

Achtsam Sein



Das Magazin für Menschen mit und ohne MS.
Informativ. Lebendig. Achtsam.



/////// März 2019

Die Themen dieser Ausgabe:

- Wie Du mit der Diagnose MS umgehen kannst
- Du bist nicht allein: MS-Community auf Instagram
- Stress lass nach – bitte jetzt und sofort
- Zwei Minuten Achtsamkeit: so geht es

Inhalt

- 04** Wie man mit der Diagnose MS umgeht
- 06** Du bist nicht allein!
- 08** MS und Sport – nur zu!
- 10** Für die „grauen Zellen“: Sudoku
- 12** Zwei Minuten Achtsamkeit
- 14** Babywunsch bei MS – das passt zusammen
- 18** Frisch und lecker: Gemüse-Quiche
- 20** Stress lass nach – bitte jetzt und sofort
- 22** Frage und Antwort: Vererbung bei MS
- 23** Impressum

Hallo und herzlich willkommen!

Dies ist die erste Ausgabe unseres neuen Magazins **achtsaMSein**. Wir möchten Menschen mit und ohne Multiple Sklerose (MS) ansprechen. Als Titelbild haben wir einen Schmetterling gewählt. So wandelbar wie ein Schmetterling ist auch die MS, die Krankheit mit den 1.000 Gesichtern. Und wie der Titel schon verrät, wollen wir uns verstärkt dem Thema „Achtsamkeit“ widmen.

Unter Achtsamkeit verstehen wir eine besondere Form der Aufmerksamkeit für sich selbst, die eigenen Empfindungen, Gefühle und Gedanken, um sich selbst besser wahrzunehmen und (Körper-)Signale zu erkennen. Passt das auch für Dich?

Damit kommen wir auch schon zu dem Punkt – ja, wir duzen Dich hier. Achtsamkeit funktioniert am besten bei sich selbst und ganz persönlich. Deshalb haben wir uns für die „Du“-Anrede entschieden. Einverstanden?

Dann wünschen wir Dir nun viel Spaß beim Lesen und Inspiration für mehr Achtsamkeit in Deinem Alltag – mit und ohne MS.

Viele Grüße,

Deine **achtsaMSein**-Redaktion



Wie man mit der Diagnose MS umgeht

Keine Ahnung, wie lange Du jetzt schon weißt, dass Du MS hast. Was aber klar ist: Zunächst ist die Diagnose ein Schock. Manchmal hatte vielleicht eine „Vorahnung“, hat die Symptome googelt und ist dann nicht mehr allzu sehr geschockt. Auch möglicherweise ein Stück weit erleichtert, jetzt endlich Gewissheit zu haben. Aber es lässt sich nichts daran rütteln: Die Diagnose ist da.

Und wie geht es jetzt weiter? Nun gilt es, mit der Diagnose umzugehen, sie zu bewältigen. Es ist ganz normal, wenn Du dabei auch wütend auf Dich und Deine Umwelt bist und Dich fragst, warum es ausgerechnet Dich erwischt hat. Diese Wut, Angst und Trauer sind wichtig auf dem Weg zur Akzeptanz der Diagnose, denn leugnen hilft leider nicht.

Mit der Akzeptanz kannst Du anfangen, die Diagnose zu bewältigen. Du findest Deinen Weg, um auf bestmögliche Weise mit der Diagnose MS und deren Folgen zu leben. Wenn Du dabei Hilfe brauchst, hole sie Dir.

Die Unterstützung Deiner Familie, von Freunden, speziellen MS-Schwestern und auch Deinem Arzt kann Dir bei der Bewältigung helfen.

Wenn es Dir mal nicht so gut geht, können Dir die Menschen in Deinem Umfeld – Familie und Freunde – sehr hilfreich sein. Damit sie das auch können, solltest Du ihnen erzählen, was mit Dir los ist. Es ist sicherlich einer der wichtigsten Schritte, mit Deinem Partner und Deiner Familie über die Diagnose zu sprechen.

Fühle Dich an dieser Stelle unbedingt ermutigt, diesen Schritt zu gehen! So kannst Du am besten erklären, warum Du ab und zu zum Arzt oder in die Klinik musst, warum Du auf einmal Medikamente nimmst und vieles mehr.

Ja, es gibt viele Vorurteile, wenn jemand MS hat. Wem fällt da nicht sofort das Bild vom Rollstuhl ein? Mit diesen Mythen rund um die MS kannst Du anfangen aufzuräumen – angefangen bei Deiner Familie.

Es wird nicht immer einfach sein, keine Frage. Aber mit entsprechender Unterstützung wird es Dir besser gelingen. Und darum geht es: dass es Dir gut dabei geht!

**Du möchtest
Dich noch mehr
informieren?**

Dann findest Du auf unserer Internetseite **www.ms-gateway.de** einige Infobroschüren, die Du Dir ganz einfach herunterladen kannst.



Du bist nicht allein!

Mit der MS-Diagnose bist Du nicht allein. In Deutschland leben geschätzt 200.000 Menschen mit MS. Auch wenn Du aus Deinem direkten Umfeld vielleicht noch niemanden kennst, der auch MS hat – es gibt sie.

Einige von ihnen teilen ihre Erfahrungen und ihr Leben mit MS online – in Blogs, auf YouTube und auf Instagram. Auch sie tragen so dazu bei, die Vorurteile in Bezug auf die MS abzubauen.

Mit ihren Posts, Videos und Berichten machen sie anderen MS-Betroffenen Mut, mit der Diagnose MS den Kopf nicht in den Sand zu stecken.

Schau Dir das doch einfach mal auf Instagram an! Wo Du da anfangen sollst? Wie wäre es, wenn Du unserem Instagram-Kanal **@msmutmacher** folgst? Dort siehst Du dann auch, wem wir auf Instagram folgen. Das hilft auf jeden Fall für den Einstieg.



MS und Sport - nur zu!

Sport und Bewegung sind gut für Körper und Seele – das gilt auch für Menschen mit Multipler Sklerose. Manche Betroffene haben vielleicht die Vorstellung, dass Überanstrengungen durch körperliche Aktivitäten den Verlauf der Erkrankung beschleunigen und die Gesundheit negativ beeinflussen könnten.

Es ist belegt, dass bei regelmäßigem Ausdauertraining bei MS-Patienten eine Stärkung der Muskelkraft, der Belastbarkeit und der Mobilität erfolgt. Darüber hinaus wirkt sich Sport positiv auf die Lebensqualität von MS-Patienten aus und wirkt Depression und Fatigue (chronischer Müdigkeit) entgegen¹.

¹Wabisch, A., Tallner, A. & Pfeifer, K. (2009) Multiple Sklerose und Sport. Auswirkungen körperlicher Aktivität auf das Immunsystem. Der Nervenarzt, 6, 688-690



Wichtig:

- ✓ Finde selbst heraus, was Dir gut tut.
- ✓ Achte beim Sport darauf, dass die Erhöhung der Körpertemperatur durch Sport die MS-Symptomatik verstärken kann.
- ✓ Achte auch darauf, genug Flüssigkeit zu Dir zu nehmen, wenn Du Dich sportlich betätigst.

Und hier ein paar Übungen für Deinen Alltag:

Kräftigungsübung im Sitzen: Aufrecht auf einem Stuhl sitzen, Füße in Schulterbreite auf dem Boden, dann rechtes und linkes Bein im Wechsel leicht anheben, dabei die Zehenspitzen anziehen.

Kräftigungsübung im Stehen: In Schrittstellung vor z.B. einer Kommode stehen, die Hände locker auflegen, nun das Gewicht auf das vordere Bein verlagern, die Hüfte nach vorn strecken und auf dem hinteren Fuß bis auf den Ballen nach vorne rollen.

Lockerungsübung im Liegen: In Rückenlage die Arme neben dem Körper ausstrecken und die Füße aufstellen, dann beide Knie erst zur rechten, dann zur linken Seite in Richtung Boden absenken.

Koordinations- und Kräftigungsübung an der Treppe: Stand vor der Treppe (evtl. eine Hand am Geländer), nun abwechselnd den linken und den rechten Fuß auf die unterste Treppenstufe und wieder zurück auf den Boden stellen

Für die „grauen Zellen“: Sudoku

Jetzt gibt es etwas für die „grauen Zellen“.

Sudoku – dieses Mal aber mit Buchstaben. Die Buchstaben A bis I sind in die leeren Felder einzutragen, wobei sich jeder Buchstabe genau einmal in einem Neunerblock, genau einmal waagerecht und einmal senkrecht befinden soll(te).

C		A	I	H	D			F
G				A		D	C	
	H		B	G	C		E	
				B			D	
F	A	E			G			
	D		C		E	A		
	F			E	B		H	I
	B	I			H			
	G			F	I		A	B

Und auf dieser Seite wird es etwas schwieriger, aber nun wieder mit Zahlen. Auch hier gilt: Die Zahlen von 1 bis 9 sind in die leeren Felder einzutragen, wobei sich jede Zahl genau einmal in einem Neunerblock, genau einmal waagerecht und einmal senkrecht befinden soll(te).

Viel Spaß beim Rätseln!

P.S.: Die Auflösung gibt es auf Seite 23.

			3					
		6	4			5	9	8
	9	5						
8				1			3	
3	5	1				4		
			2					
2	7	8					1	
5						9	4	7
	6				1	3		



*Zwei Minuten Achtsamkeit:
Schau Dir das Bild ganz in
Ruhe an und halte kurz inne.*

Auch wenn es draußen vielleicht noch nicht so aussieht wie auf dem Bild. Kannst Du sehen, wie der Frühling wieder erwacht? Die Landschaft wieder grün wird und einen tollen Kontrast zum blauen Himmel bildet? Jetzt ist das Grün noch ganz zart und frisch.

Wie wäre es jetzt mit einer kurzen Pause hier draußen? Vielleicht hast Du auch Lust, die Wolken zu zählen, zu schauen, welche Figuren sie bilden? Vergiss das Atmen nicht. Ein. Und aus. Und dann genieße den Augenblick noch einen Moment, bevor Du wieder im Alltag ankommst.

Babywunsch bei MS – das passt zusammen

Der Babywunsch ist für viele MS-Betroffene ein wichtiges Thema. Viele Aspekte müssen bedacht werden, bevor die Entscheidung für ein Kind fällt – ob mit oder ohne MS. Wenn man bedenkt, dass mehr als zwei Drittel aller MS-Betroffenen Frauen sind, und dass die Krankheit in den meisten Fällen im Alter zwischen 20 und 40 festgestellt wird, dann ist klar: Die MS-Diagnose fällt oft in die Zeit, in der man über den eigenen Nachwuchs nachdenkt.

Grundsätzlich steht einer Schwangerschaft auch mit MS nichts im Wege.

Durch zahlreiche Daten weiß man heute, dass die MS keine negativen Auswirkungen auf die Schwangerschaft, die kindliche Entwicklung oder die Geburt selbst hat. Vielen Frauen mit MS geht es während der Schwangerschaft durch die Hormonumstellung sogar besser, und die Schubrate kann zurückgehen.

Um auf eine Schwangerschaft gut vorbereitet zu sein, sollten einige Dinge beachtet werden. Nicht jeder Zeitpunkt ist für eine Schwangerschaft geeignet. Schon während der Planung einer Schwangerschaft sollte das ausführlich mit dem Frauenarzt und dem Neurologen besprochen werden.

Einige Medikamente, die in der Therapie der Multiplen Sklerose eingesetzt werden, können die Schwangerschaft gefährden oder das ungeborene Kind schädigen. Daher muss jede angedachte Medikamenteneinnahme vor und während der Schwangerschaft mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Das gilt bei einigen MS-Therapien für Frau und Mann. Kommt es während der Therapie zu einer ungeplanten Schwangerschaft, sollte das weitere Vorgehen mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.

Und nach der Geburt, in der Stillzeit? Grundsätzlich spricht nichts dagegen, das Baby zu stillen: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, zirka 4 bis 6 Monate voll zu stillen, wenn keine Medikamente angewendet werden. Es gibt Untersuchungen, die einen moderaten positiven Effekt von ausschließlichem Stillen auf die Schubrate nach der Geburt zeigen.

Auch in der Stillzeit empfehlen Ärzte meist, die MS-Therapie auszusetzen. Eventuell auftre-

tende Schübe können auch in der Stillzeit mit hochdosierten Kortikosteroiden behandelt werden. Nach dem Abstillen kann mit der MS-Therapie wieder begonnen werden.

Übrigens: Wer (noch) nicht schwanger werden möchte, muss natürlich auch verhüten. Denn die Fruchtbarkeit ist bei MS nicht eingeschränkt.



Checkliste für den nächsten Arztbesuch in Bezug auf Deine MS-Medikation, wenn Du eine Schwangerschaft planst:

- !?! Wann ist der beste Zeitpunkt für eine Schwangerschaft?
.....
.....
- !?! Passt meine MS-Therapie zu meinem Babywunsch?
.....
.....
- !?! Muss ich meine Basistherapie absetzen, wenn ich schwanger werden möchte?
.....
.....
- !?! Was passiert mit meiner MS in der Zeit ohne Therapie?
.....
.....
- !?! Wann sollte nach der Geburt die MS-Therapie wieder begonnen werden?
.....
.....
- !?! Was ist während der Stillzeit bei der MS-Therapie zu beachten?
.....
.....

Du hast noch mehr Fragen? Schreibe sie Dir unbedingt für den nächsten Besuch bei Deinem Arzt auf!



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....















Frisch und lecker: Gemüse-Quiche

An dieser Stelle soll kein fünf-seitiger Artikel zum Thema „Er-nährung bei MS“ folgen, son-der hier findest Du ein Rezept, welches Du ganz einfach selbst nachkochen kannst. Dabei legen wir Wert auf möglichst saisonal verfügbare und gesunde Zutaten sowie die frische Zubereitung.

Und um an dieser passenden Stelle den Dalai Lama zu zitieren: **„Widme Dich der Liebe und dem Kochen mit dem ganzen Herzen.“** Also: Auf geht's, ran an den Herd!

Hier ist das Rezept für eine Gemüse-Quiche – es eignet sich auch gut, um Gemüse-Reste auf-zubrauchen.

Zutaten für 4 Personen:

-  300 g Mehl
-  150 g kalte Butter oder Margarine
-  100 ml Wasser
-  2 Prisen Salz
-  1 Zwiebel
-  400 g Gemüse (Lauch, Paprikaschoten, Tomaten, Champignons, grüne Bohnen, Zucchini, Broccoli)
-  2 Eier
-  125 ml Milch
-  100 g Käse (Emmentaler)
-  Pfeffer
-  Muskat
-  Olivenöl
-  Fett für die Quiche-Form (oder alternativ Springform)
-  Mehl für die Arbeitsplatte

Für den Quiche-Teig: Mehl, But-ter/Margarine, Wasser und Salz zügig zu einem Teig verkneten. Den Teig in eine Schüssel mit Deckel (statt Frischhaltefolie) geben und eine Stunde im Kühl-schrank ruhen lassen.

Für die Füllung: Während der Teig ruht, nun das Gemüse klein schneiden bzw. würfeln. Die Zwiebel auch fein würfeln, in einer Pfanne mit dem Olivenöl andün-ten. Dann das klein geschnittene Gemüse in die Pfanne geben und einige Minuten dünsten, mit Pfef-fer und Muskat würzen.

Abwandlung – wenn es etwas schneller gehen soll: Nimm als Gemüsefüllung für die Quiche 1 Packung Tiefkühl-Spinat (400 g Blattspinat mit Frischkäse). Wenn Du magst, kannst Du auch noch 200 g Lachs (geräuchert) hinzu-fügen. Den Lachs dann einfach abwechselnd mit der Spinatfü-lung schichten.

Zurück zum Teig: Den Teig auf ei-ner bemehlten Arbeitsplatte dünn ausrollen und in die gefettete Quiche-Form geben. Die Ränder fest andrücken und überstehen-den Teig abschneiden. Der Teig muss nicht vorgebacken wer-den, wie es in manchen Quiche-Rezepten empfohlen wird.

Nun die in der Zwischenzeit etwas abgekühlte Gemüsefüllung in die Form geben. Als nächstes die Eier mit der Milch und dem geriebenen Käse verrühren und vorsichtig über die Gemüsefüllung gießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft backen – ca. 35 bis 40 Minuten, je nach Back-ofen bitte zwischendurch immer mal wieder einen Blick „riskieren“. Sollte die Quiche von oben zu dunkel werden, dann mit einem Bogen Alufolie abdecken.

Guten Appetit!



Stress lass nach – bitte jetzt und sofort

Wenn mal wieder alles zu viel wird, zu laut und zu schnell ist – das stresst. Stress ist für niemanden gut, erst recht nicht für Menschen mit MS. Versuche deshalb, Stress zu vermeiden. Das ist oft leichter gesagt als getan.

Höre auf Deinen Körper. Lerne Signale wahrzunehmen, die Dir zeigen, dass Dein Stresspegel jetzt gerade zu hoch ist. Finde für Dich heraus, was Dir dann hilft, mit dem Stress umzugehen.

Wie wäre es z. B. mit einer Achtsamkeitsübung (siehe Heftmitte)? Um Dich dann später an diesen ruhigen Moment zu erinnern, pinne Dir ein „Erinnerungsbild“ dort auf, wo Du es gut und immer wieder im Laufe des Tages sehen kannst. Nimm Dir als Stressausgleich Zeit für das, was Dir gut tut.

Wenn Du noch nicht genau weißt, was Dir hilft oder Du andere Methoden ausprobieren möchtest – auf der nächsten Seite findest Du ein paar Tipps zum Entschleunigen im Alltag:

Kleine Anti-Stress-Einheiten, die Du ganz einfach umsetzen kannst:

Bei der Arbeit: Schalte bewusst ab und lass Deinen Gedanken nur zwei Minuten lang freien Lauf. Lehne Dich zurück und konzentriere Dich ganz auf Dich selbst. Achte dabei auf Deine Atmung.

Beim Essen: Schmecke jeden Bissen ganz bewusst. Iss achtsam.

Unterwegs: Packe Dein Smartphone in die Tasche (oder hole es gar nicht erst heraus) und beobachte einfach mal die Menschen um Dich herum.

Zwischendurch: Setze Dich in ein Café, bestelle Dir ein Getränk und reflektiere Deine heutigen Erfolgserlebnisse. Sei glücklich. Sei mutig. Und sei stolz auf Dich!

Was hat Dir geholfen? Schreib es hier auf:



.....

.....

.....

.....

.....

.....



Frage und Antwort: Vererbung bei MS

MS ist keine Erbkrankheit im strengen Sinne. Trotz einer gewissen genetischen Veranlagung kann man nicht sagen, dass MS von einer Generation an die nächste vererbt wird. Eine genetische Veranlagung (Prädisposition) an sich verursacht keine MS.

Schätzungen zufolge leben in Deutschland rund 200.000 Menschen mit MS. Das MS-Risiko in der Gesamtbevölkerung liegt bei 0,1 bis 0,2 %. Bei Kindern mit einem an MS erkrankten Eltern-

teil liegt das MS-Risiko bei 2 %. Haben beide Elternteile MS, liegt das Risiko bei 20 %. Auch bei eineiigen Zwillingen erkranken nicht notwendigerweise beide an MS, obwohl sie identisches Erbgut besitzen.

Vielmehr scheint die Krankheitsentstehung durch mehrere Faktoren bedingt zu sein: Umwelt, Lebensstil, Viren und Klima spielen dabei vermutlich ebenfalls eine Rolle.



Impressum

achtsaM Sein – Das Magazin für Menschen mit und ohne MS

Herausgeber und Redaktionsanschrift:

Bayer Vital GmbH, Patientenkommunikation Neurologie,
Gebäude K56, 51368 Leverkusen | 1. Auflage, März 2019
Online: www.ms-gateway.de; E-Mail: mutmachergosocial@bayer.com
Druck: HH Print Management Deutschland GmbH · hhglobal.com

Weitere Informationen zum Thema Multiple Sklerose gibt es auch beim:

BETAPLUS-Serviceteam*
Telefon: 0800/2 38 23 37
E-Mail: serviceteam@betaplus.net
Post: Groner Landstr. 3, 37073 Göttingen

*Ein Service von Vitartis im Auftrag von Bayer.

Hier ist die Auflösung der Sudoku-Rätsel (s. S. 10 und 11):

C	E	A	I	H	D	G	B	F
G	I	B	E	A	F	D	C	H
D	H	F	B	G	C	I	E	A
I	C	G	F	B	A	H	D	E
F	A	E	H	D	G	B	I	C
B	D	H	C	I	E	A	F	G
A	F	D	G	E	B	C	H	I
E	B	I	A	C	H	F	G	D
H	G	C	D	F	I	E	A	B

7	8	2	3	9	5	1	6	4
1	3	6	4	2	7	5	9	8
4	9	5	1	8	6	2	7	3
8	2	9	5	1	4	7	3	6
3	5	1	6	7	8	4	2	9
6	4	7	2	3	9	8	5	1
2	7	8	9	4	3	6	1	5
5	1	3	8	6	2	9	4	7
9	6	4	7	5	1	3	8	2



Verbringe
jeden Tag
einige Zeit
mit DIR
selbst.

(Dalai Lama)