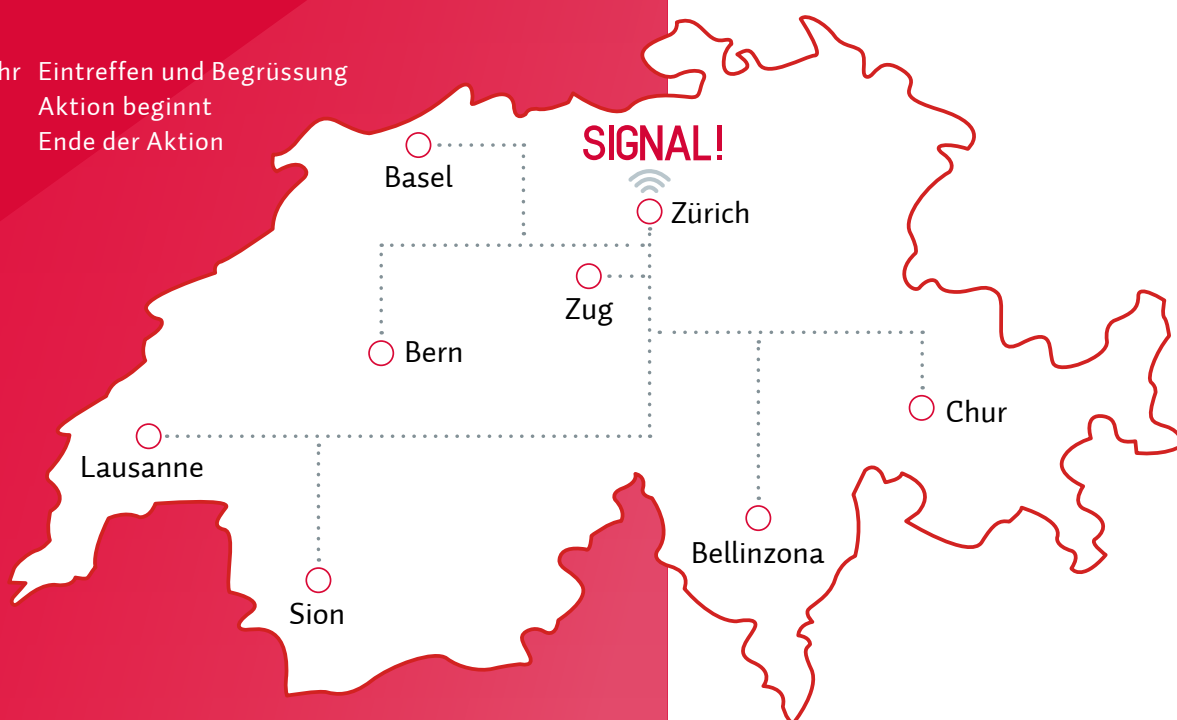
Am Welt MS Tag formen wir in sieben Schweizer Städten zeitgleich Buchstaben aus Menschen. Diese werden live nach Zürich übertragen und bilden dort die Botschaft: SIGNAL! Gemeinsam mit Betroffenen, Angehörigen, Mitgliedern der Regionalgruppen und Sympathisanten setzen wir so gemeinsam ein Zeichen für Menschen mit MS.

Machen Sie mit und reservieren Sie noch heute Ihren Platz! Mit etwas Glück können Sie ein iPhone 7s gewinnen!

Alle Informationen unter: www.ms-signal.ch

Zeitplan

Ab 11.45 Uhr	Eintreffen und Begrüssung
12.30 Uhr	Aktion beginnt
12.50 Uhr	Ende der Aktion



Wenn Signale gestört werden

Bei Menschen mit Multipler Sklerose (MS) greift das Immunsystem irrtümlich die Hülle der Nerven an und beschädigt diese. So kommen die Signale vom Gehirn nicht mehr richtig an. Die Folge sind Einschränkungen und Behinderungen, die unterschiedliche Körperteile und Fähigkeiten betreffen. Auf die gestörte Signalübertragung bei MS machen die MS-Gesellschaft und die Regionalgruppen mit dieser Signal-Aktion aufmerksam.

SAMSTAG, 2. SEPTEMBER 2017

FEINEN GILDE-RISOTTO GENIESSEN

Am Samstag, 2. September 2017 nehmen die engagierten Köche der Gilde etablierter Schweizer Gastronomen wiederum die Kochlöffel in die Hand. Schon zum 23. Mal bereiten sie an über 40 Standorten in der ganzen Schweiz feinen Risotto zu, der nach dem Motto «Geniessen und Gutes tun» verkauft wird. Mit dem Erlös der mittlerweile traditionellen Spendenaktion werden wohltätige Organisationen unterstützt, mindestens die Hälfte davon kommt MS-Betroffenen zugute. Letztes Jahr konnten dank den Künsten der Gilde-Köche und dem beherzten Einsatz der MS-Regionalgruppen 101'000 Franken gesammelt werden.

Die MS-Gesellschaft und die Gilde etablierter Schweizer Gastronomen freuen sich darauf, Sie an einem der Risotto-Standorte begrüßen und kulinarisch verwöhnen zu dürfen! Die Standortliste finden Sie ab August auf www.multiplesklerose.ch, unter der Rubrik Spenden und Helfen.



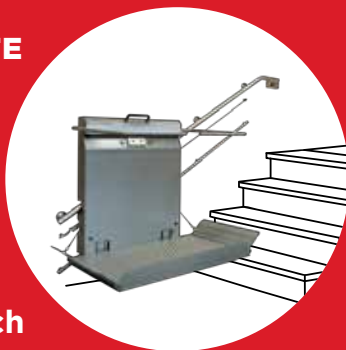
Die Gilde-Köche zaubern jedes Jahr leckeren Risotto für einen guten Zweck.



HÖGG
LIFTSYSTEME
CH-9620 LICHTENSTEIG
TELEFON 071 987 66 80

TREPPENLIFTE

ROLLSTUHLLIFTE
SITZLIFTE
AUFZÜGE



www.hoegglift.ch

SWISS ENGINEERING +

Wir schenken Ihnen Mobilität.

Unser gemeinnütziger Verein führt seit 1992 einen schweizweiten Fahrdienst für Menschen mit Behinderungen. Ausserdem bieten wir Reiseberatungen und ein eigenes Reiseprogramm für alle, die die öffentlichen Verkehrsmittel nicht benutzen können.

Wir beraten Sie gerne.
Rufen Sie uns an!

behinderten-reisen
ZÜRICH

Mühlezelgstrasse 15, CH-8047 Zürich
Tel. 044 272 40 30, www.vbrz.ch



**Professionelle Hilfsmittelberatung bei uns,
in der Klinik oder bei Ihnen zu Hause.**

Leichtrollstühle · Senioren-Rollstühle
Rollstuhl-Schiebehilfen · Elektro-
rollstühle · Gehhilfen/Rollatoren
Bewegungstrainer · Elektroscooter
Dusch- und Badehilfen · Pflegebett

REHA HILFEN AG
Hilfsmittel für Gehbehinderte

Zofingen · Tel 062 751 43 33
Baden-Dättwil · Tel 056 493 04 70
www.reha-hilfen.ch

SONNTAG, 1. OKTOBER 2017

LIONS JOGGATHLON: BENEFIZSPORT IM GROSSEN STIL



Am Lions Jogathlon auf dem Zürcher Platzspitz zählen Engagement und Durchhaltevermögen.

Die Lions Clubs der Stadt Zürich organisieren bereits seit 16 Jahren den beliebten Lions Jogathlon in Zürich. Dieses Jahr drehen die zahlreichen Teilnehmenden am Sonntag, 1. Oktober ihre Runden auf dem Platzspitz und sammeln Geld für Menschen mit MS.



Bei den Warm-Up-Sessions schnellst der Puls in die Höhe.

Am Lions Jogathlon & Walkathlon stellen sportliche Teilnehmende gemeinsam ihre grosse Solidarität mit MS-Betroffenen unter Beweis. Die diesjährige Ausgabe findet am Sonntag, 1. Oktober 2017 auf dem Platzspitz in Zürich statt und wird bei jedem Wetter durchgeführt.

Zur Auswahl stehen zwei Laufstrecken, die rund um den Platzspitz auf einer Seite der Sihl und auf der anderen Seite der Limmat entlang und am neuen Anbau des Landesmuseums vorbei führen. Die grosse Runde für Jogger misst 700 Meter, die Strecke für Walker und Kinder bis 10 Jahre ist 370 Meter lang. Von 9.00 bis 16.00 Uhr darf nach Belieben gejoggt, gewalkt, gerollt und pausiert werden.

Sponsoren sammeln

Alle Walker und Jogger suchen im Vorfeld Freunde, Familie und Bekannte, die pro Runde mindestens fünf Franken oder einen Pauschalbetrag sponsern. Oder Arbeitskollegen starten gemeinsam als Firmenteam und werden von ihrem Arbeitgeber unterstützt. Für gute Stimmung sorgen SRF1-Radiomoderator Mike La Marr als Platzspeaker und die Konditionstrainerin Ursula Keinath, die mit ihrem Power-Warm-Up den Puls der Teilnehmenden in die Höhe treibt. Insgesamt haben die Zürcher Lions Clubs mit den Spendenläufen bereits über eine Million Franken gesammelt. Wie viel schaffen wir dieses Jahr?

Jetzt unter www.joggathlon.ch anmelden!



Biogen®

Caring Deeply. Changing Lives.

Als eines der weltweit führenden Biotechnologie-Unternehmen engagiert sich Biogen in der Erforschung, Entwicklung, Herstellung und im Vertrieb innovativer Therapeutika. Wir sind bestrebt, mit modernen Therapien die Lebensqualität der Patienten und deren Familien nachhaltig zu verbessern. Unter anderem darum investiert Biogen 1 Milliarde Schweizer Franken für eine neue Produktionsanlage in Luterbach, Kanton Solothurn, und schafft bis zu 400 Arbeitsplätze.

WWW.BIOGEN.CH

Biogen Switzerland AG, Zählerweg 6, CH-6300 Zug.

JETZT ANMELDEN!

veranstaltungen@multiplesklerose.ch

www.multiplesklerose.ch

T 043 444 43 43

VERANSTALTUNGEN

INFORMATION & WISSEN

MS-Behandlung heute (B/A/I)

Sa. 17. Juni 2017, 10.00 bis 13.00 Uhr
Interlaken (BE)
Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

Umgang mit Belastung & Stress (B/A/I)

Sa. 19. August 2017, 09.30 bis 12.30 Uhr
Winterthur (ZH)
Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

Diagnose MS – Was nun? (B/A)

Sa. 09. September 2017, 09.30 bis 12.30 Uhr
Zürich
kostenlos

Fatigue & Schlafstörungen (B/A/I)

Sa. 16. September 2017, 09.30 bis 12.30 Uhr
Baden (AG)
Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

FERIEN UND ENTLASTUNG

Ferien am Bodensee (B/A)

Sa. 01. Juli 2017 bis Sa. 08. Juli 2017
Berlingen (TG)
Mitglieder CHF 750.00, Nichtmitglieder CHF 850.00
(inkl. Unterkunft & Halbpension)

MS-Kindercamp (A)

So. 16. Juli 2017 bis Sa. 22. Juli 2017
Schönenberg (ZH)
kostenlos

U35 Weekend – Come Together (B)

Do. 07. September 2017 bis So. 10. September 2017
Rethymnon, Kreta (Griechenland)
Mitglieder CHF 550.00, Nichtmitglieder CHF 650.00
(inkl. Unterkunft, Halbpension, Flug, 2 Ausflüge & Reiseversicherung)

FREIZEIT & PERSÖNLICHKEIT

Gemeinsam stark (B/A)

Sa. 27. Mai 2017 bis So. 28. Mai 2017
Kappel am Albis (ZH)
Pro Paar: Mitglieder CHF 450.00 / Nichtmitglieder CHF 500.00
(inkl. Unterkunft & Verpflegung)

Openair Kinospass – Allianz Cinema (B/A)

Juli/August 2017, weitere Informationen sind Ende Mai unter www.multiplesklerose.ch ersichtlich.
Zürich und Basel
Mitglieder CHF 20.00 / Nichtmitglieder CHF 40.00

Unterwegs in der Natur –

Faszination Rheinfall (B/A)

So. 27. August 2017, 10.00 bis ca. 16.30 Uhr
(Verschiebedatum: So. 03. September 2017)
Neuhausen am Rheinfall (SH)
Mitglieder CHF 25.00 / Nichtmitglieder CHF 40.00
(inkl. Verpflegung)

Yoga für Menschen mit MS (B)

Do. 14./21./28. September 2017, 05./12. Oktober 2017,
jeweils 11.00 bis 12.00 Uhr
Basel
Mitglieder CHF 75.00, Nichtmitglieder CHF 100.00

Energie tanken – Eine Auszeit für Angehörige (A)

Sa. 30. September 2017 bis So. 01. Oktober 2017
Tschierschen (GR)
Mitglieder CHF 230.00, Nichtmitglieder CHF 250.00
(inkl. Unterkunft & Verpflegung)

WEITERBILDUNG & FACHKONGRESSE

Theorie & Praxis 3 (Umgang mit MS) (F/A)

Sa. 28. Oktober 2017, 09.30 bis 17.15 Uhr
Winterthur (ZH)
kostenlos

Weitere Veranstaltungen finden Sie in unserem Halbjahresprogramm und unter www.multiplesklerose.ch, Rubrik Unsere Angebote.

B = Betroffene, A = Angehörige, I = Interessierte, F = Freiwillige, FP = MS-Fachpersonen

FPMS FEIERT 15-JÄHRIGES BESTEHEN

Im Jahr 2017 feiert die Fachgruppe Physiotherapie bei MS (FPMS) ihr 15-jähriges Jubiläum. Zu diesem Anlass lädt die FPMS zum Tag der offenen Türe und wartet mit einer neuen Website auf.

Um ihr erfolgreiches 15-jähriges Bestehen zu feiern, veranstaltet die FPMS am Welt MS Tag vom 31. Mai 2017 schweizweit einen «Tag der offenen Tür», an dem Physiotherapiepraxen und Kliniken einen Einblick ermöglichen. MS-Betroffenen und Angehörigen soll damit die Möglichkeit geboten werden, sich über die spezifische MS-Physiotherapie vor Ort zu informieren und konkrete Fragen zu stellen.

Spezifische Übungen für daheim

Anlässlich des Jubiläums hat die FPMS zudem 15 ausgewählte Eigenübungen ausgearbeitet und verfilmt. Diese sind auf der neu überarbeiteten Website der FPMS jederzeit rasch und un-

kompliziert abrufbar, die ebenfalls am Welt MS Tag aufgeschaltet wird. Die Überarbeitung des Webauftritts und die Produktion der Videos wurde von der MS-Gesellschaft mit rund 30'000 Franken unterstützt.

Die Fachgruppe Physiotherapie bei Multipler Sklerose (FPMS) wurde 2002 gegründet und setzt sich aktiv für die Weiterbildung von Physiotherapeutinnen und -therapeuten im Themenbereich der MS ein.

Mehr Informationen zum Tag der offenen Tür sowie die 15 Übungen für zu Hause finden Sie auf www.fpms.ch.



IHRE LEBENSQUALITÄT IST UNSER ZIEL

Unser ausgebildetes Team betreut Menschen mit einer dauernden Beeinträchtigung der Bewegungsfähigkeit infolge einer Schädigung des zentralen Nervensystems wie zum Beispiel Querschnittlähmung, Multiple Sklerose und Spina Bifida. Wir bieten Ihnen eine hochqualifizierte, liebevolle Pflege und Betreuung bei Ihnen zu Hause.

Spitex 24 AG

Stampfenbachstrasse 40 | 8006 Zürich
Tel 043 233 55 00 | Fax 043 233 55 01
info@spitex24.ch | www.spitex24.ch

Zürich | Baden | Zug | Zollikon | Winterthur

Schweizer MS Register: Ergebnisse dank Regelmässigkeit

Jeden Tag tätigen durchschnittlich zwei MS-Betroffene erfolgreich die drei Anmeldeschritte für das Schweizer MS Register. Nach dem zusätzlichen Einholen einer Diagnosebestätigung steht einer regelmässigen Teilnahme nichts mehr im Wege.

In der letzten Ausgabe des Forte Magazins wurde aufgezeigt, wie die Anmeldung fürs Schweizer MS Register in drei Schritten abläuft. Doch wie geht es nach der Anmeldung weiter? Zunächst muss die MS-Diagnose durch den behandelnden Arzt (z.B. Neurologe) bestätigt werden. Damit wird sichergestellt, dass die Angaben im MS Register von Menschen getätigt wurden, die tatsächlich an MS erkrankt sind. Seit Anfang Jahr hat erfreulicherweise bereits ein Drittel aller angemeldeten Betroffenen diese Bestätigung eingeholt und eingereicht.

Regelmässige Teilnahme ist wichtig

Multiple Sklerose verläuft häufig nicht stabil und auch sonst gibt es im Leben immer wieder Veränderungen, zum Beispiel einen Arbeitsplatzwechsel oder eine andere Erkrankung. Damit das MS Register auch längerfristig die aktuelle Situation der Betroffenen abbildet, sollten Betroffene ihre Angaben im Rahmen von regelmässigen Verlaufsbeurteilungen anpassen und ergänzen. Die erste Verlaufsbeurteilung, zu der das MS Register schriftlich einladen wird, startet bereits in diesem Monat und wird sich zusätzlich dem Aspekt «MS-Diagnose in der Schweiz» widmen; einem wichtigen Thema, mit dem Betroffene teilweise sehr unterschiedliche Erfahrungen machen und das noch wenig erforscht ist.

Bei Fragen oder Unklarheiten beim Anmeldeverfahren oder mit der Diagnosebestätigung steht das MS Register Zentrum gerne zur Verfügung: ms-register@ebpi.uzh.ch

Erste Auswertungen im Gange

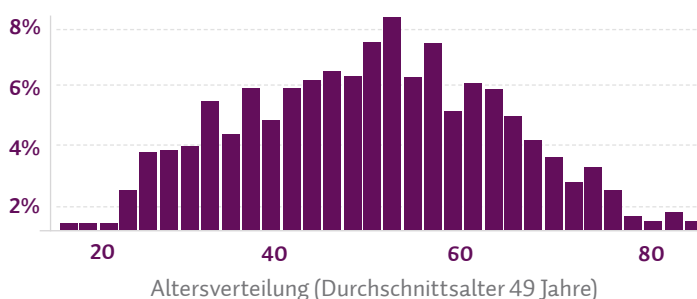
Die zwei folgenden Grafiken zeigen die 5 häufigsten Erstsymptome sowie die Altersverteilung der Teilnehmenden. Sie möchten mehr Ergebnisse sehen? Auf www.multiplesklerose.ch erscheint

Gefühlsstörungen (z.B. Kribbeln, Taubheit)	61%
Sehstörungen	36%
Müdigkeit / Fatigue	32%
Gangstörungen	31%
Schwäche	30%

Häufigste Erstsymptome



regelmässig die Grafik des Monats mit spannenden Erkenntnissen aus dem MS Register.





Krankheiten zu besiegen ist unser Ziel. Mit vereinten Kräften.

Wir arbeiten mit Leidenschaft an der Zukunft der **Neurologie, Onkologie, Immunologie** und **Pneumologie**, um den Patienten bestmöglich zu unterstützen. Unsere jahrzehntelange Erfahrung und innovativen Forschungstechnologien sind die Basis für neue, richtungsweisende Therapien. Symptome nicht nur behandeln, sondern langfristig Krankheiten zu besiegen: Das ist für uns kein Traum, es ist das Ziel.

www.roche.ch/pharma



Roche Pharma (Schweiz) AG
4153 Reinach

MS-INFO ÜBER NEUE MEDIKAMENTE

Kürzlich sind zwei neue Arzneien in der Schweiz zugelassen worden: Glatiramyl® und Zinbryta®. Zwei neue MS-Infoblätter der MS-Gesellschaft klären über die jeweils enthaltenen Substanzen, die Wirkungen und Nebenwirkungen dieser beiden Medikamente auf.

Glatiramyl®

Glatiramyl® wird bei wahrscheinlicher oder bestätigter MS-Diagnose mit schubförmigem Verlauf angewendet. Glatiramyl® mit dem Wirkstoff Glatirameracetat ist ein Nachahmepreparat. Klinische Studien haben gezeigt, dass die Schubfrequenz reduziert und der Krankheitsverlauf verlangsamt werden. Nach Verschreibung des Arztes wird das Medikament einmal täglich mittels Selbstinjektion unter die Haut gespritzt. Zu den häufigsten Nebenwirkungen zählen: Hautreaktionen an den Injektionsstellen (z.B. Entzündungen, Schwellungen, Schmerzen, Hautknötchen) sowie gelegentlich unmittelbar nach der Injektion vorübergehend Brustenge, Atemnot, hoher Puls, Hitzewallungen oder starkes Schwitzen.

verlangsamen. Zu den häufigsten Nebenwirkungen zählen: Infektionen der oberen Atemwege, Hautausschlag, Anstieg der Leberwerte, Depression, Schilddrüsenknotenschwellung sowie Schmerzen im Mund- und Rachenbereich.

Das neue MS-Infoblatt ist zu finden auf unserer Website www.multiplesklerose.ch.

Zinbryta®

Die Therapie der schubförmigen MS mit Zinbryta® muss durch einen in der Behandlung von MS-Betroffenen erfahrenen Neurologen begonnen und überwacht werden. Vor Beginn der Behandlung, einmal monatlich während und bis vier Monate nach der Behandlung muss eine Blutkontrolle erfolgen. Der Wirkstoff «Daclizumab beta» gehört zu der Gruppe der monoklonalen Antikörper. Zinbryta® wird einmal im Monat unter die Haut (subkutan) gespritzt. In den Zulassungsstudien konnte Daclizumab beta die Schubrate sowie die Entstehung neuer Läsionen im Gehirn reduzieren und das Voranschreiten der Behinderung

SWISS•TRAC®

Schneller unterwegs mit dem neuen Modell SWT-1S.

Jetzt Probefahren!



Händler in Ihrer Nähe:
www.swisstrac.ch



NEUE REGIONALGRUPPE: MS-RUNNINGTEAM



STECKBRIEF

Name

MS-Runningteam

Gründung

2013, seit 1. Januar 2017
offiziell eine Regionalgruppe

Anzahl Mitglieder

Ca. 20 Läuferinnen und Läufer und
2 Vorstandsmitglieder, alle MS-betroffen

Kontaktperson

Martina Amacker

Telefonnummer

079 612 11 32

Philosophie

Jeder Schritt ein Fortschritt
Mit MS für MS
Aufgeben ist keine Option

Ende 2016 wurde das bereits seit 2013 bestehende MS-Runningteam (vormals: Brooks MS-Runningteam) neu organisiert und in eine Regionalgruppe umgewandelt. Das Team besteht aus rund 20 MS-betroffenen Läuferinnen und Läufern aus der gesamten Schweiz und dem Fürstentum Liechtenstein.

Sie nehmen gemeinsam an mehreren Volksläufen teil und versuchen, auf die Krankheit und auf die MS-Gesellschaft aufmerksam zu machen. Um beim MS-Runningteam mitzumachen, sollte man im Minimum 5 Kilometer joggen können und bereit sein, drei bis vier Mal im Jahr an verschiedene Schweizer Wettkämpfe zu reisen.

Mehr Informationen über die neue Regionalgruppe und deren Laufveranstaltungen unter www.multiplesklerose.ch, Rubrik Regionalgruppen.

KONTAKTE KNÜPFEN

SELBSTHILFEGRUPPEN

Bern und Freiburg

Bern	Erika Bärtschi	031 869 01 52	A
Bern (Elfenau)	René Berger	031 302 03 25	B
Deutsch-Freiburg	Katharina Benninger	077 492 81 87	B
Düdingen			

Nordwestschweiz

BS/BL			
«Hinterhöfler»	Irma Fritschi	061 701 90 08	B
Murgenthal	Walter Ruf	062 926 22 70	B
Pratteln	Pia Schärer	061 821 13 49	B
Hunzenschwil	Ivan Perot	062 544 26 38	B
	Stellvertretung	062 897 35 64	
Rheinfelden	Lisbeth Bollschweiler	061 599 39 67	B

Nordostschweiz

Affoltern a. A.	Brigitte Stuber	044 761 05 41	B
Dietikon / Limmattal	Monica Hohl	043 321 81 91	B
		076 515 14 83	B
Elgg	Monika Bühler	052 364 17 32	B
Kloten	Esther Harmann	044 830 43 96	B
Rickenbach ZH	Ruth Roat-Huber	052 315 36 87	B
	Hanni Rickenmann	052 337 39 00	
Wetzikon/	Michèle Balmer	078 660 66 63	B
Pfäffikon ZH	Monika KleeB	043 477 59 54	B
Zürich Stadt	Jürg Ruckstuhl	044 363 58 11	B
Stäfa	Corinne Stierle	044 930 64 00	B
Pfannenstiel	Christian Feuz	044 980 31 18	B

Zentralschweiz

Schwyz, Zug, Uri	Jürg Müller	041 811 81 58	B
Luzern	Ines Wicki	078 797 35 41	B
Dallenwil	Ursula Uhl	041 610 69 02	B

Ostschweiz / Fürstentum Liechtenstein

Chur	Astrid Mleczek	081 325 21 64	B
Chur Männergruppe	Karli Thöny	081 250 33 53	B
Davos	Markus Gugelmann	081 416 49 57	B
Glarus	Erika Inglin	055 610 14 61	B
Rapperswil-Jona	Fredy Fischer	055 640 36 73	B
	Ursi Frei	055 212 53 53	B
«Gourmet-Treff»	Beatrice Brunner	055 210 35 14	B
Weinfelden	Ruth Salzmann	071 565 30 57	A

REGIONALGRUPPEN

Bern und Oberwallis

Bern	Therese Masshardt	031 767 77 61
Berner Seeland	Helen Schmid	032 384 23 65
BE, Bewegung & Sport	Alexander Vöst	079 701 83 61
Burgdorf	Anton Glanzmann	032 512 27 50
Niesenblick	René Lüthi	033 222 22 15
Oberemmental	Beat Burkhalter	031 701 00 52
Oberwallis	Jacqueline Kellenberger	027 923 10 58
Thun/Oberland	Hans Peter Durtschi	033 345 36 19
Thun, Bewegung & Sport	Alain Maradan	079 789 48 38

Nordwestschweiz

Aarau	Margrit Bachmann	062 794 05 88
Baden/Brugg	Ruth Werner	056 406 11 94
Basel und Umgebung	Monique Tschui	061 361 56 66
Bewegung	Markus Eisele	079 354 46 00
und Sport Aargau		
Lenzburg/Freiamt	Benedikt Strebel	056 664 55 62
Olten	Trudy Schenker	062 296 30 67
Solothurn	Priska Bernhard	032 645 40 76
SO, Bewegung & Sport	Charlotte Sattler	076 417 16 91

Nordostschweiz

Winterthur,	Marena Rossi	052 222 04 11
Bewegung & Sport		
Schaffhausen	Matthias Schlatter	079 421 78 71
Theater Kt. Zürich	Marlis Rüeger	044 980 11 71
Winterthur und Umg.	Doris Egger	052 301 34 47
Zürich und Umgeb.	Elisabeth Rauh	044 725 34 59
Zürcher Oberland	Therese Lüscher	044 951 16 92

Zentralschweiz

Einsiedeln	Claire Ehrler	055 412 26 60
Luzern	Mehmet Tanay	041 921 64 85
LU, Bewegung & Sport	Susanne Taipe	079 432 04 23
Schwyz	Judith Lüönd	041 820 25 01
Uri	Rita Furrer	041 880 20 56
Zug	Pia Baumgartner	041 750 36 87

Ostschweiz / Fürstentum Liechtenstein

Glarus	Kurt Gerber	055 615 10 49
Graubünden	Martina Tomaschett	079 662 40 24
Kreuzlingen	Hanspeter Bernhard	071 688 13 35
Ober- und Nid-Appenzel	Manuela Hermann	078 717 03 79
St. Gallen / Appenzel	Isabelle Lehmann	079 666 79 86
Thurgau	Markus Koch	079 276 84 01
Wil und Umgebung	Pierre-Alain Goy	079 336 07 19

Überregional

MS-Runningteam	Martina Amacker	079 612 11 32
----------------	-----------------	---------------

A = Gruppe für Angehörige, B = Gruppe für Betroffene

ZANDERRÜCKEN AUF PAELLA MIT CHORIZO-SAUCE



Zutaten (für 4 Personen)

720 g Zander filetiert
140 g Reis für Paella
5 g Safran
40 g Rote Peperoni
40 g Zucchini
40 g Erbsen
160 g Chorizo

Weisswein, Fischfond, evtl. Rahm
sowie verschiedene
Gewürze nach Geschmack.
Je nach Saison Spargelspitzen
als Dekoration.

Zubereitung

Reis mit Safran kochen (wie einen Pilaw-Reis). Peperoni und Zucchini in Würfel schneiden und zusammen mit Erbsen separat kochen. Danach Reis und Gemüse mischen. Die halbe Paprikawurst mit Fischfond und Weisswein einkochen. Wenn die Sauce zur Hälfte eingezogen ist, evtl. etwas Rahm hinzugeben und mixen. Zander braten, die andere Hälfte der Chorizo in Würfel schneiden und ebenfalls anbraten. Als Dekoration dünne Scheibe Chorizo verwenden.

Nach Geschmack würzen und anrichten.



Johann Stauffacher

Restaurant des Bains
Route de Berne 1, 1580 Avenches



www.gilde.ch

RENDEZ-VOUS MIT CHRISTA DE CAROUGE

Die Schweizer Modedesignerin Christa de Carouge ist bekannt für ihre schwarzen, voluminösen Kreationen. Mit bald 81 Jahren ist sie noch immer in der Modewelt aktiv. Im FORTE-Interview teilt sie ihre Gedanken zu Mode, Ästhetik und Zukunftsplänen.

Ihr bürgerlicher Name lautet Christa Furrer, wieso haben Sie Ihren Nachnamen geändert?

Mein Nachname wurde im Französischen «Führer» ausgesprochen, dieses Wort hatte natürlich einen schlechten Ruf. Als ich 1978 in Carouge bei Genf mein Label gegründet und meinen ersten Laden eröffnet habe, suchte ich einen Künstlernamen und fand de Carouge schön und sinnvoll. Und als ich den Bürgermeister gefragt habe, hat er lachend zugestimmt.

Sie werden «La Dame en noir» genannt, welchen Übernamen würden Sie sich selber geben?

Genau den gleichen. Ich sehe mich selbst in keiner anderen Farbe, denn erstens ist Schwarz meine Lieblingsfarbe und zweitens hat sie etwas Schützendes. Ich gehe morgens aus dem Haus und komme nachts zurück und trage immer dasselbe. Ich habe zum Beispiel auch keine Sonntags- oder Bergsteigkleider.

Was ist für Sie das Faszinierende an der Farbe Schwarz?

Ich mag Schatten sehr gerne. Lieber bin ich an dunklen Orten, als an hellen. Dunkelheit wirkt auf mich beruhigend und schützend. Ich liebe dichte Wälder oder Höhlen – ich wäre ein guter Höhlenbewohner gewesen. Nun bewohne ich aber meine Kleider, sie sind mein Haus. Daher kommt wohl auch mein architektonischer Stil.

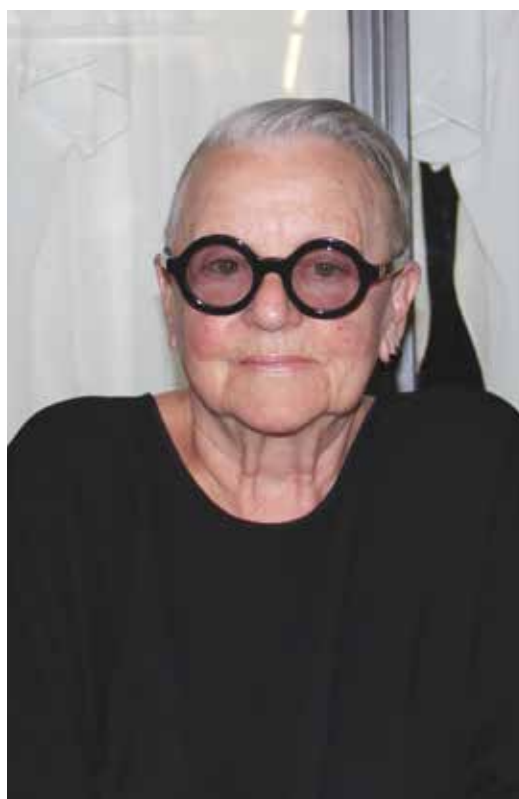
Wie würden Sie diesen Stil beschreiben?

Mein Stil ist Kunst am Körper. Kleidung ist für mich eine Behausung, ich brauche Raum darin und muss mich bewegen können. Ich habe enge Kleidung nie gemocht

und auch nie Sommerkleider getragen – lieber habe ich geschwitzt. Meine Kleider sollen lange Zeit tragbar sein: Je länger man sie hat, desto lieber bekommt man sie.

Was würden Sie jungen Modeschöpferinnen und –schöpfern raten, die erfolgreich sein möchten?

Am besten ist es, wenn man viel arbe-



tet und immer dran bleibt. Man muss an sich glauben und das ausschöpfen, was man hat. Ausserdem ist es wichtig, dass man selbständig denkt, damit man einen eigenen Stil findet. Mir fehlt zum Teil auch das Experimentelle, auch an den Kunsthochschulen. Man sollte experimentieren, egal womit man arbeiten möchte.

Legen Sie auch privat viel Wert auf Ästhetik?

Selbstverständlich. Ich war auf der Kunstgewerbeschule, deshalb bin ich quasi so erzogen. Ästhetik scheint mir etwas Wichtiges. Doch was ist schön? Ich finde, jeder Mensch und jedes Ding ist schön, auf seine Art. Zuhause finde ich meine Räume schön, mir gefällt ihre Schlichtheit, ihre Fabrikartigkeit. Im Herbst mache ich eine Ausstellung und dafür nutze ich im Moment meine Räume. Ich muss mit der Installation zusammenleben, bis sie mir gefällt.

Welche Zeit in Ihrem Leben würden Sie als Ihre beste beschreiben?

Immer die, in der ich gerade bin. Jede Zeit war schön und wird auch in Zukunft schön sein.

Was möchten Sie noch erleben?

Eine friedliche Zeit möchte ich erleben – in jeder Beziehung. Mit 81 bin ich nicht mehr die Schnellste, aber werde sehr überlegt und ich gebe gerne meine Erfahrung weiter. Meine Arbeit geht jetzt auch mehr in Richtung Kunst. Das ist etwas, das man bis zum Lebensende machen kann.

Sind unter Ihren Kundinnen MS-Betroffene oder Menschen mit Behinderungen?

Ich hatte damals in Carouge eine Kundin, die war gesund. Eines Tages kam sie in den Laden und erzählte mir, sie habe MS. Nach fünf Jahren sass sie bereits im Rollstuhl und musste ins Heim. Das war erschreckend. Eine andere Frau war jahrelang meine Kundin, sie kam immer zu mir, um sich Oberteile machen zu lassen. Obwohl sie ohne Arme und Beine geboren wurde, war sie eine sehr aufgestellte Frau.

Interview und Bild: Milena Brasi

VERSAND • ONLINE • DIREKTVERKAUF

LEHNER⁺

CHF 15.– GESCHENKT*
AB CHF 100.– EINKAUF*
 Mit Vorteilscode IMB911500
 Gültig bis 30.06.2017,
 auf das ganze Sortiment



1499.–
 statt 2499.–
 1000.– gespart!

Rattan 8er Sitzgruppe mit Esstisch und 3 Hockern. Untergestell aus rostfreiem Aluminium. Linkes Sofa HxBxT ca. 73x207x80 cm. Rechtes Sofa HxBxT ca. 73x185x80 cm. Tisch mit 5 mm temperierter Glasplatte, HxBxT ca. 65x140x80 cm, 3 Hocker HxBxT ca. 40x40x40 cm. Kissen 10 cm, Bezug bei 30°C waschbar. Gesamtmaß HxBxT ca. 73x207x265 cm.

Art. 54 305 69 Rattan 8er Sitzgruppe

1499.–



399.–
 statt 749.–
 350.– gespart!

Hollywood Schaukel. Aus robustem, pulverbeschichtetem Stahlrohr gefertigt und Dach sowie Kissenbezüge sind aus hochwertigem Polyester (taupe) gearbeitet. Dach verstellbar vor/rück, Gewicht: ca. 52 kg. Masse aufgebaut: HxBxT ca. 182x201x122 cm. Belastung: 3x80 kg.

Art. 54 421 69 Hollywood Schaukel

399.–



199.–
 statt 399.–
 200.– gespart!

Ampelschirm D3. Aus wasserabweisendem Textilgewebe. Gestell aus pulverbeschichtetem Aluminium. Komfortabler Öffnungs- und Schliessmechanismus. Inkl. 2 Schirmständer: Stahlkreuzbasis für Gehwegplatten (nicht mitgeliefert) und Wassertankbasis. Stahlkreuzbasis kann auch mit Wassertank beschwert werden. Ø 3 m, Gewicht 11 kg.

Art. 53 199 52 Ampelschirm D3

199.–



49.95
 statt 69.95–
 20.– gespart!

solarzauber™ Solar-Rattanleuchten. Diese 2 separaten Leuchten sind eine schöne Beleuchtung für Garten, Wege oder Terrasse. 4 LED je Leuchte. Inkl. je 1x 1.2V 600 mAh Ni-Mh Akku. Stabil und wetterbeständig. Masse HxBxT ca. 50x9x9 cm, Höhe inkl. Erdspieß ca. 60 cm.

Art. 53 983 69 Solar-Rattanleuchten

49.95



Lounge Chair für Innen und Aussen. Rahmen aus stabilem Aluminium mit Bezug aus wetterfestem Kunststoffgewebe. Super bequeme Liegefläche 175x54 cm. Belastbar bis 100 kg. Der Stuhl lässt sich platzsparend und einfach zusammenklappen. Inkl. Nackenkissen. Gewicht nur 5.6 kg.

Art. 51 364 15 Lounge Chair, schwarz

99.95

Art. 51 364 12 Lounge Chair, beige

99.95



99.95
 statt 199.–
 99.– gespart!

lehner-versand.ch

0848 840 600

Lehner Versand AG, Postfach, 6210 Sursee

BESTELLCOUPON

Coupon ausfüllen und einsenden an:
 Lehner Versand AG, Postfach, 6210 Sursee

Vorteilscode für CHF 15.– geschenkt*: IMB911500

Artikel-Nummer Grösse Menge Einzelpreis

Name _____ Telefon _____

Vorname _____ E-Mail _____

Strasse/Nr. _____ Geburtsdatum _____

PLZ/Ort _____ Unterschrift _____

*Gültig bis 30.06.2017. Einlösen online auf lehner-versand.ch, telefonisch unter 0848 840 600 oder in allen Lehner-Direktverkaufsstellen. Mindestbestellwert CHF 100.–. Pro Person und Bestellung nur ein Gutschein einlösbar. Keine Barauszahlung oder Kombination mit weiteren Aktionen/Gutscheinen. Kommerzielle Weitergabe sowie gewerbliche Nutzung ist untersagt und wird zivil- und wettbewerbsrechtlich verfolgt. Alle Preisangaben in CHF.



BESUCHEN SIE AUCH UNSERE DIREKTVERKAUFSTELLEN! SCHENKON LU • HÄGENDORF SO • WIL SG • GRANGES-PACCOT FR • MÜNSINGEN BE • SPIEZ BE • EYHOLZ/VISP VS