

# WachtsaM Sein



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



/////// Sommer 2020

## Die Themen dieser Ausgabe:

- „Neuer“ Alltag mit Maske
- Hast Du schon von Resilienz gehört?
- Rezept: Linsen-Salat mit Fladenbrot
- Kognitionstraining mit Apps

## Inhalt

- 04 „Neuer“ Alltag mit Maske
- 06 Hast Du schon von Resilienz gehört?
- 08 Es ist nie zu spät
- 10 Für die „grauen Zellen“: Sudoku-Rätsel
- 12 Zwei Minuten Achtsamkeit
- 14 Informationen zu „Corona“
- 16 Immunmodulation und Immunsuppression
- 18 Rezept: Linsensalat mit Fladenbrot
- 20 Kognitionstraining mit Apps
- 22 Frage und Antwort: Einen Schub erkennen
- 23 Impressum



## Hallo und willkommen im Sommer!

Als wir die März-Ausgabe unseres Magazins fertig gestellt hatten, ahnten wir noch nicht, was der März noch alles so bringen würde. Mittlerweile sind ein paar Wochen vergangen und wir kommen in den Nachrichten nach wie vor nicht an „Corona“ vorbei. Wir haben etwas über Ansteckungsketten und Reproduktionszahlen gelernt.

Ja, in dieser Ausgabe des Magazins thematisieren wir auch „Corona“, da führt kein Weg daran vorbei. Denn wir gehen nicht davon aus, dass mit Erscheinen der neuen Ausgabe das „Corona“-Virus verschwunden ist. Wir beschäftigen uns aber nicht nur mit diesem Thema, sondern u. a. auch mit Resilienz und Kognitionstraining. Und wie immer findest Du im Magazin auch wieder eine Rätsel- und eine Rezeptseite.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Dir

Deine **achtsaMSein**-Redaktion



P.S.:

Übrigens findest Du diese und die bisher erschienenen Ausgaben unseres Magazins auch auf unserer Website zum Download: [www.ms-gateway.de/patienten/aktuelles/ms-magazin](http://www.ms-gateway.de/patienten/aktuelles/ms-magazin) oder einfach den QR-Code einscannen.

## „Neuer“ Alltag mit Maske

Hast Du Dich schon daran gewöhnt, jedes Mal eine Maske mitzunehmen, wenn Du die Wohnung verlässt? Auch wenn es (noch) ungewohnt ist, wir werden uns wohl (vorerst?) daran gewöhnen müssen.

Die Maske soll die weitere Verbreitung des Corona-Virus möglichst verhindern. Ebenso wie das gründliche Händewaschen. Das wurde in den letzten Wochen ausreichend diskutiert.

Wir haben gelernt, was die Reproduktionszahl zu bedeuten hat und was mit Herdenimmunität gemeint ist.

Es würde uns in der Redaktion auch nicht wundern, wenn „Corona“ das Wort des Jahres 2020 wird.

Vieles ist anders oder gar neu im Alltag mit „Corona“. Diese Ausgabe des Magazin entsteht auch gerade im Homeoffice.

Zu Beginn des „Lockdowns“ (auch so ein Wort, welches plötzlich in unserem Wortschatz auftaucht) verspürten viele eine gewisse Entschleunigung, weniger Staus, weniger Hektik, mehr Ruhe, wolkenloser Himmel.

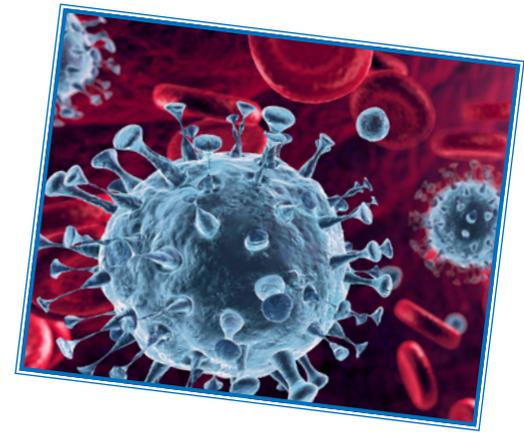
Bei anderen war es das komplette Gegenteil, z. B. bei den Pflege-

kräften und im Supermarkt. Wir haben erlebt, wie Supermarktregale leergekauft werden. Es ist wohl immer noch nicht ganz klar, warum so viel Toilettenpapier und Nudeln plötzlich (vermeintlich) gebraucht wurden.

Vielleicht kennst Du auch jemanden aus Deinem Umkreis, der an COVID-19 erkrankt war. Glücklicherweise sind viele, wenn auch nicht alle, wieder genesen.

Noch weiß keiner, wann wir von „nach Corona“ reden können. Einige Auswirkungen sind nach wie vor unklar und Fragen bleiben (vorerst) unbeantwortet. Deshalb ist es an dieser Stelle wenig sinnvoll, weiter darüber zu spekulieren, was wohl wäre wenn ...

Manchmal konnte man auch Zeuge von Solidaritätsaktionen werden. Nachbarn boten ihre Hilfe an, man rückte zusammen, man nahm Rücksicht. Wäre es nicht schön, wenn dieser Aspekt der Pandemie erhalten bliebe für die Zeit „danach“ – wann immer das sein mag? Dass man mehr



aufeinander achtet? Den anderen fragt, wie es ihm geht und es auch ernst meint?

Dass man auf Abstand geht, heißt nicht, dass man auf Distanz geht. In Zeiten wie diesen ist Abstand halten ein Zeichen von Fürsorge. Man sorgt sich um den anderen und möchte, dass es ihm gut geht und dass das so bleibt.

Nehmen wir also (weiter) etwas Abstand und Rücksicht, schauen wir, wie es dem anderen geht. Und tragen wir dort im Alltag Maske, wo wir nicht genug Abstand halten können und wo es aufgrund der aktuellen Situation angezeigt ist. So schützen wir uns gegenseitig. Und kommen im „neuen“ Alltag mit Maske besser zurecht.



## Hast Du schon von Resilienz gehört?

Der Begriff „Resilienz“ bzw. der Ausdruck „resilient sein“ sind zu viel genutzten Schlagwörtern geworden.

Laut Wikipedia handelt es sich bei Resilienz um psychische Widerstandsfähigkeit. Damit ist die Fähigkeit gemeint, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

In der Medizin bezeichnet Resilienz auch die Aufrechterhaltung bzw. rasche Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensumständen und wird als Ergebnis der Anpassung an Stressoren definiert.

Sicherlich stimmst Du uns zu, wenn wir die aktuelle Situation in Zeiten von Kontaktbeschränkungen (bzw. der wieder schrittweisen Lockerungen) als „stressvoll“ bezeichnen. Ständig muss man sich an geänderte Umwelt- und Rahmenbedingungen anpassen,

meist auch außerhalb der eigenen Komfortzone.

Und auch der Weg zur Akzeptanz einer chronischen Erkrankung wie der Multiplen Sklerose ist sicherlich nicht stressfrei.

Also wäre es doch vermutlich dann hilfreich und gut, wenn Du selbst resilient bist – oder wirst. Aber wie? Jeder Mensch durchlebt Krisen. Manche zerbrechen daran, andere wachsen an den Herausforderungen.

Stelle Dir die Frage, wie Du mit Veränderungen und dem damit verbundenen Stress umgehst.

Was hilft Dir bei der Bewältigung am besten? Wie stellst Du Dich neuen Herausforderungen? Hast Du da schon Deinen „Königsweg“ gefunden?

Manche Veränderungen können wir nicht rückgängig machen, wie z. B. die Corona-Pandemie. Wir passen unser Verhalten an – mal besser, mal weniger gut.

Auch wenn Du die MS-Diagnose gestellt bekommst, wirst Du dies nicht mehr ändern können. Dann heißt es, sich damit auseinander zu setzen, um die Diagnose zu akzeptieren. Nicht wenige MS-Patienten berichten, dass sie erst nach Akzeptanz der Diagnose „ihren Frieden“ damit geschlossen hatten.

All das kann unweigerlich zu Stress führen. Und Stress solltest Du mit einer chronischen Erkrankung wie der MS möglichst vermeiden.

In unserer Magazin-Ausgabe am Anfang des Jahres haben wir Dir als eine Methode, mit Stress umzugehen, Anregungen zur kreativen Auszeit mit kreativen Hobbies gegeben. Zugegeben, als dieser Artikel entstand, ahnten wir nicht, wie aktuell das Thema in den Wochen danach wurde. Hast Du Dir vielleicht schon neue Hobbies zugelegt oder alte aufleben lassen?

Wie schätzt Du Dich selbst ein?  
Wie resilient bist Du?



Den Artikel zum Thema Resilienz möchten wir mit einem Zitat von Prof. Dr. Ann Masten, amerikanische Entwicklungs- und Kinderpsychologin, beenden. Das bringt es wirklich gut auf den Punkt:

*„Die größte Überraschung an der Resilienz ist das Gewöhnliche. Die Fähigkeit zu denken, zu lachen, zu hoffen, zu handeln, um Hilfe zu bitten, sie anzunehmen und dem Leben einen Sinn zu geben. Nur leider ist das Gewöhnliche eben oft nicht einfach.“*

Es ist nie zu spät

Es ist nie  
zu spät

WIEDER

- zu hoffen 
- zu lernen 

- zu wünschen 

- zu entscheiden!

- zu wagen 

- zu lieben 

Ergänze, was Du WIEDER möchtest!

## Für die „grauen Zellen“: Sudoku

Hier sind wie gewohnt Sudoku-Rätsel für den Pausenvertreib. Wie immer gilt: 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			B	G		E	A
A		H	D		F			
B		D	C	A		H		I
	D	I	B	E		F	C	
	A			G				
	B		F	H		A		
				D				
G	F	E			B	I		H
	I		E			C	G	

Und auf dieser Seite wird es etwas schwieriger, aber nun wieder wie gewohnt mit Zahlen. 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			
1				8				
4					6			
2	4					6		8
				6		3		
		8		2		7	1	
7		9	1					3
8						5	9	
6	2			9	7	8		



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

Vermutlich hast Du jetzt gerade keine Möglichkeit, Deine Füße in einem See baumeln zu lassen, aber gedanklich kannst Du das immer und überall! Lasse Deine Gedanken also an einen See wandern, gehe zum Steg, ziehe Deine Schuhe aus und ab ins Wasser mit den Füßen.

Spürst Du die Erfrischung? Lausche auf das Plätschern und spüre das Wasser, wenn Du Deine Füße bewegst. Wen würdest Du mit an den Steg nehmen? Bleibe einfach noch einen Moment oder auch zwei hier sitzen, bevor Du die Füße aus dem Wasser nimmst und zurück gehst.

## Informationen zu „Corona“

Bei aller Dringlichkeit des Themas möchten wir Dir raten, Dich nicht nur mit „Corona“ zu beschäftigen. Denn diese Informationsflut muss auch erst einmal bewältigt werden.

Finde für Dich einen Weg, wie Du mit der Informationsflut zurecht kommst. Versuche z. B. nur 2x am Tag Nachrichten zu sehen oder zu lesen.

Denn auch das ständige Beschäftigen mit einem „Was wäre wenn“-Szenario kann stressen.

Und Stress solltest Du auf jeden Fall vermeiden. Bleib möglichst gesund und zuversichtlich.

Aber wir möchten es in dieser Ausgabe nicht unerwähnt lassen, das hast Du bestimmt schon gemerkt. Das Thema „Corona“ wird uns wohl noch eine Weile beschäftigen.

Wenn Du Dich rund um „Corona“ informieren möchtest, solltest Du dies nur bei vertrauenswürdigen Quellen tun. Wir empfehlen, sich an den Angaben des

Robert-Koch-Instituts (RKI) und des Bundesministeriums für Gesundheit zu orientieren.

Auch Informationen des bei Dir in der Region zuständigen Gesundheitsamtes sind empfehlenswert, denn örtlich sind die Infektionslage und die entsprechenden Bestimmungen durchaus verschieden.

Auf unserer Website [www.ms-gateway.de](http://www.ms-gateway.de) haben wir ein paar Links zusammengestellt, die wir Dir zu diesem Thema empfehlen (einfach den QR-Code einscannen):

Gerade zum Thema „MS und Corona“ gab es in den ersten Wochen der Pandemie viele Fragen.

Auf unserer Facebook-Seite hatten wir dazu im April mehrere Fragerunden mit Herrn Dr. Baum, Chefarzt der Neurologischen Abteilung der Klinik in Hennigsdorf, veranstaltet. Die Aufzeichnungen kannst Du Dir auch jetzt noch anschauen. Das funktioniert übrigens auch dann, wenn Du nicht bei Facebook angemeldet bist. Die Links zu diesen Videos findest Du ebenfalls in unserer Linksammlung.

Wir wünschen Dir, dass Du gut durch diese „Corona“-Zeit kommst.



## Immunmodulation oder Immunsuppression

Bei den gängigen Therapien zur Behandlung der Multiplen Sklerose wird meist unterschieden zwischen Immunmodulation und Immunsuppression.

In Zeiten, wo Viren und Bakterien in den Medien „rauf und runter“ diskutiert werden und da mögliche Infektionsquellen überall präsent sind, wird dieser Unterschied hinterfragt.

Die Hauptsorge dabei ist, dass das Immunsystem der MS-Patienten anfälliger für Viren und Co. sein könnte als das von nicht an MS-erkrankten Menschen.

Aktuell wird diese Frage im Zusammenhang mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 diskutiert.

Zu dieser speziellen Frage existieren bislang keine Untersuchungen. Eine aktuelle Studie aus Schweden hat gezeigt, dass das allgemeine Infektionsrisiko bei Personen mit MS unter krankheitsmodifizierender Therapie

höher ist als in der Normalbevölkerung. Unter Therapie mit Beta-Interferonen oder Glatirameracetat war dieser Effekt allerdings am geringsten ausgeprägt.

Und was ist nun der **Unterschied zwischen Immunmodulation und Immunsuppression?**

Zur besseren Erklärung hilft vielleicht diese Analogie: Ein Musikstück kann mit Höhen und Tiefen moduliert werden – der Ton ist anders als im Original-Musikstück, aber der Ton ist da, nur verändert.



Genauso kann ein Musikstück viel zu leise sein, weil es supprimiert wurde – der Ton ist nicht mehr hörbar.

Bei der **Immunmodulation** handelt es sich um eine regulierende Veränderung des Immunsystems. Die Überreaktion des Immunsystems infolge der Multiplen Sklerose soll durch Veränderung bzw. Modulierung mit Hilfe von Medikamenten ausgebremst werden. Diese Form der MS-Therapie kommt gewöhnlich zur Anwendung, wenn der MS-Verlauf mild bis moderat ist.

Bei der **Immunsuppression** kommt es infolge der Medikamentengabe zur Unterdrückung des Immunsystems, damit auch zur Unterdrückung der körpereigenen Abwehr. Diese Form der MS-Therapie kommt vor allem in der „Eskalationstherapie“ zur Anwendung, wenn die MS besonders aktiv ist.

Wie bei allen Fragen rund um Deine MS-Therapie sollte Dein behandelnder Arzt der erste Ansprechpartner für Dich sein. Wende Dich also vertrauensvoll an ihn.

## Rezept: Linsen-Salat mit Fladenbrot

Heute gibt es wieder ein Rezept mit Linsen. Den Linsensalat kannst Du entweder für den sofortigen Verzehr oder auch im Voraus zubereiten. Auch am nächsten Tag ist der Salat noch knackig.

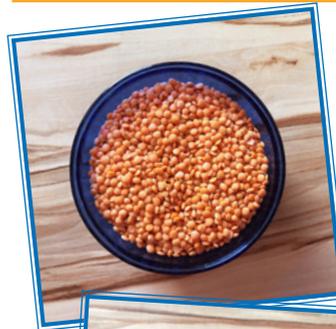
Koche zuerst das Wasser mit etwas Salz und dem Lorbeerblatt auf. Wenn es kocht, füge die Linsen hinzu. Je nach Garzeit brauchen die Linsen ca. 8 bis 10 Minuten.

In der Zwischenzeit kannst Du das Gemüse (Frühlingszwiebel, Tomaten, Gurken) klein schneiden. Wenn die Linsen gar sind, lasse sie abtropfen und abkühlen. Währenddessen kannst Du aus Olivenöl, Obstessig, Honig und Senf das Dressing zubereiten.

Wenn die Linsen etwas abgekühlt sind, gib sie zu dem kleingeschnittenen Gemüse und füge noch das Dressing hinzu. Gut verrühren, je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken und schon ist der Linsensalat fertig.

### Zutaten Linsensalat:

- 250 g rote Linsen
- 1 Lorbeerblatt
- Wasser, etwas Salz
- 1 Frühlingszwiebel
- 250 g Tomaten
- 2 kleine Salatgurken
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Obstessig
- 1 EL Honig
- 1 TL (Kräuter-)Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



### Zutaten Fladenbrot:

- 250 g Mehl
- 250 g Naturjoghurt
- 1 gestr. TL Backpulver
- 1 Schuss Olivenöl
- 2 TL getrocknete Kräuter
- etwas Salz
- Olivenöl zum Ausbacken

Verrühre die Zutaten für das Fladenbrot ganz einfach mit einer Gabel in einer Rührschüssel. Teile die Menge in 4 Teile und rolle diese in 2 cm dicke Fladen aus.



Der Teig ist zwar etwas klebrig, lässt sich aber gut ausrollen. Streiche eine beschichtete Pfanne mit etwas Olivenöl aus und backe das Fladenbrot aus, am besten einzeln. Die fertigen Brote kannst Du im Backofen warm halten.

Von der Zubereitung des Fladenbrottes gibt es im Eifer des Gefechts leider keine Fotos, nur vom fertigen Brot auf dem Teller. Dazu passt außerdem Kräuterquark.

Guten Appetit!

P.S.: Übriger Salat ist auch am nächsten Tag noch knackig, perfekt als Meal Prep.



## Kognitionstraining mit Apps

Bei der Multiplen Sklerose ist die Myelinhülle der Nervenfasern aufgrund einer Entzündung geschädigt, wodurch die Kommunikation der Nervenzellen erschwert und gestört wird. Die Signale können nicht mehr schnell und ungehindert weitergegeben werden.

Da die Schädigungen überall im Gehirn auftreten können, sind mögliche kognitive Beeinträchtigungen sehr vielfältig.

Die verlangsamte Informationsverarbeitung im Gehirn kann zu Beeinträchtigungen führen, die auch den Alltag mit MS betreffen. Dazu gehören die verbalen Fähigkeiten, das Arbeitsgedächtnis (Erinnerungsvermögen), die Fähigkeit, Neues zu lernen und das Gedächtnis selbst.

Was Du jetzt dagegen tun kannst, fragst Du Dich vielleicht. Du kannst Dir die Plastizität des Gehirns zunutze machen. Klingt kompliziert?



Gehirnplastizität bezieht sich auf die Fähigkeit des Nervensystems, seine Struktur und Funktionen im Laufe seiner gesamten Lebensdauer an sich ändernde Umweltbedingungen anzupassen. Kurz: Du kannst Dein Gehirn trainieren.

Dazu gibt es u. a. verschiedene Kognitionstrainings, auch als Apps. Zwei davon möchten wir hier vorstellen, weil wir diese selbst getestet haben.



### MS Kognition

Auf der Website <https://www.dmsg.de/ms-kognition/index.html> findest Du allgemeine Informationen rund um die Kognition. Hier kannst Du auch direkt mit den kognitiven Übungen beginnen. Das funktioniert auch, ohne dass Du Dich extra anmeldest. Damit Du einen Trainingsverlauf (-verbesserung) sehen kannst, solltest Du dann aber den Browser-Cache nicht löschen, da sonst die Übungsergebnisse gelöscht werden.

Insgesamt gibt es neun verschiedene Übungen zum Training der Aufmerksamkeit, des Gedächtnisses und der Exekutivfunktionen. MS Kognition ist ein Projekt der DMSG und der AMSEL. Seit einiger Zeit steht das Trainingsprogramm auch als App für Apple- und Android-Geräte zur Verfügung.



### Peak

Dieses Kognitionstraining gibt es ebenfalls für Apple- und Android-Geräte. Ohne Anmeldung geht es hier nicht. So können dann Deine Trainingsergebnisse gespeichert und ausgewertet werden. Eine Art Basistraining kannst Du mit Peak kostenlos absolvieren. Es gibt auch die Möglichkeit, hier ein Abonnement abzuschließen, aber das musst Du selbst entscheiden.

Das kostenlose Training umfasst Übungen zu den Bereichen Sprache, Lösung von Problemen, Gedächtnis, Fokus, mentale Agilität, Emotion und Koordination.

Wir wünschen Dir viel Erfolg beim Kognitionstraining!

## Frage und Antwort: Einen Schub erkennen

Bei einem MS-Schub handelt es sich laut Definition um das Auftreten neuer oder bereits bekannter Beschwerden, die länger als 24 Stunden anhalten. Auch bekannte MS-bedingte Symptome, die nun an einem anderen Körperteil auftreten, können Anzeichen für einen Schub sein.

Ein solcher akuter Schub entwickelt sich meist innerhalb von Stunden oder Tagen. Dabei können die sich während eines Schubes entwickelnden Beschwerden zwischen einigen Tagen bis zu wenigen Wochen anhalten. Der Abstand zwischen einem Schub und dem nächsten kann Jahre, sogar Jahrzehnte betragen, manchmal aber auch nur wenige Monate.

Manchmal ist es nicht einfach zu erkennen, ob die an sich selbst wahrgenommenen Symptome auch Anzeichen für einen Schub sind. Sprich dazu mit Deinem behandelnden Arzt – dann lieber einmal zu viel als zu wenig.

Alle Schübe, auch leichtere, solltest Du so schnell wie möglich mit Deinem Arzt besprechen. Hilfreich kann es für das Arztgespräch sein, wenn Du Dir die Zeit und Dauer Deiner Beobachtungen und deren Auswirkungen notierst.

Am Anfang der MS-Erkrankung wird es schwer sein, Deine Beschwerden richtig zu deuten. Nach einiger Zeit wirst Du mehr mit Deiner körperlichen Verfassung vertraut sein und ein besseres Gefühl dafür bekommen, mögliche Anzeichen für einen Schub zu erkennen.

Gib aber nicht automatisch der MS die Schuld daran, wenn es mal hier und da „kribbelt“ oder schmerzt. Sonst könnte es vorkommen, dass MS-unabhängige Erkrankungen nicht erkannt werden, die natürlich auch behandelt werden sollten. Sprich solche Zweifel bei Deinem Arzt an. Nur dann kann er Dir auch helfen.

## Impressum

**achtsamSein** – Das Magazin für Menschen mit und ohne MS  
2. Jahrgang, Sommer 2020;  
Artikel-Nr.: 87118819

### Herausgeber und Redaktionsanschrift:

Bayer Vital GmbH, Patientenkommunikation Neurologie,  
Gebäude K56, 51366 Leverkusen

Online: [www.ms-gateway.de](http://www.ms-gateway.de); E-Mail: [mutmachergosocial@bayer.com](mailto:mutmachergosocial@bayer.com)

Instagram: @msmutmacher; Facebook: MSmutmacher

Druck: HH Print Management Deutschland GmbH · [hhglobal.com](http://hhglobal.com)

### Weitere Informationen zum Thema Multiple Sklerose gibt es beim:

BETAPLUS-Serviceteam\*

Telefon: 0800/2 38 23 37

E-Mail: [serviceteam@betaplus.net](mailto: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):

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

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



Höre nicht auf  
zu leuchten,  
nur weil es  
andere blendet.

Licht an!