

DEIN MS- WEGWEISER

Informiert sein.
Aktiv sein. Selbst sein.

INITIATIVE ICH
Selbst sein. Selbst mit MS.

INHALT

Einleitung	5
-------------------	---

Sei informiert! MS-Wissen ist wichtig

Was bedeutet eigentlich MS?	6
Ist MS eine häufige Krankheit?	6
Warum entsteht MS überhaupt?	7
Was passiert bei MS in deinem Körper?	7
Welche Symptome können auftreten?	10
Was ist ein Schub?	10
Welche Formen der MS gibt es?	11
Wie wirkt sich MS auf dein Leben aus?	12

Sieh dich und deine Ärztin oder deinen Arzt als Team

Wie wird die MS behandelt?	13
Das ist bei der Behandlung und Beobachtung wichtig	15

Werde selbst aktiv

So kannst du Körper und geistige Fitness stärken	16
Finde heraus, wie gesund du lebst	16
Sei du selbst – selbst mit MS!	22

Informiere dich über MS:

Praktische Tipps und Links	23
-----------------------------------	----

Bereite dich auf das ärztliche Gespräch vor

Fragen für den nächsten Praxisbesuch	25
--------------------------------------	----

Impressum	27
------------------	----



Liebe Leserin, lieber Leser,

nach der Diagnose „Multiple Sklerose“ (MS) hast du vermutlich Sorgen, dass sich nun vieles in deinem Leben ändern wird.

Schön, dass du diesen **MS-Wegweiser** zur Hand nimmst und dich informierst: Denn hier geht es um dich, um die Gesundheit deines Körpers, den Schutz deines Gehirns und um dein Wohlbefinden.

Dieses Wissen ist wichtig. Es kann dir dabei helfen, besser mit deiner MS umzugehen, und neue Perspektiven eröffnen.

Wir möchten dir in diesem Leitfaden wichtige Informationen über die „Krankheit der 1.000 Gesichter“ mit auf den Weg geben. Wichtig ist uns, mögliche Verunsicherungen abzubauen: Was ist MS? Was passiert dabei im Körper? Wie wird MS behandelt? Und was kannst du selbst für deine Gesundheit tun?

Unsere Ideen und Anregungen sollen dir dabei helfen, deinen Körper und deine geistige Fitness zu stärken.

Denk an deine Stärken, mach Pläne und blick nach vorn!
Oder anders gesagt: Bleib du selbst. Selbst mit MS.

SEI INFORMIERT! MS-WISSEN IST WICHTIG

Was bedeutet eigentlich MS?

MS ist die Abkürzung für **Multiple Sklerose**. Das ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems. Sie gehört zu den sogenannten Autoimmunerkrankungen. Dabei richtet sich das Immunsystem gegen den eigenen Körper – im Fall der MS gegen die Schutzschicht der Nervenbahnen. Dadurch können die Nerven in verschiedenen Bereichen des Gehirns und Rückenmarks dauerhaft geschädigt werden. Und das kann wiederum unterschiedlichste spürbare und nicht spürbare Symptome im ganzen Körper auslösen.

Ist MS eine häufige Krankheit?

In Mitteleuropa ist MS die häufigste entzündliche Erkrankung des Zentralnervensystems:

- › Jedes Jahr wird hierzulande bei mehr als 12.500 Menschen MS neu diagnostiziert.
- › Allein in Deutschland leben mehr als 240.000 Menschen mit MS.
- › MS tritt erstmals meist in jungem Alter auf, also bei Menschen zwischen 20 und 40 Jahren.
- › Frauen erkranken doppelt so häufig an MS wie Männer.



Warum entsteht MS überhaupt?

Vielleicht fragst du dich: Warum ich? Bislang kennt niemand die genauen Ursachen für die Entstehung von MS. Die Forschung geht von einer Kombination verschiedenster Faktoren aus:

- › Gestörte Immunabwehr
- › Frühere Virusinfektionen
- › Genetische Veranlagung
- › Diverse Umweltfaktoren (z. B. Vitamin-D-Mangel)
- › Eigene Lebensweise (z. B. Ernährung, Rauchen)



Du interessierst dich für wissenschaftliche Theorien zur Entstehung von Multipler Sklerose? Hier findest du weitere Informationen:



Was passiert bei MS in deinem Körper?

Bei MS reagiert das Immunsystem auf körpereigene Nervenzellen, genauer gesagt: auf die Myelinscheiden. Myelinscheiden sind eine schützende Schicht, die jede Nervenzelle umgibt.

Vielleicht hilft dir zum Verständnis der Vergleich zwischen einem Nerv und einem Stromkabel. Denn die Myelinscheide funktioniert im Prinzip wie die Isolierschicht eines Kabels. Die Weiterleitung von Strom funktioniert nur, wenn das Isoliermaterial intakt ist. Ist es beschädigt, kann der Strom nicht mehr richtig fließen und es kommt zu Störungen. Ähnliches passiert bei MS mit den Nervenzellen im Gehirn. Sind die Myelinscheiden angegriffen, können wichtige Signale auf dem Weg durch das Nervensystem verloren gehen. Das kann verschiedene Symptome auslösen. →

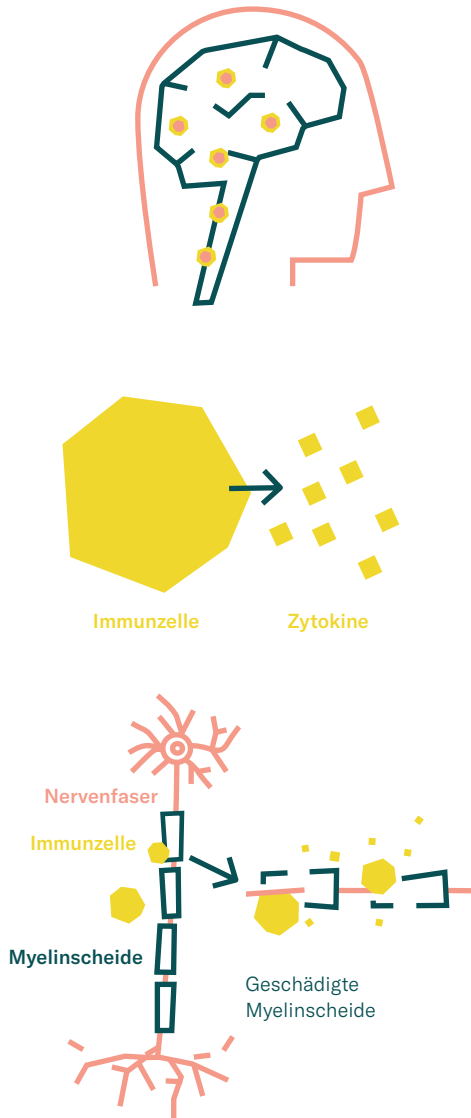
MS einfach erklärt

Immunzellen schützen den Körper normalerweise vor Viren, Bakterien oder sonstigen Eindringlingen.

1 Bei MS gelangen jedoch fehlprogrammierte Immunzellen, die gegen die Strukturen der Myelinscheide gerichtet sind, in Gehirn und Rückenmark.

2 Dort scheiden sie sogenannte Zytokine aus. Das sind Eiweiße, die das Wachstum und die Entwicklung von Zellen steuern. Diese Zytokine aktivieren weitere Immunzellen und lösen eine Entzündung aus.

3 Dadurch wird die Isolierschicht der Nervenfasern (Myelinscheide) angegriffen, was die Weiterleitung von Nervenimpulsen stört und zu Schädigungen an den Nervenfasern führen kann.



1. Persönlichkeit und Sozialverhalten
2. Hören, Sprechen, Gedächtnis
3. Wahrnehmungen aus dem Körper
4. Sehen
5. Feinmotorik
6. Weiterleitung von Informationen zwischen Gehirn und Körper

4 Von den Schädigungen und Entzündungen können verschiedene Bereiche des Gehirns oder Rückenmarks betroffen sein. Das führt zu sehr unterschiedlichen Symptomen im ganzen Körper, die sich als sogenannter Schub äußern. Auf Seite 10 erfährst du, was ein Schub ist.



Hier kannst du nachlesen, welche Gehirnregionen für welche Körperfunktionen verantwortlich sind:



Mehr über die Zusammenhänge zwischen MS, Immunsystem und Zentralnervensystem erfährst du hier:




Welche Symptome können auftreten?


Multiple Sklerose kann mit ganz unterschiedlichen Krankheitsanzeichen einhergehen. Manche sind sicht- und spürbar, andere nicht. MS kann bei jedem Menschen anders verlaufen. Deshalb wird sie die „Krankheit der 1.000 Gesichter“ genannt.

Vor allem zu Beginn der Erkrankung sind die Symptome besonders vielfältig. Manche berichten von Sehstörungen, andere bemerken, dass sich Körperteile anfühlen, als würden Ameisen darüberlaufen. Auch schnell zu ermüden (die sogenannte Fatigue) oder sich allgemein schwach zu fühlen, sind typische Begleiterscheinungen von MS.

Selbst wenn du gerade keine Symptome verspürst: Deine Erkrankung ist immer aktiv. Deshalb ist es so wichtig, dass du deine Therapie kontinuierlich weiterführst, um dauerhafte Nervenschädigungen zu vermeiden.



Hier erfährst du mehr zu den Symptomen einer MS:



Was ist ein Schub?

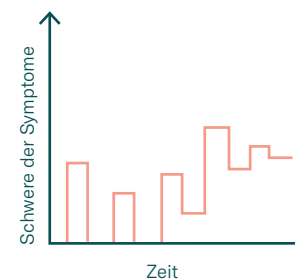
Ein sogenannter Schub ist das plötzliche Auftreten oder Verstärken von Krankheitszeichen, die nach 24 Stunden bis einigen Wochen teilweise oder sogar wieder ganz verschwinden. In den Pausen zwischen zwei Schüben spürst du die MS vielleicht gar nicht. Manchmal „schläft“ die Krankheit über Monate oder sogar Jahre.

Welche Formen der MS gibt es?

Welchen Verlauf eine MS nimmt, ist individuell sehr verschieden. Du solltest aber wissen, dass die Krankheit nicht in jedem Fall schwer verläuft. Nur selten ist sie mit schweren Behinderungen verbunden. Vor allem bei frühzeitiger Behandlung können sich die Entzündungen an deinen Nerven zurückbilden, genau wie die dazugehörigen Krankheitssymptome, ohne einen dauerhaften Nervenschaden zu verursachen.

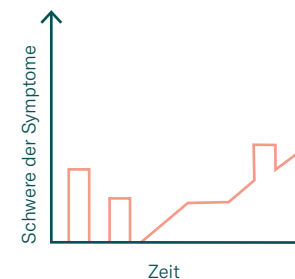
Grundsätzlich wird MS in **drei typische Verlaufsformen** unterteilt:

1| RRMS: schubförmig remittierende MS (englisch: relapsing remitting MS)



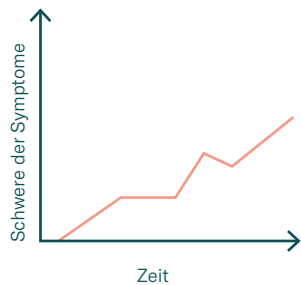
85 bis 90 Prozent der neu diagnostizierten MS-Patient:innen haben diese Form der MS. Sie tritt in Schüben auf, deren Symptome sich in der Regel innerhalb weniger Wochen teilweise oder vollständig zurückbilden. Zwischen den Schüben können Monate oder sogar Jahre vergehen.

2| SPMS: sekundär progrediente MS (englisch: secondary progressive MS)



Viele Patient:innen entwickeln im Laufe der Zeit eine sekundär progrediente MS. Das bedeutet, dass die MS nach einem anfänglich schubförmigen Verlauf in ein kontinuierliches Voranschreiten übergeht – und zwar unabhängig von Schüben, die immer seltener werden.

3 | PPMS: primär progrediente MS (englisch: primary progressive MS)



Bei etwa 6,5 Prozent der Betroffenen verläuft die MS von Beginn an fortschreitend, oft ohne Schübe. Dafür steht der Fachbegriff „primär progredient“. Dabei verschlechtern sich die Krankheitszeichen schleichend und bilden sich meist auch nicht mehr zurück.



Über die Verlaufsformen kannst du dich auf der Website der DMSG informieren:



Wie wirkt sich MS auf dein Leben aus?

Diese Frage hast du dir vielleicht schon selbst gestellt. Die Diagnose MS geht oft mit vielen Veränderungen einher: sowohl körperlichen als auch psychischen. Das kann sich natürlich auch auf deine Lebensgestaltung, Partnerschaft und Sexualität auswirken. Wie sehr sich für dich Alltag und Leben ändern, kann vom Verlauf deiner MS abhängen. Entscheidend ist auch, wie du selbst mit deiner Krankheit umgehst.

Möchtest du mehr darüber erfahren, welche Folgen die MS haben kann und was andere Betroffene darüber berichten? Dann besuche die MS Community der DMSG (Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e.V.) oder lerne andere Menschen mit MS und deren Angehörige kennen.



SIEH DICH UND DEINE ÄRZTIN ODER DEINEN ARZT ALS TEAM

Wie wird die MS behandelt?

Die Wahl der geeigneten Therapie ist abhängig vom Krankheitsverlauf und von der Schwere der MS. Auch wenn eine Heilung bisher noch nicht möglich ist, kann eine individuell auf dich zugeschnittene Therapie den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen und Beschwerden verringern.

Wichtig dabei ist: Du entscheidest gemeinsam mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, wie deine individuelle Therapie aussehen soll. Sprich auch darüber, was du von der Therapie erwartest und was dir besonders wichtig ist, zum Beispiel in Bezug auf Familie, Hobbys oder Beruf. Diese Bereiche deines Lebens sollten bei der Wahl der Behandlung ebenso berücksichtigt werden.

Die MS-Therapie besteht im Wesentlichen aus drei Säulen:

1 | Akute Schubtherapie

- › Kurzfristige Behandlung
- › Ziel: einen akuten Schub verkürzen und Beschwerden mildern
- › Einsatz von entzündungshemmenden Medikamenten, die für die Rückbildung der Symptome sorgen

2 | Verlaufsmodifizierende Therapie

- › Langfristige Behandlung
- › Ziel: die Häufigkeit und Schwere von Schüben verringern und ein Voranschreiten (Progression) der MS verhindern
- › Einsatz von Medikamenten, die auf das Immunsystem wirken



3| Symptomatische Therapie

- › Einsatz je nach individuellem Krankheitsbild
- › Ziel: körperlichen, psychischen oder kognitiven Beschwerden entgegenwirken
- › Medikamentöse und nichtmedikamentöse Therapie wie z. B. Physiotherapie, psychologische Beratung oder Psychotherapie, kognitives Training oder Logopädie

Ergänzend: Rehabilitationsmaßnahmen

- › Intensive, individuell auf Erkrankte zugeschnittene medizinische, berufliche und soziale Maßnahmen wie:
 - + Krankengymnastik
 - + Ergotherapie
 - + Trainings- und Bewegungstherapie
 - + Psychologische Behandlung
 - + Physikalische Therapie
 - + Logopädie
 - + Neurokognitive Therapie



Ergänzende Informationen zu den medikamentösen und den nichtmedikamentösen Therapieverfahren findest du hier:



Das ist bei der Behandlung und Beobachtung wichtig

Schnelligkeit

... denn je früher die MS erkannt und behandelt wird, desto besser lässt sich die Entstehung von Schäden im Gehirn und im Rückenmark verlangsamen oder sogar aufhalten.

Konsequenz

... denn nur durch die regelmäßige Einnahme von Medikamenten lässt sich das Krankheitsgeschehen positiv beeinflussen. Auch wenn du vielleicht gerade beschwerdefrei bist und dich gut fühlst: Die MS ist dennoch oft weiter aktiv und verursacht Entzündungen an deinen Nerven. Deshalb ist es besonders wichtig, deine Medikamente regelmäßig und genau wie von der Ärztin oder dem Arzt verordnet einzunehmen.

Regelmäßigkeit

... denn nur unter kontinuierlicher ärztlicher Kontrolle kann einem Fortschreiten der Erkrankung entgegengewirkt und bei Beschwerden oder Veränderungen deine Therapie schnellstmöglich angepasst werden.

Mehr darüber erfährst du in der Broschüre „Gehirngesundheit – Ein Leitfaden für Menschen mit Multipler Sklerose“.

Du kannst sie hier herunterladen:



WERDE SELBST AKTIV

So kannst du Körper und geistige Fitness stärken

Neben der regelmäßigen Einnahme deiner Medikamente kannst du noch mehr für deine Gesundheit und den Schutz deines Gehirns tun, und zwar mit einer gesunden Lebensweise. Warum das so wichtig ist? Heute weiß man, dass sich ein gesundes und aktives Leben positiv auf den Krankheitsverlauf und vor allem auf das Wohlbefinden auswirkt und so die Lebensqualität steigert. Darüber hinaus geht es um das Gefühl, dein Leben selbst in die Hand zu nehmen, statt dich der MS „ausgeliefert“ zu fühlen. Das kann dir dabei helfen, besser mit der Krankheit umzugehen.

Dabei hängen Gehirn, Körper und Psyche eng zusammen. Der körperliche Zustand kann sich auf das Gehirn und die Psyche auswirken – die Psyche wiederum auf das körperliche und geistige Befinden.

Der Selbsttest und die Tipps auf den nächsten Seiten sollen dir helfen, selbst etwas für dich zu tun.

Finde heraus, wie gesund du lebst

Du weißt jetzt, dass ein gesunder und aktiver Lebensstil wichtig ist, um ein selbstbestimmtes Leben führen zu können. Soweit zur Theorie. Aber wie steht's mit der Praxis?



Mach den Selbsttest und finde heraus, an welchen Stellschrauben du noch drehen kannst. Es dauert nur ein paar Minuten. Ermittle jetzt deinen Gesundheits-Status-quo:



Ernähre dich bewusst

Du bist, was du isst: In diesem Satz steckt viel Wahrheit, vor allem für Menschen mit einer Autoimmunerkrankung wie MS.

Denn mit deiner Ernährung und deinem Gewicht kannst du die Entzündungsherde in deinem Körper maßgeblich beeinflussen. Wer also statt Fertipizza und Leberwurst auf Abwechslung und frische Zutaten setzt, wird zumeist mit besseren Blutwerten und einem widerstandsfähigeren Körper belohnt.

Von Omega-3-Fettsäuren über probiotische Kulturen bis hin zu bioaktiven Substanzen: Mach dich schlau, welche Lebensmittel als entzündungshemmend gelten und wie du damit leckere Gerichte zubereiten kannst.

Hier findest du eine Übersicht anti-entzündlicher Nahrungsmittel und eine große Auswahl an überraschenden Rezepten:



Sei körperlich fit



Ein aktiver Lebensstil unterstützt deine grauen Zellen. Denn Sport und Bewegung führen zu einer schnelleren Informationsverarbeitung im Gehirn. Aber es geht auch darum, mobil zu bleiben. Regelmäßiger Sport ist übermotivierten Hauruck-Aktionen vorzuziehen.

Deshalb rät die DMSG zu

- › 20 bis 60 Minuten Bewegung täglich, entweder als komplette Sporteinheit oder als über den Tag verteilte Portionen von 8 bis 10 Minuten,
- › moderatem Sport, ohne sich dabei zu überanstrengen, und
- › regelmäßigem Training über einen längeren Zeitraum.

Wirklich jede:r kann aktiv sein – wie sehr hängt natürlich von der Schwere der Krankheit und den individuellen Vorlieben ab. Sprich das Thema gern bei deinem nächsten Praxisbesuch an.



Möchtest du mehr über die Vorteile von „Sport bei MS“ erfahren und erste Übungen kennenlernen? Dann besuche diese Website:



Fordere dich geistig heraus



Wer regelmäßig liest, Hobbys und kreative Freizeitbeschäftigungen ausübt, kann MS-bedingte kognitive Beeinträchtigungen verringern. Dabei geht es nicht nur um geistige Fitness, sondern auch um den Erhalt der „kognitiven Reserve“ – also der Fähigkeit des Gehirns, verschiedene Schäden zu kompensieren.

Hol dir die App der DMSG „MS Kognition“ und starte gleich heute mobil mit verschiedenen Übungen durch.



So zeigen Studien, dass geistiges Training und bei Bedarf Kompensationsstrategien helfen können. Das heißt für dich, dass du der MS in Sachen Kognition nicht hilflos ausgeliefert bist, sondern aktiv etwas gegen den Verlust kognitiver Fähigkeiten unternehmen kannst. Los geht's!

Weitere Denksportlinks und wichtiges Hintergrundwissen zum Thema Kognition findest du hier:



Verzichte aufs Rauchen



- › Rauchen kann bei MS zu einer stärkeren Verringerung des Hirnvolumens, mehr Schüben, verstärkten körperlichen und kognitiven Beeinträchtigungen sowie einem insgesamt schnelleren Voranschreiten des Krankheitsgeschehens führen.
- › Wichtig! Bei jedem Menschen kommt es im Laufe des Alterungsprozesses zu einer Verringerung des Hirnvolumens. Rauchen kann diesen Vorgang beschleunigen. Besonders stark bei Menschen mit MS.
- › Wenn dir das Aufhören schwerfällt, frag deine Ärztin oder deinen Arzt. Hier bekommst du Unterstützung.



Trink nicht zu viel Alkohol

- › In der Regel schadet seltener Alkoholkonsum nicht. Das hängt aber von deinem individuellen Gesundheitszustand ab.
- › Alkohol kann jedoch MS-Symptome wie Schwäche, Müdigkeit oder Gleichgewichtsstörungen verschlimmern. Auch kann es Unverträglichkeiten mit verschiedenen Medikamenten geben.
- › Deine Ärztin oder dein Arzt weiß mehr darüber.

Lass deine Begleiterkrankungen behandeln



- › Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder ungesunde Blutfettwerte können sich ungünstig auf den MS-Verlauf auswirken.
- › Sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt darüber. Lass dich regelmäßig untersuchen. Vergiss nicht, deine Medikamente wie verordnet einzunehmen.



Versuche, gelassen zu bleiben

Immer und überall verfügbar? Keine gute Idee: Wer sich zu viel zumutet, riskiert eine zeitweilige Verschlechterung der Symptome bis hin zu einem Schub. Deshalb ist es wichtig, so entspannt wie möglich zu bleiben:

- › Lerne, mit deinem Energiehaushalt richtig umzugehen.
- › Vermeide Stress.
- › Achte auf ausreichend Schlaf.
- › Hol dir bei Bedarf psychologische Unterstützung und Beratung.
- › Möglicherweise kannst du von einer Musik- oder Kunsttherapie profitieren. Sie hat schon vielen Menschen geholfen, besser mit der MS umzugehen und das Krankheitsgeschehen zu verarbeiten.
- › Vielleicht können dir auch Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Qigong oder Atemtherapie helfen.



Es gibt viele Entspannungs- und Meditationstechniken. Finde heraus, welche für dich infrage kommen könnten:



Sei du selbst – selbst mit MS!

Es ist nicht einfach, sich auf die neue Lebenssituation einzulassen und mit allen Veränderungen umzugehen. Es ist ein Lernprozess, den alle unterschiedlich erleben. Diese Anregungen sollen dir dabei helfen:

Informiere dich über deine Krankheit und Behandlung. Wende dich immer an deine Ärztin oder deinen Arzt, wenn du Fragen hast.

Lerne, mit deinen Energiereserven umzugehen: Sei so aktiv wie möglich, überfordere dich jedoch nicht.

Erkenne und akzeptiere deine Leistungsgrenzen. Es ist okay, traurig über verlorene Fähigkeiten zu sein. Versuche dennoch, optimistisch in die Zukunft zu schauen.

Nutze Strategien und Hilfsmittel, um Einschränkungen zu kompensieren. Trau dich, um Hilfe zu bitten.

Behalte deine Stärken und Fähigkeiten im Blick, nicht deine Schwächen und Beeinträchtigungen.

Definiere dein Selbstbild neu. Entdecke neue Seiten und Fähigkeiten an dir. Setz dir neue Ziele für dein Leben.

Hab Vertrauen in dich und übernimm Verantwortung für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden.

INFORMIERE DICH ÜBER MS: PRAKTISCHE TIPPS UND LINKS

Je besser du über deine MS Bescheid weißt, desto mehr kannst du selbst für eine Verbesserung deines Krankheitsverlaufs und Wohlbefindens tun.

DMSG – Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

www.dmsg.de

- › Die DMSG ist ein bundesweiter Zusammenschluss von MS-Betroffenen, deren Angehörigen und medizinischen Fachleuten. Sie nimmt sich der Betreuung der Erkrankten und ihrer Angehörigen sowie der Erforschung und Behandlung der MS an.
- › Auf der Website findest du einen Gesamtüberblick über MS sowie detaillierte Informationen zum Krankheitsbild, zur Therapie, Neues aus der Forschung sowie Hilfestellungen und Tipps für den Umgang mit der Krankheit.
- › Du kannst Kontakt zu deinem DMSG-Landesverband aufnehmen. Eine Liste mit den Kontakten findest du hier: www.dmsg.de/die-dmsg/landesverbaende

Amsel – Das Multiple Sklerose Portal

www.amsel.de

- › Amsel ist der Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg.
- › Hier findest du ein umfassendes Informationsangebot zu allen relevanten Fragestellungen rund um das Thema MS. Dazu gehören auch zahlreiche Erklärvideos zu unterschiedlichen Themenbereichen. Auf dem Internetportal hast du darüber hinaus die Möglichkeit, in Kontakt mit Expert:innen und anderen Betroffenen zu treten.

KKNMS – Kompetenznetz Multiple Sklerose

www.kompetenznetz-multiplesklerose.de

- › Das KKNMS ist ein deutschlandweites Forschungsnetzwerk, dem Fachleute unterschiedlicher Disziplinen angehören.
- › Das Netzwerk ist eine wissenschaftliche Anlaufstelle für Forschende und Interessierte, es veröffentlicht Leitlinien und Ratgeber für MS-Erkrankte und vergibt Forschungsstipendien.



BEREITE DICH AUF DAS ÄRZTLICHE GESPRÄCH VOR

Nach der Diagnose MS hast du sicher viele Fragen. Es lohnt sich, diese aufzuschreiben, um sie beim nächsten Praxistermin parat zu haben. Bestimmt ist es auch eine gute Idee, jemanden aus dem Familien- oder Freundeskreis zu den ersten Gesprächen mitzunehmen. Vier Ohren hören einfach mehr als zwei. Um das Beste für dich aus dem ärztlichen Gespräch herauszuholen, findest du hier einige wichtige Fragestellungen.

Fragen für den nächsten Praxisbesuch

Welche Form der Multiplen Sklerose habe ich?

Welche Therapien kommen für mich infrage?

Was tue ich, wenn ich ein Medikament nicht vertrage?

Was mache ich am besten bei akuten Beschwerden?

Welche nichtmedikamentösen Maßnahmen sind für mich empfehlenswert, um meine Beschwerden zu lindern?

DEIN FRAGENBOGEN ZUM HERAUSTRENNEN

NetDoktor

www.netdoktor.de/krankheiten/multiple-sklerose/

- › NetDoktor bietet leicht verständliche Informationen zu verschiedensten Krankheiten, Symptomen, Medikamenten und Behandlungsmethoden.
- › In der Rubrik „**Multiple Sklerose**“ erfährst du Aktuelles über Ursachen, Symptome und Behandlung der MS.

Neurologen und Psychiater im Netz

www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org

- › Das Informationsportal wird herausgegeben von Berufsverbänden und Fachgesellschaften für Psychiatrie, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik, Nervenheilkunde und Neurologie aus Deutschland und der Schweiz.
- › Die Website informiert über die Themen psychische Gesundheit und neurologische Erkrankungen. Hier kannst du auch schauen, welche Ärzt:innen und Therapeut:innen in deiner Nähe sind.

Die Arzt-Auskunft

www.arzt-auskunft.de

- › Hier findest du alle Ärzt:innen, Zahnärzt:innen, Psychotherapeut:innen, Kliniken, Rehakliniken, Medizinischen Versorgungszentren (MVZ) und Notfalleinrichtungen in Deutschland. Du erfährst auch, wer barrierefrei erreichbar ist.

Rehasport Deutschland e. V. – Bundesverband Rehabilitationssport

www.rehasport-deutschland.de

- › Auf der Website bekommst du Informationen rund um das Thema Rehasport. Du kannst darüber hinaus recherchieren, welche Rehasport-Gruppe in deiner Nähe ist.

**Frag auch deine Ärztin oder deinen Arzt.
Hier bekommst du weitere Informationen.**

Was muss ich beachten, wenn ich noch Kinder bekommen möchte?

Mit welchen beruflichen Einschränkungen muss ich rechnen?

Was kann ich selbst für meine Gesundheit und den Schutz meines Gehirns tun?

Muss ich etwas bei Schutzimpfungen beachten?

Welche Sportarten würden Sie mir empfehlen?

Wie oft soll ich zur Kontrolle kommen?

IMPRESSUM

Haftungsausschluss

Die Inhalte, Angaben und Informationen dieser Broschüre sind nur für die Nutzer:innen innerhalb des Gebietes der Bundesrepublik Deutschland bestimmt. Sofern sie Informationen zu oder im Zusammenhang mit Gesundheitszuständen, Krankheitsbildern, medizinischen Fragen oder Therapiemöglichkeiten enthalten, ersetzen sie nicht die Empfehlungen oder Anweisungen einer Ärztin oder eines Arztes bzw. anderer Angehöriger der Heilberufe. Die Inhalte dieser Broschüre sind nicht zur Diagnose oder Behandlung eines gesundheitlichen oder medizinischen Problems oder einer Erkrankung bestimmt. Darüber hinaus erheben sie keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Richtigkeit. Mit Aushändigung und/oder Benutzung dieser Broschüre kommt keinerlei Vertragsverhältnis zustande, insbesondere kein Rats- und Auskunftsvertrag zwischen Ihnen, den Autor:innen der Broschüre und/oder Bristol Myers Squibb GmbH & Co. KGaA. Insofern bestehen auch keinerlei vertragliche oder vertragsähnliche Ansprüche. Unser Angebot enthält Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar.

Bildnachweise

- Stock-Fotos. Mit Models gestellt.
- › Seite 1 – monkeybusinessimages/Getty Images
 - › Seite 4 – pixdeluxe/Getty Images
 - › Seite 6 – hobo_018/Getty Images
 - › Seite 13 – YakobchukOlena/Getty Images
 - › Seite 14 – Tom Merton/Getty Images
 - › Seite 17 – AJ_Watt/Getty Images
 - › Seite 18 – alvarez/Getty Images
 - › Seite 22 – jacoblund/Getty Images

Quellennachweise

- › https://flexikon.doccheck.com/de/Multiple_Sklerose (Stand: 19.12.2022)
- › www.dmsg.de/multiple-sklerose-infos/was-ist-ms/ (Stand: 19.12.2022)
- › www.kompetenznetz-multiplesklerose.de/patienteninformationen/ueber-ms/ (Stand: 19.12.2022)
- › <https://flexikon.doccheck.com/de/Autoimmunerkrankung> (Stand: 19.12.2022)
- › www.amsel.de/video/ms-einfach-erklart-2-53/ (Stand: 19.12.2022)
- › www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-verstehen (Stand: 19.12.2022)
- › www.netdoktor.de/anatomie/gehirn/ (Stand: 19.12.2022)
- › Deutsche Gesellschaft für Neurologie: Diagnose und Therapie der Multiplen Sklerose (Stand: Januar 2012)
- › www.kompetenznetz-multiplesklerose.de/patienteninformationen/ueber-ms/verlaufsformen/ (Stand: 19.12.2022)
- › www.msbrainhealth.org/report (Stand: 19.12.2022)
- › www.kompetenznetz-multiplesklerose.de/patienteninformationen/ueber-ms/therapiemodell/ (Stand: 19.12.2022)
- › www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-behandeln/therapiesaeulen/verlaufmodifizierende-therapie (Stand: 19.12.2022)
- › www.msbrainhealth.org/resources/article/brain-health-a-guide-for-people-with-ms (Stand: 19.12.2022)
- › www.dmsg.de/multiple-sklerose/haeufige-fragen-faq
Wie wirkt sich Alkohol auf die MS aus? (Stand: 19.12.2022)
- › www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-behandeln/komplementaere-und-alternative-verfahren/entspannungsverfahren (Stand: 22.07.2022)
- › www.versorgungsatlas.de/fileadmin/ziva_docs/86/VA-86-Multiple%20Sklerose-Bericht-V13_Cor..pdf (Stand: 19.12.2022)
- › www.msregister.de/ms-register/das-ms-register/ (Stand: 19.12.2022)

INITIATIVE ICH

Selbst sein. Selbst mit MS.

www.ms-initiative-ich.de

Jede:r kann die Initiative ergreifen

Daran glauben wir

Wir sind überzeugt, wer seine Krankheit, die medizinischen Zusammenhänge und sich selbst in- und auswendig kennt, fühlt sich weniger ausgeliefert. Deshalb rufen wir alle Betroffenen dazu auf, sich der INITIATIVE ICH anzuschließen und der MS mit Mut und Selbstvertrauen entgegenzutreten.



© 2023 Bristol Myers Squibb Germany

