

*Wir bringen Sie zurück zu den Dingen, die Sie lieben*

## 6. MS-Gesundheitsforum

26. April 2023

*Wir bringen Sie zurück zu den Dingen, die Sie lieben*

## Eröffnung und Moderation

**Dr. med. Claudia Baum**  
**Leitende Ärztin**  
**Rehaklinik Zihlschlacht**

## Programm: Mittwoch, 26. April 2023

- 14.15 Uhr Türöffnung Mehrzweckhalle
- 15.00 Uhr Offizielle Eröffnung und Moderation  
Dr. med. Claudia Baum, Leitende Ärztin, Rehaklinik Zihlschlacht  
Grusswort Schweizerische MS-Gesellschaft  
Dr. Christoph Lotter, Co-Direktor, Schweizerische MS-Gesellschaft
- 15.30 Uhr Fachvortrag Medizin: Krankheitsverarbeitung/Resilienz  
Prof. Dr. med. Dr. Martin Keck, Chefarzt Psychosomatik – Psychiatrie, Rehaklinik Seewis
- 16.00 Uhr Übung: Progressive Muskelrelaxation  
Irene Winkler, Neuropsychologin FSP, Rehaklinik Zihlschlacht
- 16.15 Uhr Fachvortrag Orthoptik: MS und Sehstörungen  
Iris Reckert, Fachverantwortliche Orthoptik, Rehaklinik Zihlschlacht
- 16.45 Uhr MS-Portrait  
Andreas Oetiker, Online Marketer, MS-Betroffener
- 16.55 Uhr Frage- und Diskussionsrunde
- 17.25 Uhr Schlusswort
- 17.30 Uhr Apéro und Besuch der Infostände  
Personalrestaurant und Foyer

## Gender-Hinweis

### Geschätzte Gäste

Die in dieser Präsentation verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich immer gleichermaßen auf weibliche und männliche Personen. Auf eine Doppelnennung und gegenderte Bezeichnungen wird zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

## Ihre Fragen für die Fragerunde

### ■ Für Teilnehmer vor Ort

- Während der Fragerunde stehen 2 Funkmikrofone zur Verfügung für Live-Fragen aus dem Publikum.

### ■ Für Teilnehmer des Livestreams

- Ihre Fragen können Sie gerne an [veranstaltungen@rehaklinik-zihlschlacht.ch](mailto:veranstaltungen@rehaklinik-zihlschlacht.ch) richten. Alle Fragen werden im Nachgang beantwortet und zusammen mit den Filmen und Präsentationen auf unserer Website publiziert werden.

## «Multiple Sklerose – ein Blick nach aussen und innen»

- Welche Sehstörungen können bei MS – Betroffenen auftreten?
- Welche Therapiemöglichkeiten gibt es für die verschiedenen Sehstörungen?
- Wie kann eine gute Krankheitsbewältigung gelingen?

### Ziele

Symptome erkennen, ansprechen - für eine individuell angepasste Therapie

Erreichen einer bestmöglichen Lebensqualität aus Sicht der Betroffenen

*Wir bringen Sie zurück zu den Dingen, die Sie lieben*

**Grusswort  
Schweizerische  
MS-Gesellschaft**

**Dr. Christoph Lotter  
Co-Direktor  
Schweizerische  
MS-Gesellschaft**

# Das Schweizer MS-Netzwerk Schweizerische MS Gesellschaft 2023

Zihlschlacht, 26. April 2023



Lebens-  
qualität  
für Betroffene  
und  
Angehörige

Eine  
Welt  
ohne MS

SMSG Forschungsförderung: über CHF 31  
Mio.(2000)  
2022: 2.1 Mio

Schweizer Kohortenstudie und MS-Register

Grundlagenforschung & Forschung zur  
Verbesserung der Lebensqualität für Menschen, die  
heute mit MS leben. Bestmögliche Lebensqualität  
heute, Therapien oder Behandlung der Symptome  
Schmerzen, Spastiken, Fatigue ..

**Unabhängiges und wissenschaftliches Netzwerk (MSAB): Informationsvermittlung und Weiterbildungen.**

Unabhängiges und valides Wissen wird via forte, Website (1.3 Mio Nutzer in 2022) und Soziale Medien  
(1'099.000 Personen erreicht in 2022)

**State of the Art:** jährliche, herstellerunabhängige MS Fachkonferenz in Luzern

**Netzwerk** von Neurologinnen, Neurologen, Pflegenden, Physiotherapeuten (FPMS), Digital-Experten,  
Neuropsychologinnen und Neuropsychologen, Rehabilitationsmediziner, Sportwissenschaftlern (...) gemeinsam  
mit Betroffenen

**Veranstaltungen Webinare, Seminare: MS-Fachwissen und Forschung** im Jahr 2022 haben über 11'000  
Personen diese Angebote genutzt. Die Mitglieder des MSAB, Forschende und weitere Fachreferenten haben ihr  
Fachwissen mit Betroffenen geteilt (z.B. ein Webinar zu Corona: 270 Teilnehmer und später über 50'000  
Aufrufe in den digitalen Kanälen)

**Gruppenaufenthalte** (Entlastungsaufenthalte für pflegende Angehörige):64 Wochen in 2022  
**Kindercamps:**4 Wochen

**Anti-Isolationsnetzwerk (RG):** Sport, Turnen, Klettern, Yoga, Ausflüge und Treffen - über 3'500 Personen sind  
an mehr als 50 Standorten miteinander aktiv (683 Angebote in 2022)

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Direktionsbereich Kranken- und  
Unfallversicherung  
Abteilung Leistungen Krankenversicherung  
Schwarzenburgstrasse 157  
3003 Bern

Basel, 19. Januar 2023

## Vitamin D Serumspiegelbestimmung bei Multipler Sklerose

### Stellungnahme des Medizinisch-Wissenschaftlichen Beirats der Schweizerischen MS-Gesellschaft und der Schweizerischen Neurologischen Gesellschaft SNG

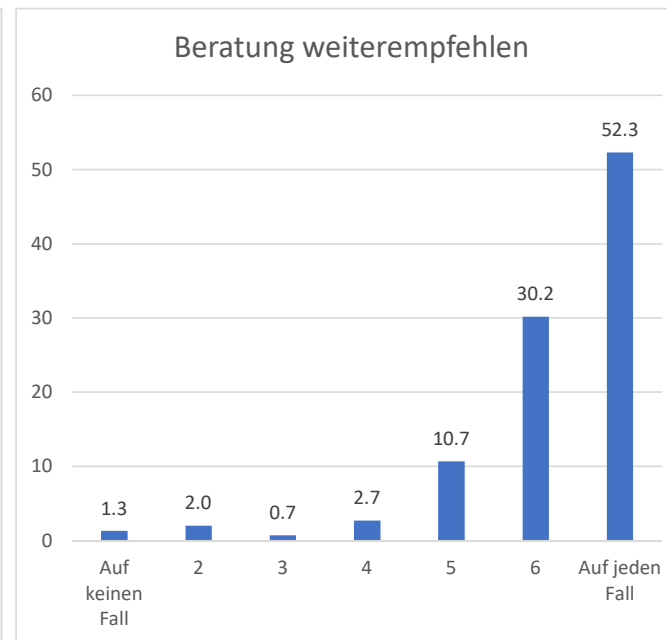
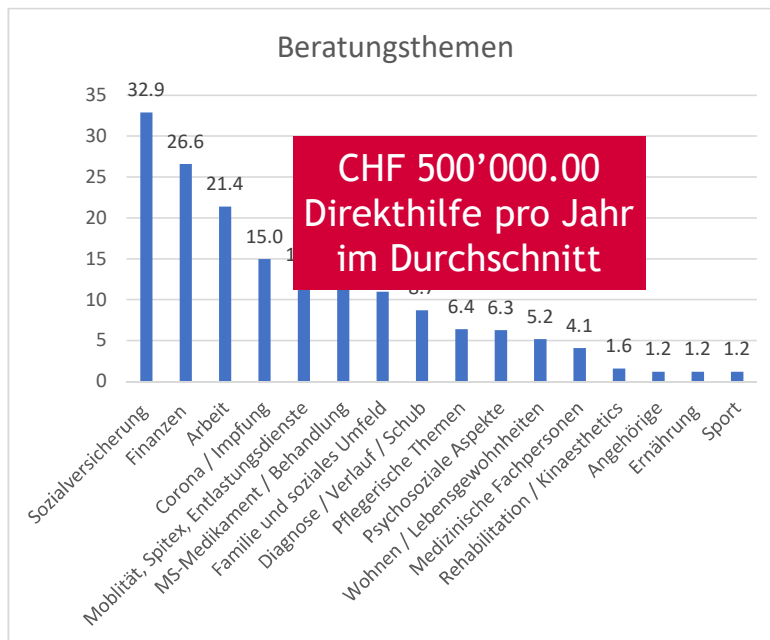
Sehr geehrte Damen und Herren,

ein Vitamin D Mangel stellt für die Multiple Sklerose (MS) einen akzeptierten Risikofaktor dar (1). Dies gilt sowohl für die Entstehung der Erkrankung als auch für den Krankheitsverlauf (Krankheitsschübe, Zuwachs an Behinderung). Daneben führt ein Vitamin D Mangel vermutlich ebenfalls zu einer geringeren Effektivität bestimmter Immuntherapien (z.B. Interferon beta, Kortison-Therapie des akuten MS Schubes (2 - 6)).

Gegenwärtig wird empfohlen, bei MS-Betroffenen unter Vitamin D-Substitution einen Serumspiegel (25 OH Vit D) um 75 nmol/l anzustreben (7-9). Bei der Supplementierung mit Vitamin D ist einerseits ein Mangelzustand zu vermeiden, genauso wie eine zu hochdosierte Substitution mit möglicherweise toxischen Vitamin D Serumspiegeln. Erschwerend kommt hinzu, dass der Vitamin D Serumspiegel nicht nur einer jahreszeitlichen Rhythmik unterliegt, sondern auch deutlich vom eigenen Verhalten wie z.B. der Sonnenexposition abhängig ist (10).

Eine Kontrolle des Vitamin D Serumspiegel ist daher unserer Auffassung nach bei Menschen mit einer neuroimmunologischen Erkrankung wie der Multiplen Sklerose sowohl vor als auch unter einer Substitution medizinisch indiziert. Eine Kostenübernahme durch die Grundversicherung sollte daher unbedingt gewährleistet bleiben.

Die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft und die Schweizerische Neurologische Gesellschaft beantragen daher dringend die (erneute) Aufnahme der Vitamin D Serumspiegelbestimmung (25OH Vit D) in den Katalog der erstattungspflichtigen Leistungen.



**4'921** Klientinnen und Klienten wurden im Jahr 2022 durch das Beratungsteam beraten und vertreten

**Versicherungen und Sozialversicherung:  
Weiterbildungen und Fallberatungen für Neurologinnen und Neurologen**



## Behandlung der Multiplen Sklerose

Die Multiple Sklerose behandeln bedeutet, die Schübe zu reduzieren und die Aktivität der Krankheit zu senken. Sie soll langsamer verlaufen, damit Behinderungen so spät wie möglich einsetzen. Kurz gesagt: Die Verlaufstherapie will die Multiple Sklerose bestmöglich stoppen. Hier erfahren Sie mehr über die wichtigsten Therapien und Medikamente, die in der Schweiz verordnet werden.

Mehr als 21'940 Downloads und 8'000 Papierversionen in 2022.

Die Kompetenz des MS-Netzwerks steht auch hinter diesem Angebot.



- Die MS-Gesellschaft handelt für das ganze Spektrum der MS-Betroffenen - niemand wird ignoriert oder zurückgelassen.
- Betroffene benötigen klare und valide Informationen für mündige Patienten
- Schönfärberei, unhaltbare Versprechungen oder Schwarzseherei sind kontraproduktiv
- Das Angebot der MS-Gesellschaft ist dauerhaft und verlässlich gegeben.
- Die Zusammenarbeit in dem Schweizer MS-Netzwerk bündelt die MS-Kompetenzen und kommuniziert den validen Stand der Dinge und die Perspektiven über die Kanäle der MS-Gesellschaft.

Beispielsweise:

Real-world disease-modifying therapy usage in persons with ...



## Real-world disease-modifying therapy usage in persons with relapsing-remitting multiple sclerosis: Cross-sectional data from the Swiss Multiple Sclerosis Registry

Jonas Bossart <sup>1</sup> • Christian P. Kamm <sup>1</sup> • Marco Kaufmann • Mina Stanikić • Milo A. Puhan • Jürg Kesselring • Chiara Zecca • Claudio Gobbi • Irene Rapold • Roland Kurmann • Sabin Ammann • Viktor von Wyl • for the Swiss Multiple Sclerosis Registry (SMSR) • [Show less](#) • [Show footnotes](#)

**Open Access** • Published: February 20, 2022 • DOI: <https://doi.org/10.1016/j.msard.2022.103706> •



## Highlights

Highlights

Abstract

Keywords

Introduction

Methods

Results

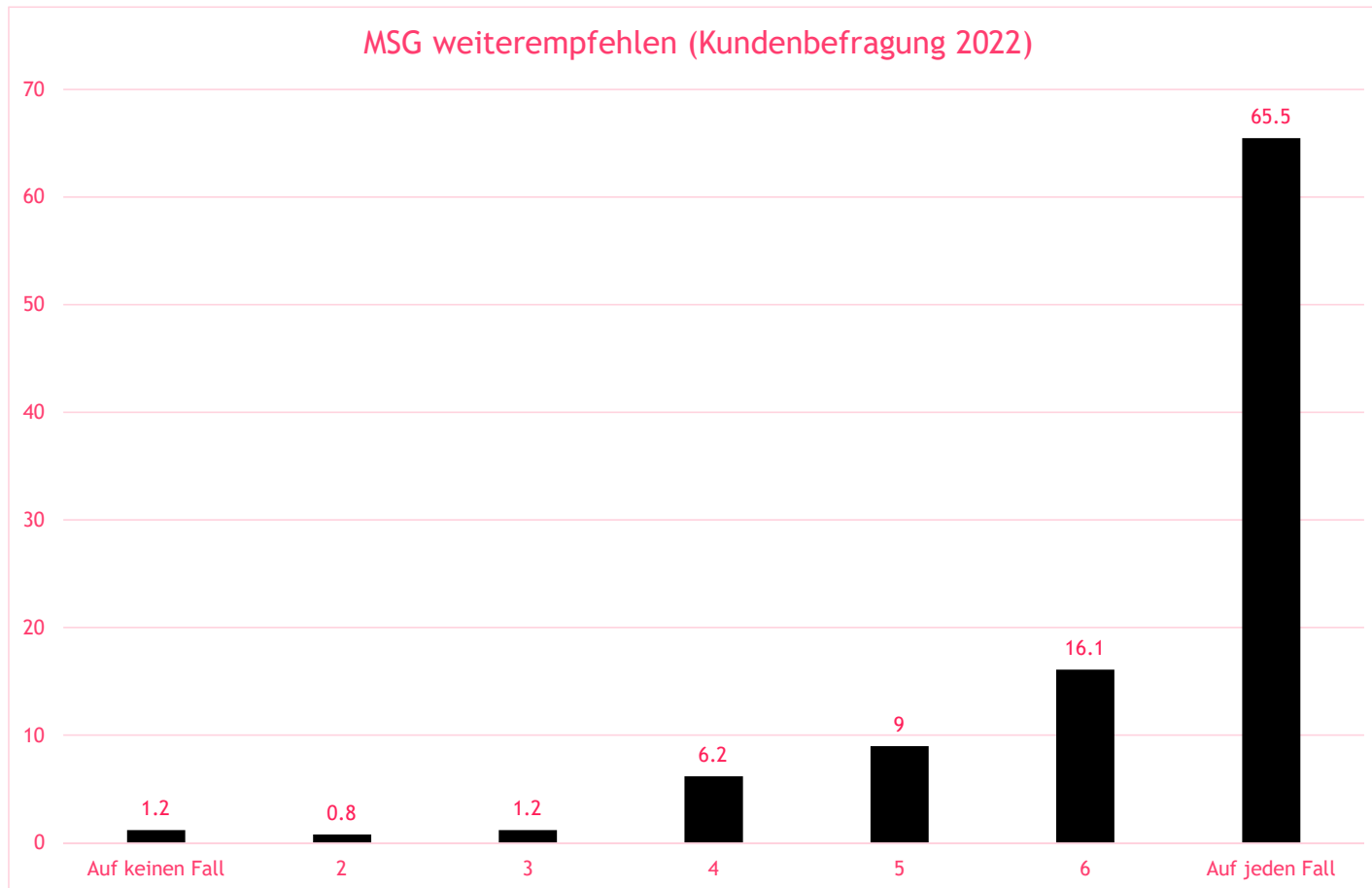
Discussion

Conclusion

Funding

- Based on 668 relapsing-remitting MS (RRMS) cases, associations of the disease-modifying therapy (DMT) status were explored.
- 21% of persons were not on a DMT, 67% received a DMT for more, and 13% for less than 6 months.
- Disease-modifying therapies (DMTs) reduce relapse rates and disease progression, but not all persons with RRMS receive DMT.
- Self-reported side-effects were common and varied substantially across the five most frequently used DMTs.
- The majority of persons with RRMS were on long-term DMT, this however does not necessarily imply a burden-free life.

....und



## «Multiple Sklerose für Anfänger»

- Was:** Neue Veranstaltungsreihe für neudiagnostizierte MS-Betroffene in der deutschsprachigen Schweiz! (Start am 30. Mai 2022)
- Ziel:** **Stärkung durch Austausch von Erfahrungen, Wissen und Vernetzung frischdiagnostizierter Betroffener.**
- Wir wollen den Gemeinschaftsgedanken stärken und über Dienstleistungen der Schweiz. MS-Gesellschaft informieren.
- Wann:** Einmal monatlich, letzter Montag im Monat, von 17.30 Uhr-19.00 Uhr, moderiert von einer Beratungs-Fachperson.
- Wie:** Virtuelle Plattform, Anmeldung via Webseite, kostenlos.



[«Multiple Sklerose für Anfänger»: Ein neuer Raum zum Austausch](#)



29'750 Menschen haben die Dienstleistungen der Schweiz. MS-Gesellschaft im Jahr 2022 genutzt.

Über 1 Mio Menschen haben die Informationen der Webseite genutzt.

Über 50'000 Menschen folgen der MS-Gesellschaft in den Sozialen Medien.

Über 400'00 Personen lesen die Zeitschrift FORTE.

Die Schweiz. MS-Gesellschaft arbeitet 100% pharmaunabhängig.

**Vielen Dank an alle, die dieses Angebot mit ihren Spenden ermöglichen!**

# Forschung

Schwerpunktthemen:

- Ursache für MS & Symptombehandlung, Forschung zur Lebensqualität
- Das MS Register mit über 3'000 Betroffenen «Mitforschenden»
- Projekte im Bereich dedizierter Krankheitsmerkmale wie z. B. Sehstörungen, Schmerzen oder Fatigue
- Personalisierte MS-Behandlung und Therapie
- Laiengerechte Kommunikation auf der Plattform «Treffpunkt Forschung» Webinare



— 2021/2022



## MS-Forschungsprojekte 2021/2022

Die 2-Jahres-Förderperiode der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft unterstützt Projekte aus der Grundlagenforschung, Klinik und Rehabilitation. In kurzen Videos erklären die geförderten Forscher und Forscherinnen ihre Projekte (in ihrer Muttersprache).



**Thorsten Buch, Universität Zürich**

Manipulation der CARD9-vermittelten Signalübertragung zur Behandlung von MS Eine wachsende Anzahl wissenschaftlicher Studien deutet darauf hin, dass die...



**Johanna Oechtering, Universitätsspital Basel**

Eine IgM-Antikörper-Produktion im Nervenwasser ist assoziiert mit einer Rückenmarks-Manifestation und neuroaxonalem Schaden bei früher MS Sowohl eine...



**Maximilian Pistor, Universitätsspital Bern**

Der Einfluss des Geschlechts auf die Wirksamkeit der MS-Therapieklassen «Sphingosine-1 Phosphate Modulatoren» Zur Therapie der MS stehen heute eine Vielzahl...



Swiss Multiple Sclerosis Society Research Grants 2021/2022



+ 2019/2020



+ 2018





MS REGISTER ÜBER UNS SPENDEN & HELFEN



Startseite > MS Register > MS Register News



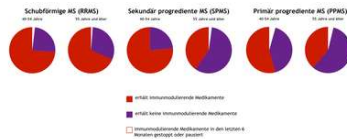
### Risikofaktoren und MS: Erste Erkenntnisse

Das Thema «Risikofaktoren für MS» wurde von den Teilnehmenden des Schweizer MS Registers wiederholt als Wunschthema vorgeschlagen, um mehr über die Ursachen der MS zu erfahren. In Zusammenarbeit mit Betroffenen aus dem MS Register Board ist die Umfrage «Risikofaktoren und MS» hervorgegangen, die vom MS Register im April 2021 lanciert wurde.

03.04.2023 Das Schweizer MS Register

[mehr lesen](#)

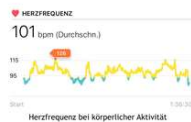
### Wie werden MS-Betroffene ab 55 Jahren mit immunmodulierenden Medikamenten behandelt?



Obwohl hochwirksame und neu entwickelte immunmodulierende Medikamente den Krankheitsverlauf bei MS-Betroffenen verbessert haben, besteht immer noch Unklarheit darüber, ob und wie ältere MS-Betroffene, die fast die Hälfte der Erwachsenen mit MS ausmachen, mit immunmodulierenden Medikamenten behandelt werden sollten.

25.12.2022 Das Schweizer MS Register

[mehr lesen](#)

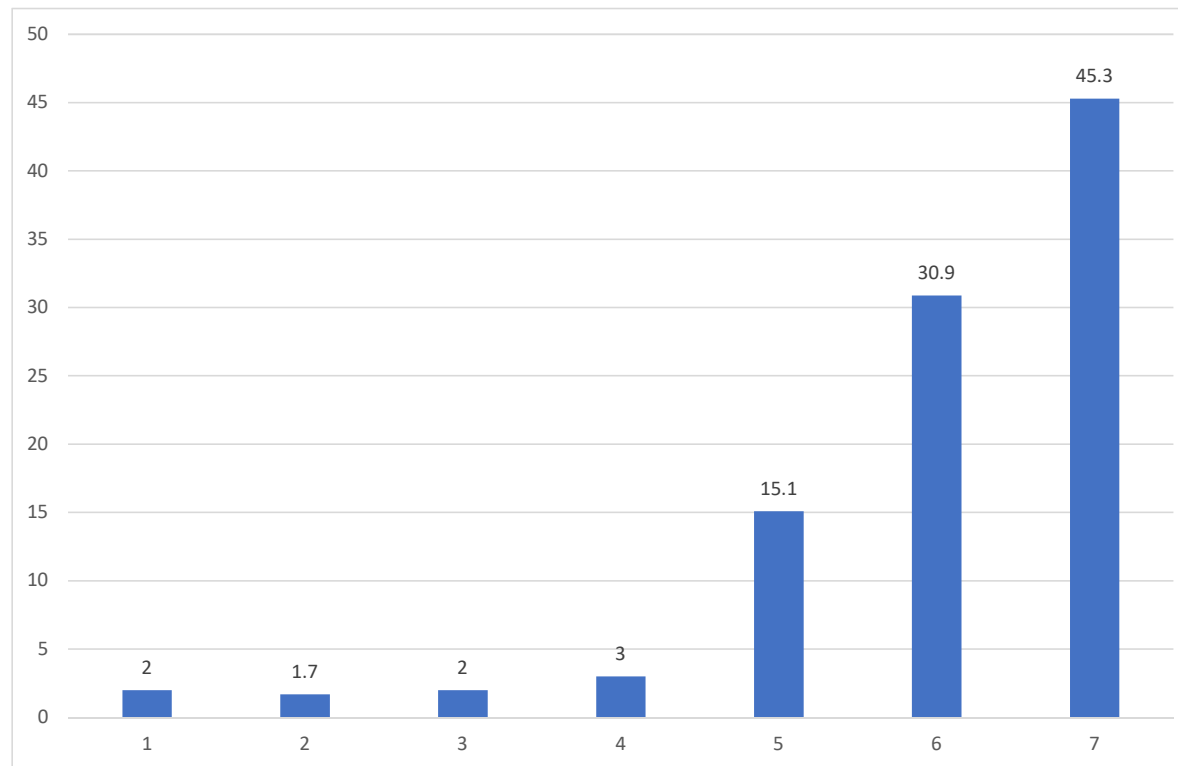


### Digitale Aktivitätstracker im Alltag älterer MS-Betroffener

Mobile Technologien in Form von Aktivitätstrackern besitzen grosses Potential, beispielsweise für die Erhaltung und Festigung von Reha-Erfolgen bei MS-Betroffenen. Welche Erfahrungen machen ältere Betroffene mit einem digitalen Aktivitätstracker?

27.10.2022 Das Schweizer MS Register

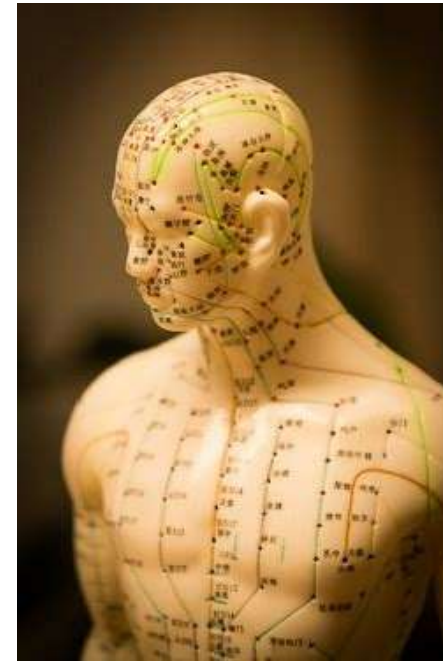
Mit dem MS Register kann ich (als MS-Betroffener) einen Beitrag für die Forschung leisten



# Forschung Komplementärmedizin

Behandlung von MS und MS Symptomen

- Metastudie über wissenschaftlichen Studien zu MS (Start 2022)
- Betroffene sind auch hier «Mitforschenden» im MS Register
- Claudia Baum ist in diesem Forschungsprojekt engagiert
- 3 wissenschaftliche Zentren in der Schweiz
- Was erbringt messbaren Nutzen?  
Was kostet nur? Was ist schädlich?
- Erkenntnisgewinn und Sicherheit für Betroffene
- Kommunikation der Erkenntnisse: 2024



Vielen Dank für Ihre  
wichtige Unterstützung.

*Wir bringen Sie zurück zu den Dingen, die Sie lieben*

## Fachvortrag Medizin

Prof. Dr. med. Dr.  
Martin Keck, Chefarzt  
Rehaklinik Seewis



# Resilienz und Krankheitsverarbeitung: die erschöpfte Seele

## 6. MS Gesundheitsforum Rehaklinik Zihlschlacht

Prof. Dr. Dr. Martin Keck

Zihlschlacht, 26. April 2023

[www.professorkeck.de](http://www.professorkeck.de)





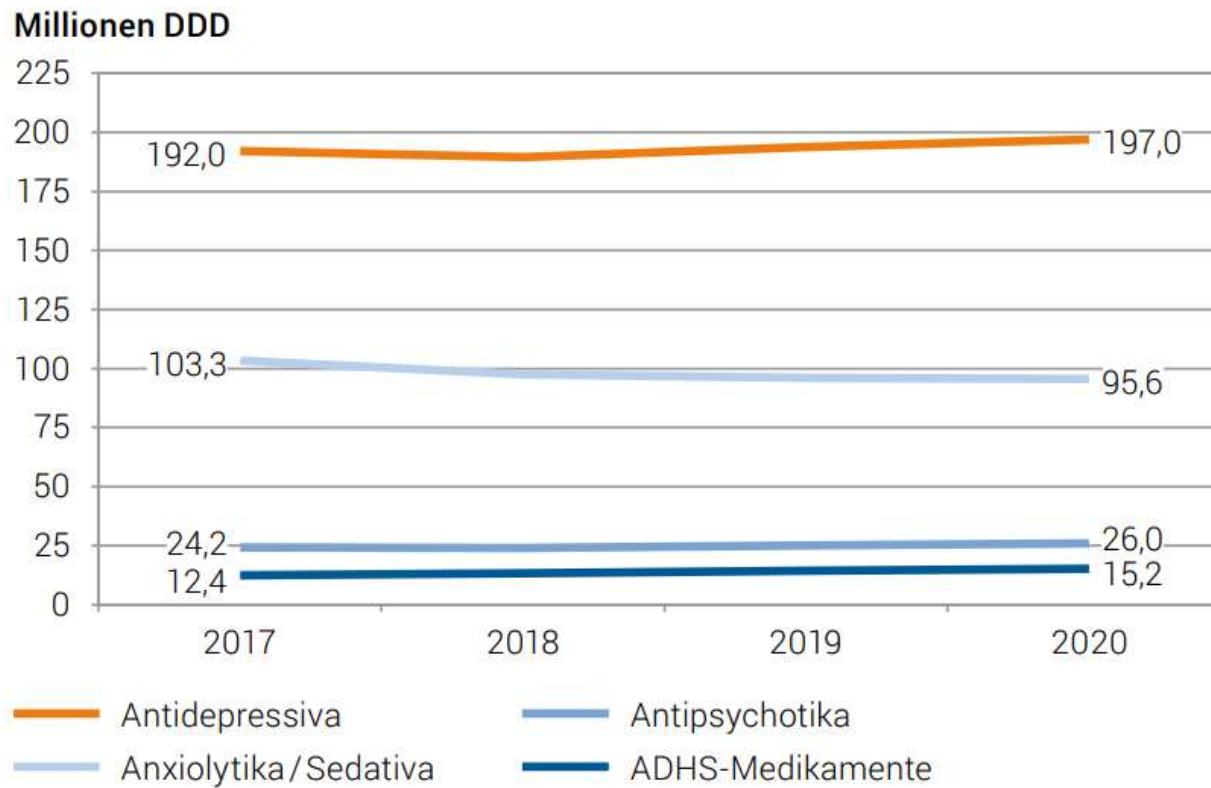
## Diagnostisches und therapeutisches Defizit bei Depression

- nur 10% erhalten eine adäquate Behandlung
- nur 30% hilft die erste Behandlung
- jede Stunde ein Suizid
- Hauptursache für Frühberentung/Arbeitsunfähigkeit
- Depression ist der grösste Kostentreiber
- Risiko: 10%
- **Risikoerhöhung** MS, Migräne, Epilepsie, Alzheimer, Parkinson, Diabetes, kardio-/cerebrovaskuläre Erkrankungen: 2-3-fach
- Multiple Sklerose: 50% Depression, 70-90% Fatigue (Patten et al. 2020)
- Depression bei MS: 25% unbehandelt





## Bezogene Menge (Mio. DDD) Psychopharmaka





PRAXIS  
PROFESSOR KECK

rehaklinik  
SEEWIS

Zahlen & Fakten

Über 1 Million



Menschen (jede\*r 8. Einwohner\*in) in der Schweiz nehmen Medikamente gegen Depression, Angststörungen und andere psychische Erkrankungen ein.

Quelle: Strategie 2018-2022: Für psychische Gesundheit, Stiftung Pro Mente Sana

pro mente sana  
Psychische Gesundheit stärken





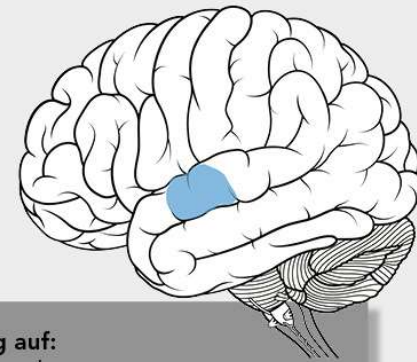
## Multiple Sklerose und die Auswirkungen auf die Psyche

Erkrankungsalter: 20-40 Jahre

Isolation, Existenzängste, Perspektivlosigkeit.



### ISOLATION



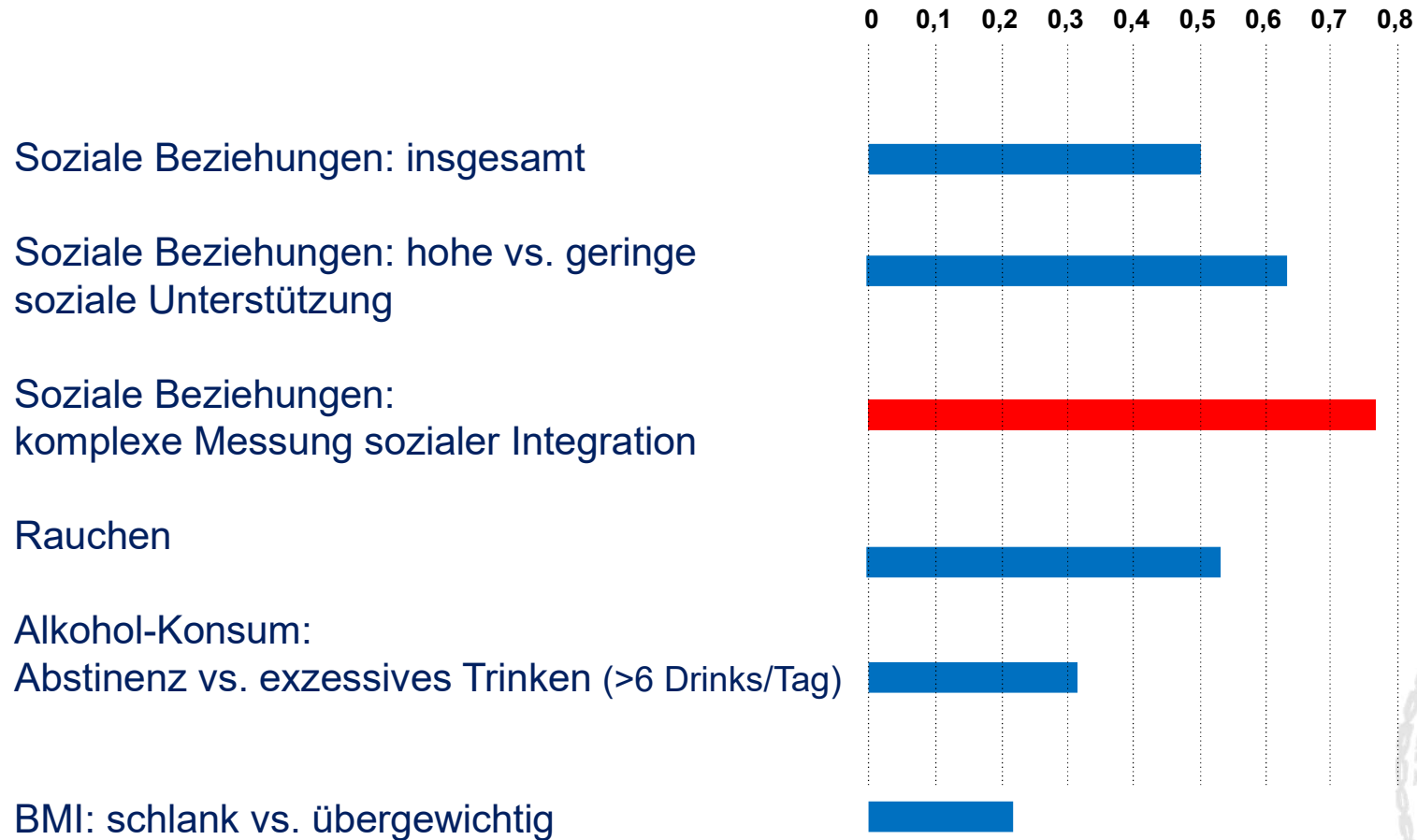
**Auswirkung auf:**  
Nucleus accumbens

**Funktion:**  
Zentraler Teil des Belohnungssystems





## Soziale Isolation erhöht die Sterblichkeit



Metaanalyse: 148 Studien, 308.849 Teilnehmer; Holt-Lunstadt et al. 2010, PLoS Medicine



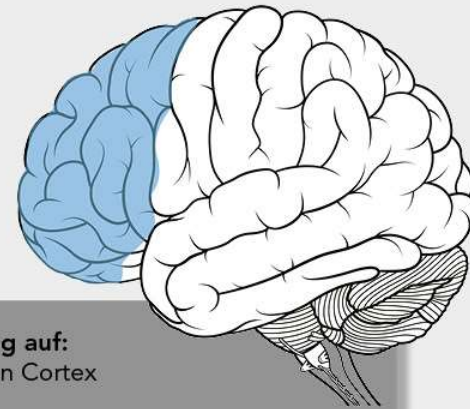


# Multiple Sklerose und die Auswirkungen auf die Psyche

## Änderung der Arbeits- und Lebensbedingungen



### FEHLENDE STRUKTUREN



**Auswirkung auf:**  
Präfrontalen Cortex

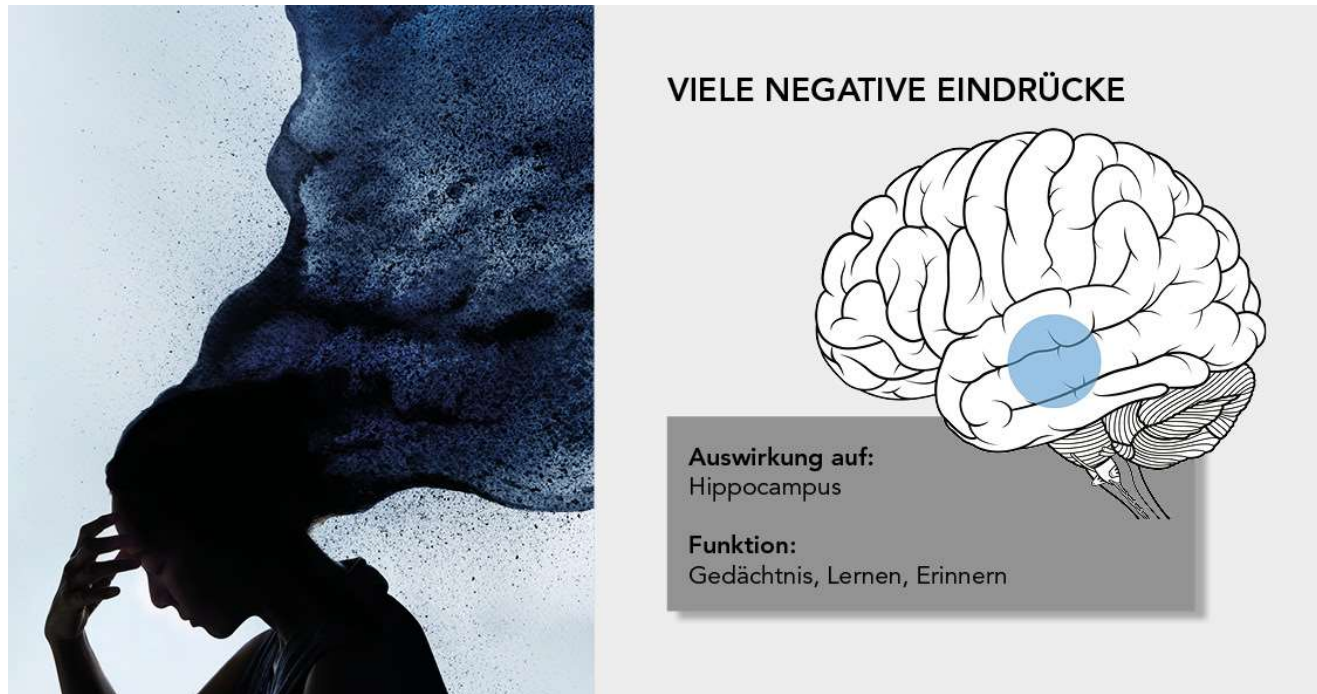
**Funktion:**  
Arbeitsgedächtnis





# Multiple Sklerose und die Auswirkungen auf die Psyche

Medial erzeugte und verstärkte Ängste



**VIELE NEGATIVE EINDRÜCKE**

**Auswirkung auf:**  
Hippocampus

**Funktion:**  
Gedächtnis, Lernen, Erinnern



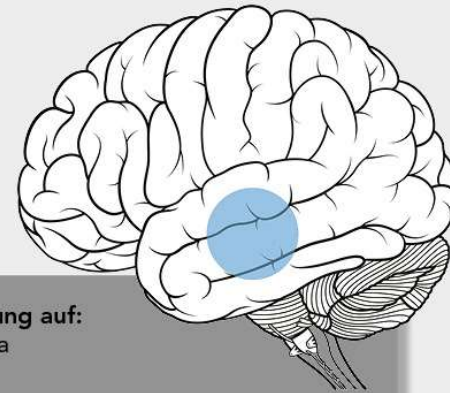




## Multiple Sklerose und die Auswirkungen auf die Psyche



### CHRONISCHER STRESS



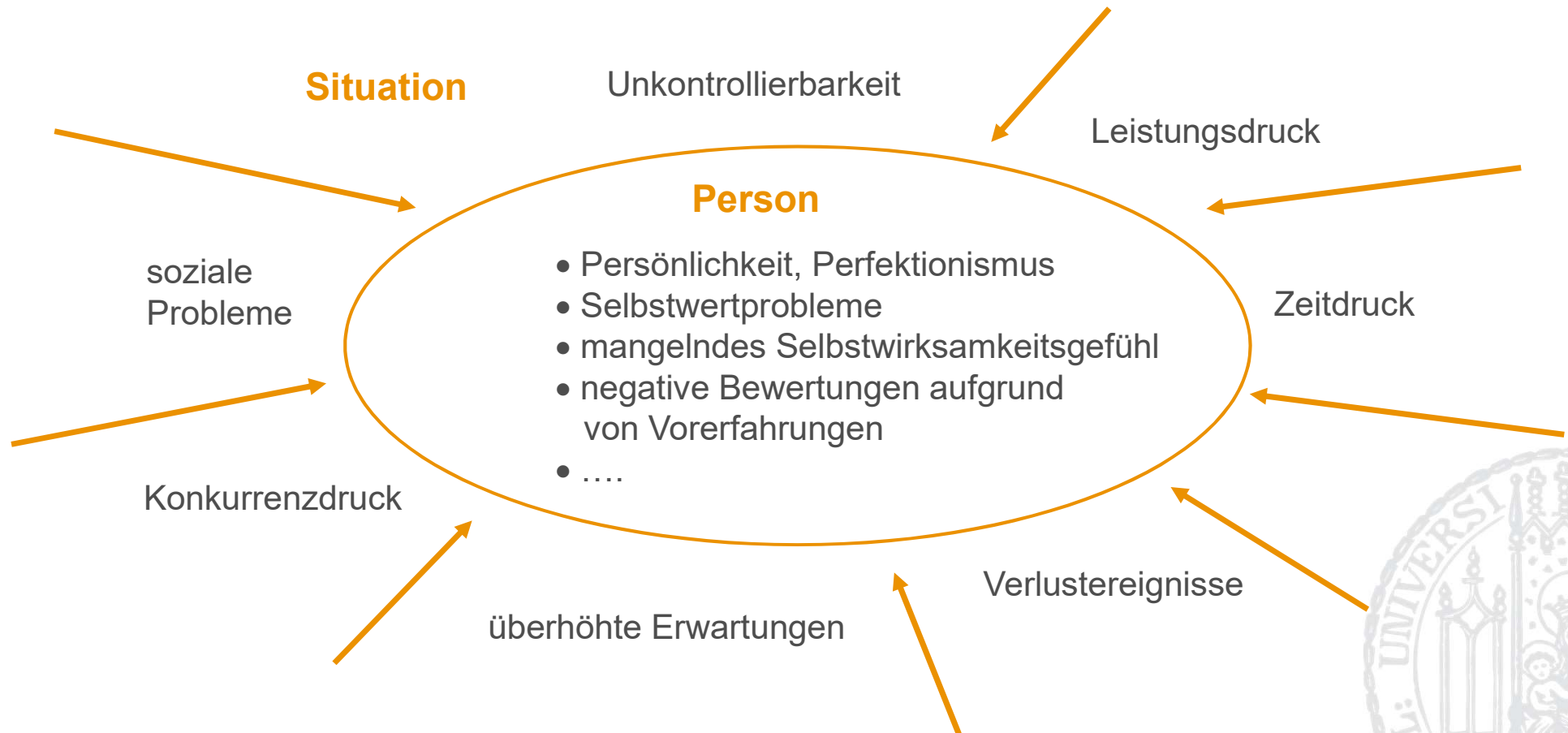
Auswirkung auf:  
Amygdala

Funktion:  
„Angstzentrum“





# Zusammenwirken von äusseren und inneren Faktoren bei der Entstehung von Stressfolgeerkrankungen





## Multiple Sklerose und die Auswirkungen auf die Psyche

- Krankheitsakzeptanz
- Krankheitsverarbeitung
- Forcierte Bewältigung:
  - Selbstkontrolle
  - bei die persönliche Autonomie bedrohenden Erkrankungen
  - Erschöpfung/Fatigue





## Frühe Vorläufer der Psychotherapie

“Nicht die Dinge selbst, sondern die Meinungen über dieselbigen beunruhigen die Menschen”

*Epiktet (50-138), Handbüchlein der Moral*





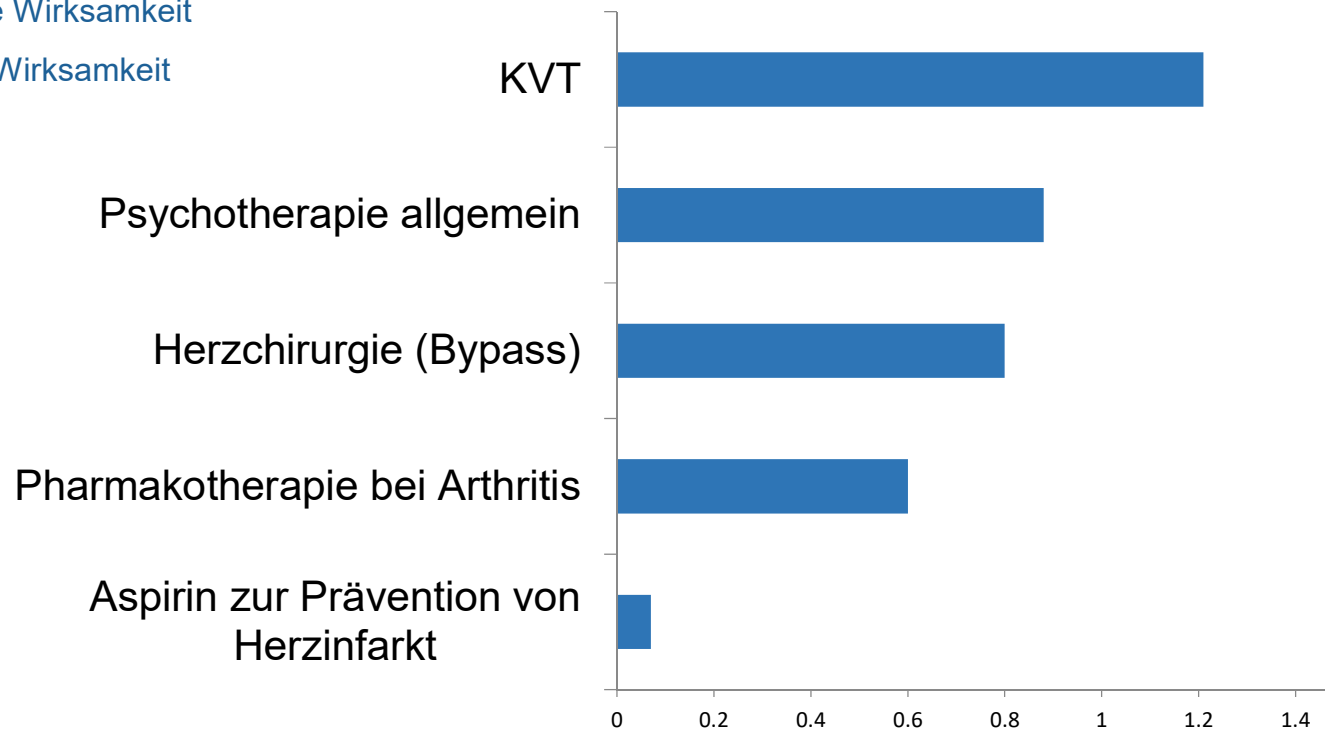
## Wirksamkeit der kognitiven Verhaltenstherapie

Effektstärken  $d$ :

>0.8 = grosse Wirksamkeit

>0.5 = mittlere Wirksamkeit

>0.2 = kleine Wirksamkeit





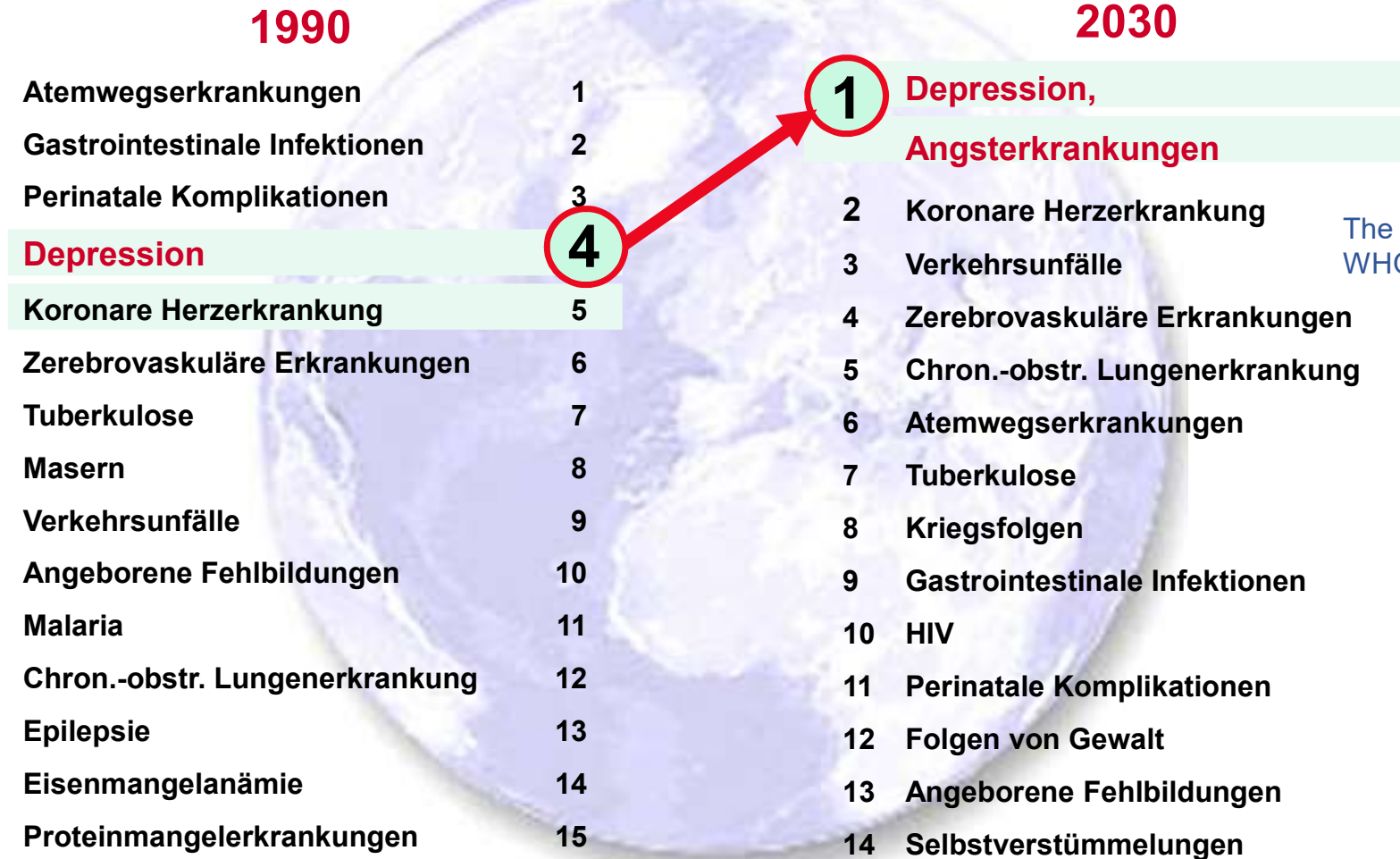
# Fatigue

- Fatigue = Gefühl einer zu raschen und übermässigen Erschöpfbarkeit, lähmenden Müdigkeit, Energiemangel und körperlichen oder mentalen Erschöpfung = häufige Ursache für Arbeitsunfähigkeit
- Symptom vieler neurologischer Erkrankungen, wie z.B. der Multiplen Sklerose oder der Parkinson-Erkrankung, bei onkologischen Erkrankungen, nach Chemotherapie
- Kernsymptom des Chronic Fatigue Syndroms (ME/CFS) als auch charakteristisches Symptom bei einer Vielzahl von Patientinnen und Patienten, welche von Long/Post Covid betroffen sind
- motorischen Fatigue: rasche körperliche Erschöpfbarkeit,
- kognitiven Fatigue: abnorme geistige Ermüdbarkeit z.B. nach Konzentration
- emotionale Fatigue
- Fatigue umfasst sowohl eine vorschnelle oder abnorme Müdigkeit als auch eine rasche Erschöpfbarkeit bereits nach geringen körperlichen, geistigen oder emotionalen Anstrengungen





## Rangfolge der Ursachen für Tod und chronische Behinderung ("disability-adjusted life years") weltweit

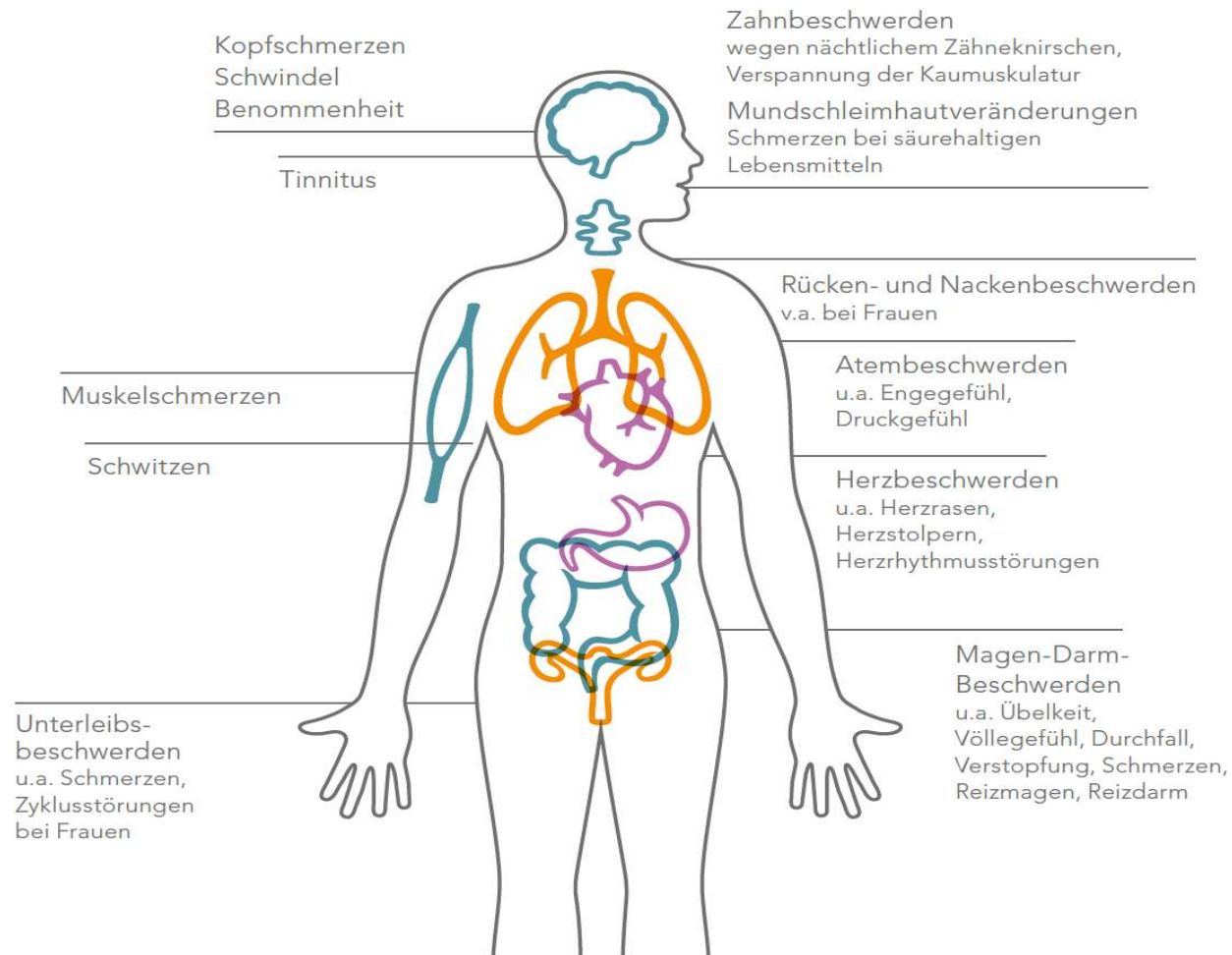


The Global Burden of Disease  
WHO, 2010 ff.

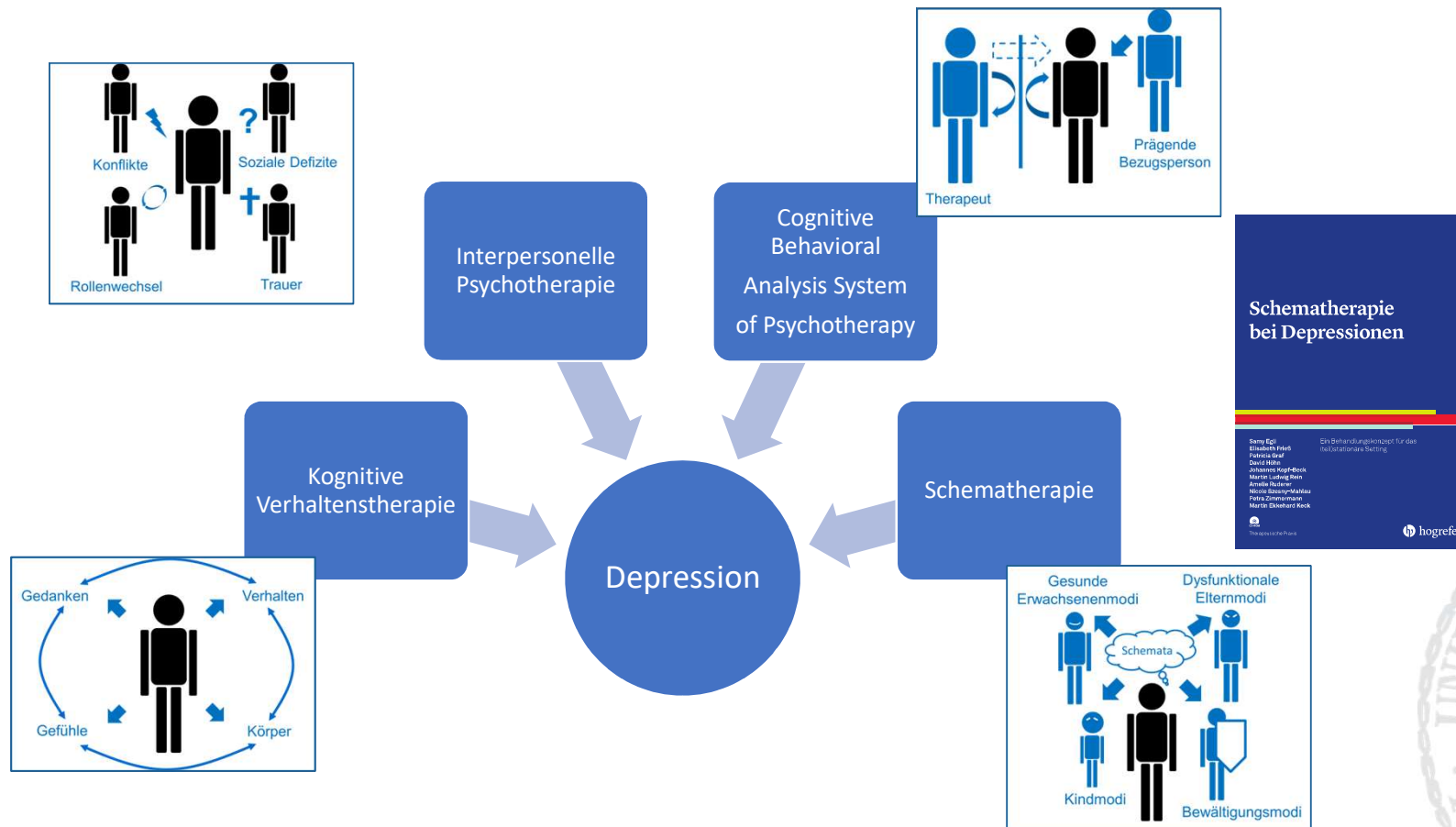




# Stress, Burnout, Angst und Depression: vielfältige körperliche Symptome









PRAXIS  
PROFESSOR KECK

rehaklinik  
SEEWIS

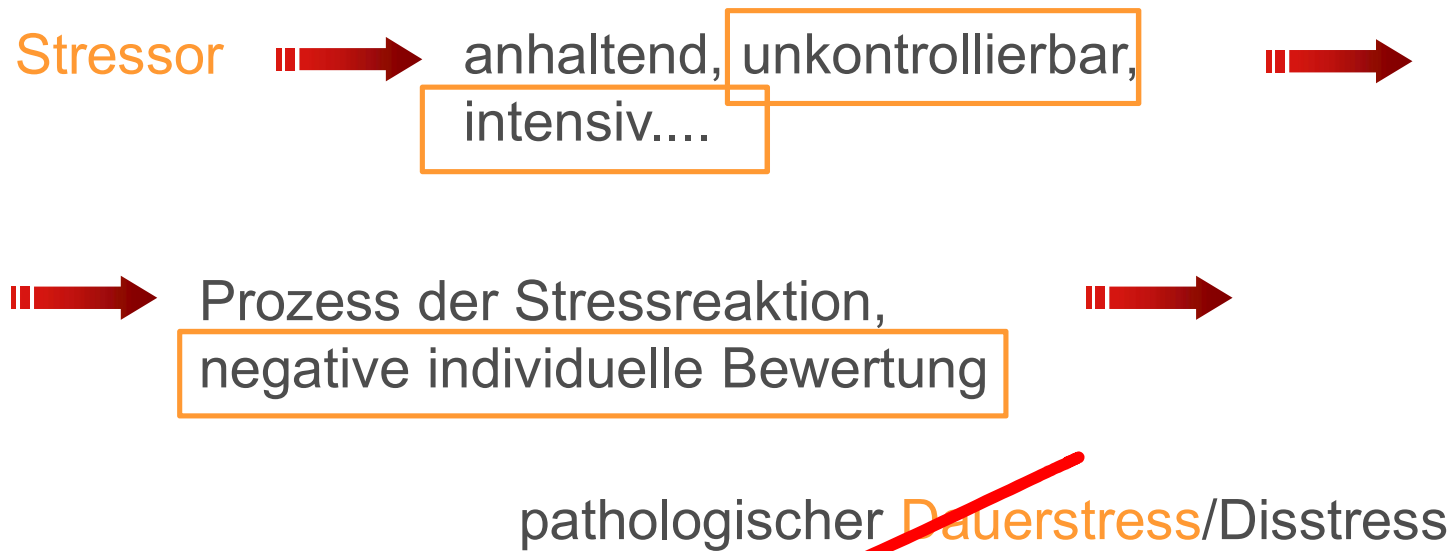
Macht Stress krank?





## Stress?

Stress tritt auf, wenn innere und/oder äussere Anforderungen die eigenen Reaktionsmöglichkeiten überfordern





**PRAXIS  
PROFESSOR KECK**

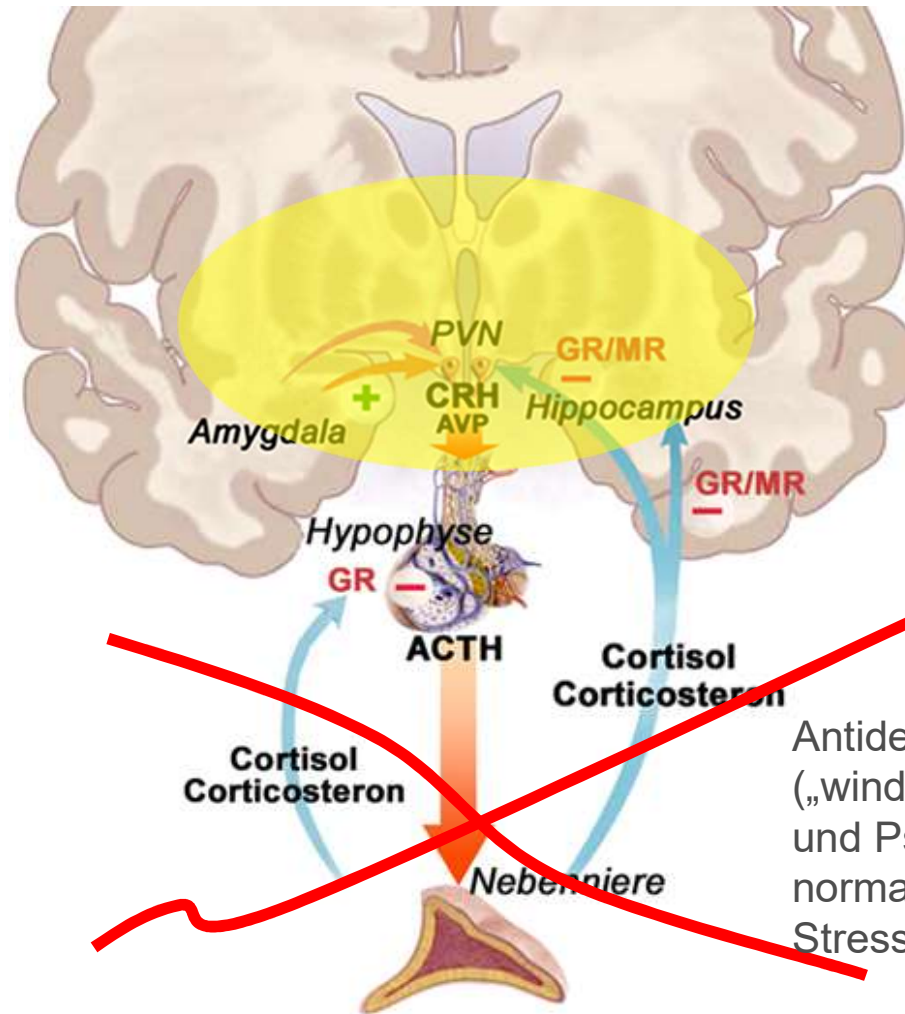
## Was ist Stress?

**rehaklinik  
SEEWIS**





# Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden (HPA)-System



Antidepressiva  
(„window of opportunity“)  
und Psychotherapie  
normalisieren das überaktive  
Stresshormonsystem!





## Stressreaktion und Allostase

- **Allostase** = langfristige Anpassungsmechanismen des Gehirns und des Körpers an chronische Belastungen (*cave: overload*)
- **Resilienz** = adäquate Kontrolle und Beendigung des Allostaseprozesses
- Resilienzkonzept: Traumaforschung
- Behandlung: Reaktivierung der Plastizität (d.h. Medikation öffnet „*window of opportunity/neuroplasticity*“ für Psychotherapie)
- evolutionsbiologische Herausforderung: 24/7-Gesellschaft mit Unterbrechung zirkadianer Rhythmen und Desynchronisierung (nucleus supraopticus – periphere Oszillatoren)





Depression, Angsterkrankungen, Erschöpfung und  
Burnout

=

Erkrankungen des Stresshormonsystems

=

Versagen der Resilienz

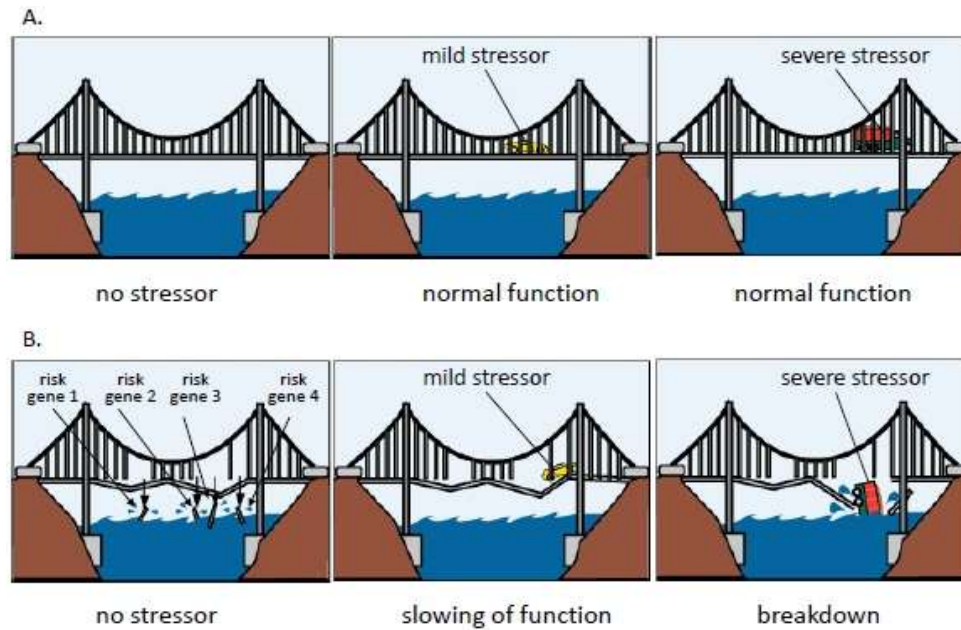
=

allostatischer Overload





## Resilienz







PRAXIS  
PROFESSOR KECK

rehaklinik  
SEEWIS

# Neurobiologisch fundierte Therapie und Prophylaxe:

Medikamente?

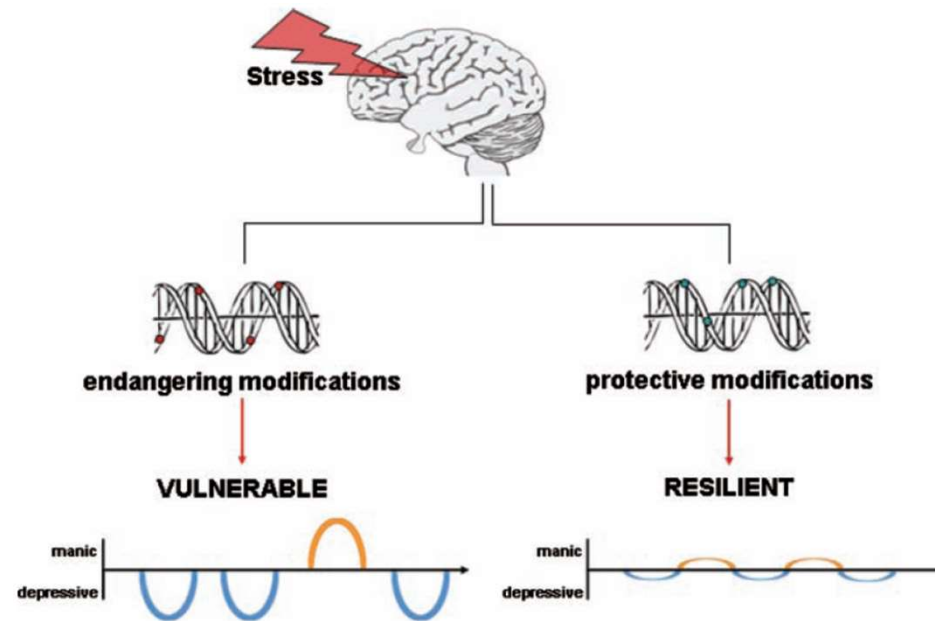
Kognition?

Stressverarbeitung?





## Stress + soziale Interaktion verändern die Genexpression: reversibel und vererbbar





PRAXIS  
PROFESSOR

## Aber: dosierter Early Life Stress kann die Resilienz stärken

rehaklinik  
SEEWIS

Frühe **intermittierende milde** Stressexposition führt nicht zu einer erhöhten Vulnerabilität, verbessert aber die Regulation von Arousal und stärkt die Resilienz

(Levine 1957, Rutter 2006)

Tiermodell: Totenkopffäffchen (squirrel monkeys) zeigen nach intermittierender früher Trennung von der Mutter weniger Angstverhalten und eine erhöhte Sensitivität der Glucokortikoid Feedback Regulation. Stress-Impfung

(Lyons and Parker 2007, Katz et al. 2009, Murgatroyd und Spengler 2011)





## Einfluss von Psychotherapie auf Resilienz

Nachweis der Wirkung von Psychotherapie auf einzelne Bereiche, die mit Resilienz verbunden sind:

- optimistische Haltung
- Neubewertung traumatischer Lebenserfahrungen
- Auseinandersetzung mit Bedeutung und Sinn im Spektrum Belastung-Krise-Trauma
- Stärkung interpersoneller Kompetenz, sozialer Wahrnehmung und Beziehung

...





## 1. Erkennen und Akzeptieren der körperlichen und seelischen Grenzen

kein ständiges Überschreiten der eigenen Grenzen und Fähigkeiten,  
z.B. wegen des Verfolgens falscher Ziele.  
Grenzen setzen und Nein-sagen-können.  
Einstellungen: Anspruchsniveau/Verausgabungsbereitschaft.  
Keine ständige Erreichbarkeit. Stressquellen identifizieren

## 2. Zeit für Freizeit und Musse

Rechtfertigungsfreies „Nichtstun“ ohne Nützlichkeitsabwägungen,  
Hobbys ohne Stuserwartungen, Möglichkeit des Rückzugs

## 3. Ausreichend Schlaf

7-8 h, regelmässiger Schlafrhythmus  
Kardiovaskuläre Erkrankung -22%, Tod durch Herzinfarkt oder Schlaganfall -43%  
(Hoevenaar-Bloom et al. 2013)

## 4. Ausreichend Bewegung

Ausdaueraktivität, 10'000 Schritte pro Tag, keine beruflichen/privaten  
Stressmuster. 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive aerobe Bewegung  
pro Woche.





## Was schützt?

### 5. Gesundes Nahrungsverhalten

mediterrane Kost, Omega-3-Fettsäuren, wenig hochkalorische Industrieprodukte, Müesli (Bircher-Benner)

### 6. Genussmittel als Genuss

Alkohol, Koffein (Entspannung vs. Aufputschen)

### 7. Sozialkontakte

Angenehme, zweckfreie Sozialkontakte sind stressreduzierend. Ehrenamt.

Ø Facebook/TikTok o.ä.

Harvard Study of Adult Development (n=2000, 1938: 85 Jahre), Waldinger & Schulz: The Good Life

### 8. Vorbereitung auf neue Lebensphasen

Heirat, Kinder, neue/zusätzliche berufliche Tätigkeiten, Pensionierung etc. bedingen stetige Neukonzeptionierung der Lebensweise und der täglichen Routinen





## 9. Entspannungstechniken

Lernen, so lange man Zeit hat.

Was nützt, ist individuell unterschiedlich: Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeit, Autogenes Training, Biofeedback, Yoga, Qigong, Akupunktur, Massage, Pilates: ohne Leistungsdruck

## 10. Roborierende Massnahmen

„Ordnungstherapie“ (= gesundheitsfördernder, salutogenetischer Lebensstil = Lifestyle-Management)

Regelmässigkeit des Tages- und Nachtrhythmus, Regelmässigkeit der Mahlzeiten, eine ausgewogene und massvolle Ernährung, morgendliche Wechselduschen, zügige Spaziergänge („Gesundmärsche“) bei Tageslicht, Verzicht auf Nikotin





**PRAXIS  
PROFESSOR KECK**



**SGAD**  
Schweizerische Gesellschaft  
für Angst & Depression



SWISS EXPERT NETWORK ON BURNOUT  
GRUPPO SVIZZERO DI ESPERTI SUL BURNOUT  
RÉSEAU SUISSE D'EXPERTS SUR LE BURNOUT  
SCHWEIZER EXPERTENNETZWERK FÜR BURNOUT

**rehaklinik  
SEEWIS**



münchner  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**

**UK  
SH** UNIVERSITÄTSKLINIKUM  
Schleswig-Holstein

Institut für Ernährungsmedizin  
Nutritional Psychosomatics

# Herzlichen Dank!

[www.martinkeck.info](http://www.martinkeck.info)



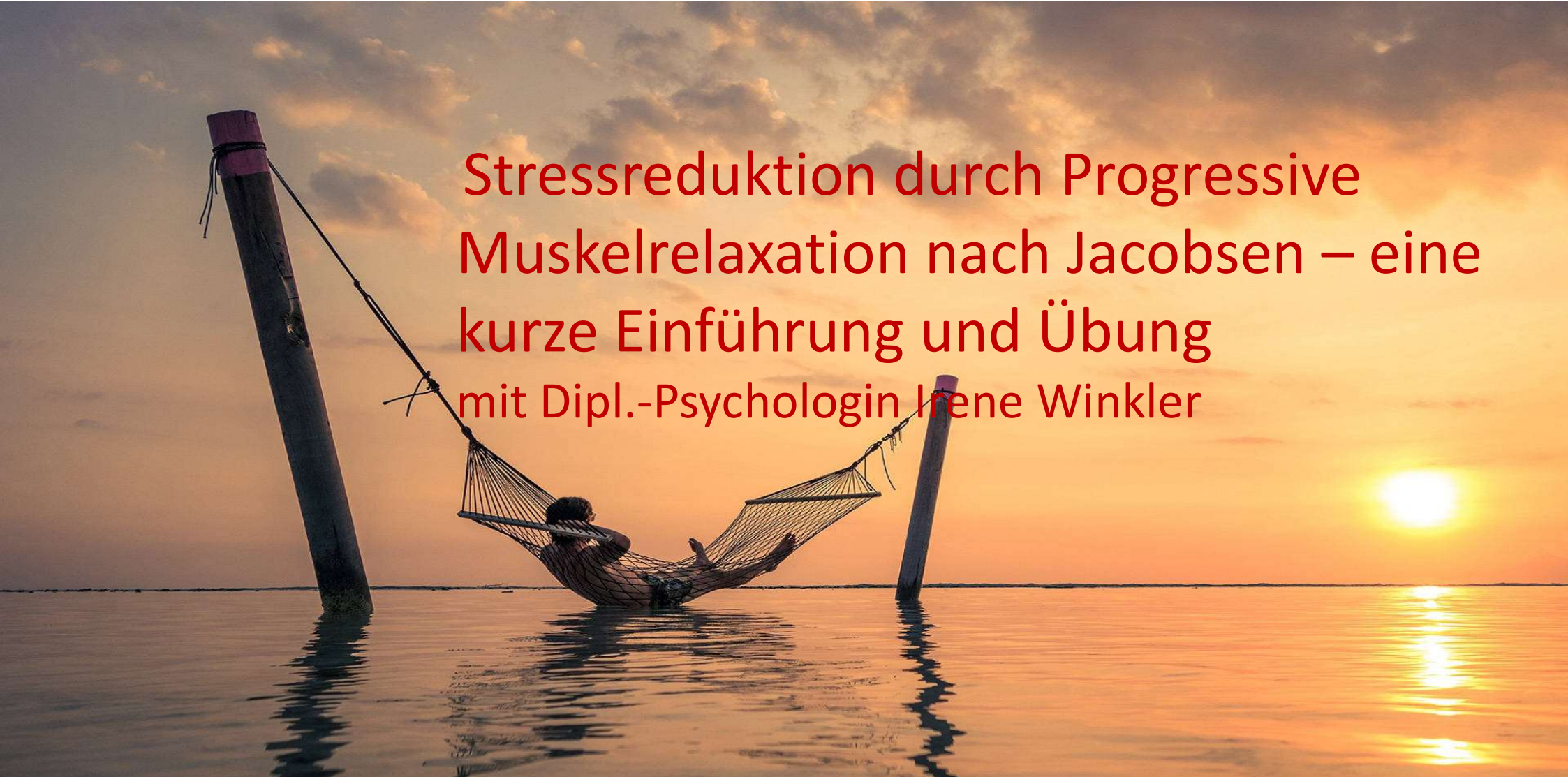




**Übung  
Progressive  
Muskelrelaxation**

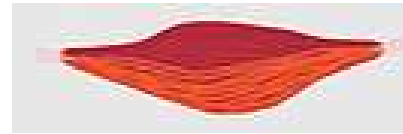
**Irene Winkler  
Neuropsychologin FSP  
Rehaklinik Zihlschlacht**

Stressreduktion durch Progressive  
Muskelrelaxation nach Jacobsen – eine  
kurze Einführung und Übung  
mit Dipl.-Psychologin Irene Winkler



## Prinzip des PMR

«Stress» Leistungsdruck,  
körperliche oder psychische  
Erkrankung , Schlafstörung,  
Zukunftssorgen....



Anspannung  
der  
willkürlichen  
und  
unwillkürli.  
(innere  
Organe)  
Muskulatur

# Achtsames Spüren von muskulärer Anspannung und Entspannung

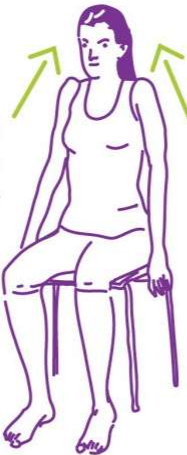
Grundposition: Gerader Sitz, die Hände liegen locker auf dem Oberschenkel.



Beide Hände zu Fäusten ballen; nach fünf bis sieben Sekunden locker lassen.



Die Schultern kurz bis zu den Ohren ziehen; dann wieder entspannen.



Die Zehen zeigen nach oben; Unter- und Oberschenkel anspannen.



# Einladung zum kurzen Kennenlernen in der Praxis.....





**Fachvortrag  
Orthoptik**

**Iris Reckert  
Fachverantwortliche  
Orthoptik  
Rehaklinik Zihlschlacht**

*Wir bringen Sie zurück zu den Dingen, die Sie lieben*

## MS und Sehstörungen

Iris Reckert  
Orthoptistin /  
Erwachsenenbildnerin

## Die Qualität unseres Sehens

- "Würde mir jemand ein optisches Gerät mit solchen Fehlern anbieten, würde ich es in aller Deutlichkeit zurückweisen."
- So beurteilte der berühmte **Physiker Hermann von Helmholtz** die Qualität des menschlichen Auges.





## Grundsätzliches zum Sehen ohne Multiple Sklerose

- Sehen ist komplex
- Das Auge und die Augenbeweglichkeit sind fehleranfällige Systeme
- Gesund ist keiner. Nur schlecht diagnostiziert.....
- Vorteil: Optische Fehler können „rausgerechnet“, ausgeschaltet oder kompensiert werden.

## MS: Die Krankheit mit den 1000 Gesichtern

- Mit welchen Sehstörungen rechnen wir?
  - Sehnervenentzündungen (Neuritis Nervi Optici)
  - Augenbewegungsstörungen mit Doppelbildern
  - Augenbewegungsstörungen ohne Doppelbilder
  - Störungen im Gesichtsfeld
  - Augenzittern

## Sehnervenentzündung

- In 30% das erste MS-Symptom
- Rund 60% der MS-Betroffenen erleben sie
- Vollständige oder teilweise Rückbildung möglich
  
- Behandlung augenärztlich oder neurologisch

## Frau S. berichtet über den Krankheitsbeginn



# Sehnerventzündung

- Ausmass im Alltag:
  - Diskrete Funktionsstörung mit geringer Farbentsättigung
  - Deutlicher Sehschärfenverlust
  - Hochgradiger Sehschärfenverlust
  - Erblindung des Auges
  
- Entscheidend: ein Auge oder beide?



## Wie macht sich die Sehnervenzündung bemerkbar?

- Unscharf sehen
- Bewegungsschmerz
- Rotentsättigung



## Sehen mit einseitiger Sehnervenläsion



## Augenbewegungsstörungen

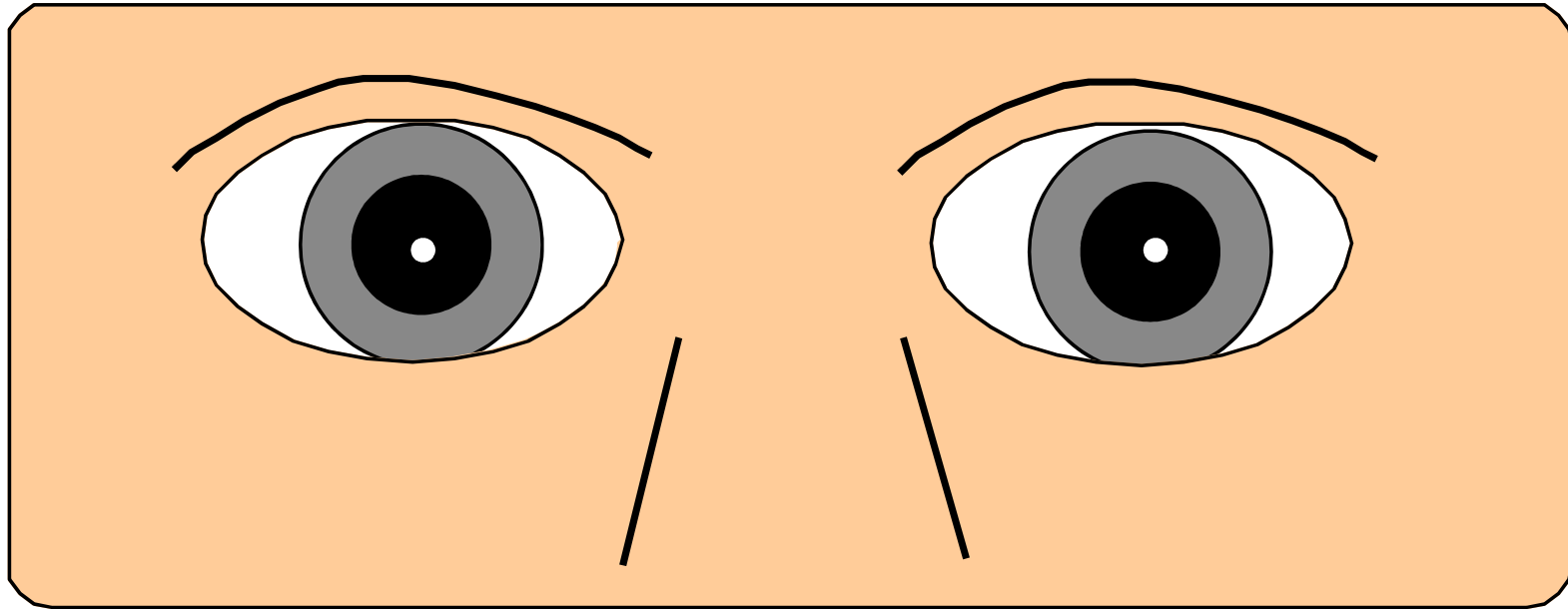
In ca. 15% Erstsymptom einer MS

Ca. 35% im Verlauf

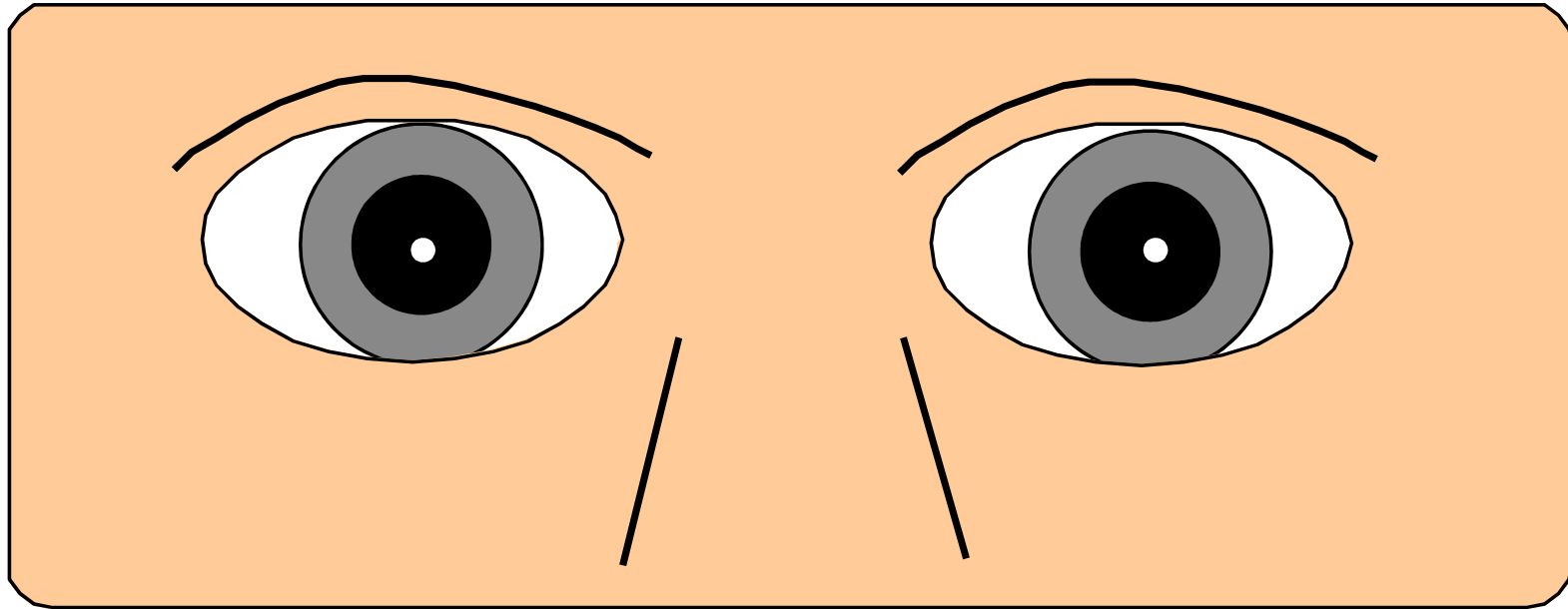
- Internukleäre Ophthalmoplegie (INO)
- Inter = zwischen
- Nucleär = (Nerven-) Kerne
- Ophthalmoplegie = Augenlähmung

Augenbewegungsstörung, weil Nervenbahnen zwischen Nervenkerne unterbrochen sind

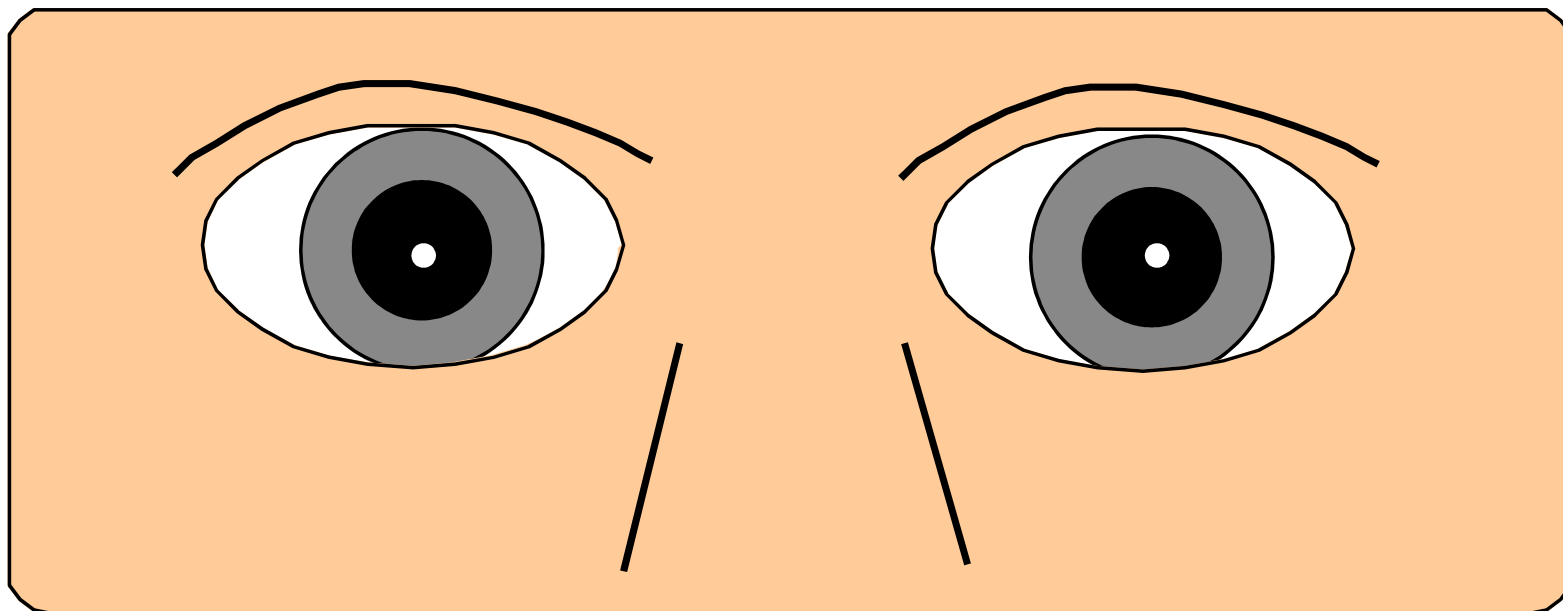




Normal



Einseitige INO: Blick nach rechts



## INO: wie macht sie sich im Alltag bemerkbar?

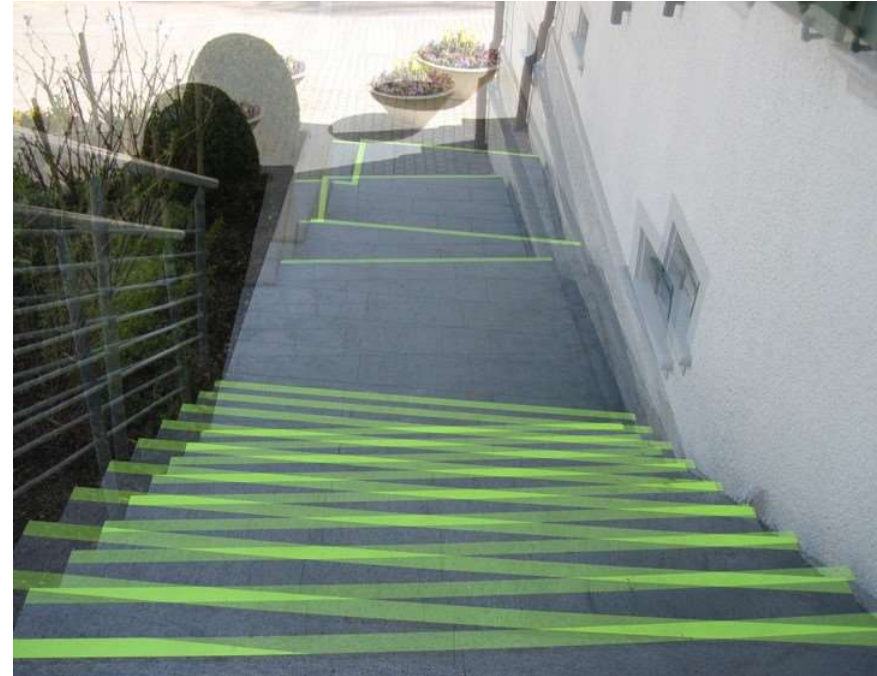
- Sehr oft gar nicht.



- Manchmal Doppelbilder bei Blick auf die Seite.
- Bei beidseitiger INO Schielen und Doppelbilder

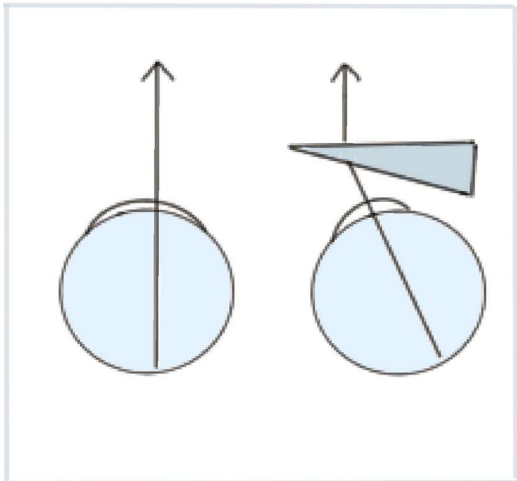
## Doppelbilder

- Beidseitige INO
- Augenmuskellähmungen
- Oft passager bei einem Schub
- Manchmal dauerhaft

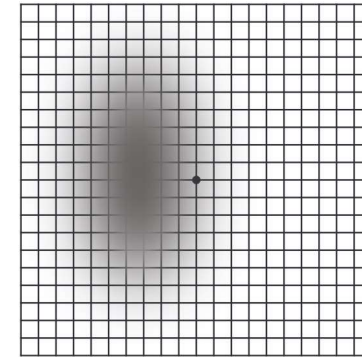


## Doppelbilder – was tun?

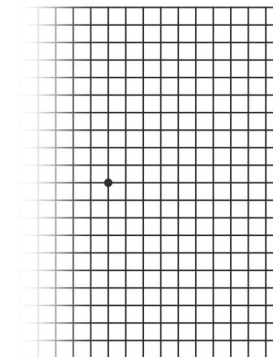
- Augenärztliche Praxis und Orthoptik konsultieren
- Abdeckung eines Auges (schadet nicht!)
- Optische Korrektur mit Prismen



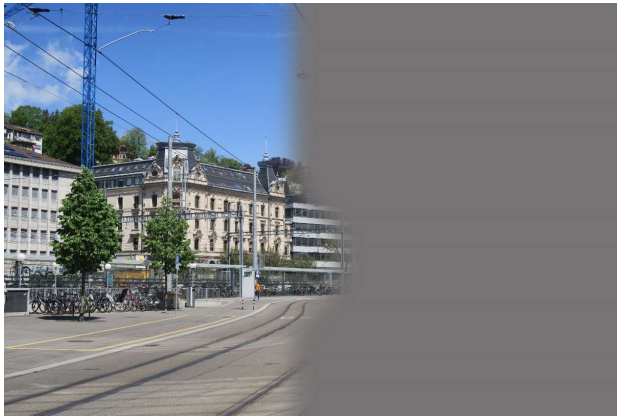
## Gesichtsfeldausfälle



- Störungen in der Sehbahn = Verbindung von Auge und Sehzentrum im Hinterhauptslappen
- Fleckförmige Ausfälle
- Ausfall einer Hälfte oder eines Viertels
- Eher selten alltagsrelevant



## Wie sehen Gesichtsfeldausfälle aus?





## Augenzittern (Nystagmus)

- Unwillkürliche Augenbewegungen = Wackeln
- Auftreten nur in extremen Blickrichtungen: keine Relevanz für den Alltag.
- Bei Geradeausblick vorhanden: Scheinbewegungen
- Behandlung: Versuch, das Zittern mit Medikamenten zu beruhigen.

## Fazit – Visuelle Symptome

- Sehstörungen sind häufig!
- Sehstörungen können passager sein.
- Nicht jede Sehstörung macht Probleme im Alltag.
- Eine gezielte Diagnostik ist wichtig.

## Therapie

- Fragen Sie ....
- ... Augenärztinnen und Orthoptisten!
- Konsultieren Sie eine Fachstelle.
- Behandlungsrelevanz je nach Sehstörung.



## Therapie - Sehnervenentzündung

- Medikamentös
- Je nach Ausmass:
  - Verstärkte Lesebrille
  - Gute Beleuchtung
  - Filtergläser und optische Hilfsmittel
  - Sehbehindertenmassnahmen



## Therapie - Doppelbilder

- Abdeckung eines Auges
  - Schadet bei Erwachsenen nicht!
- Optische Korrektur mit Prismen
  - provisorisch oder dauerhaft.
- Augenmuskeloperation



## Was ich Ihnen raten würde...

- Suchen Sie nicht nach Sehstörungen und Ungenauigkeiten....
  - ...denn Sie werden welche finden!
  
- Lassen Sie relevante Sehstörungen abklären und nutzen Sie Hilfsmittel und therapeutische Möglichkeiten!!

## Die MS mit den 1000 Gesichtern...

- ... verursacht Sehstörungen mit *vielen* Gesichtern.
- Nicht jede Ungenauigkeit des Sehens ist relevant
- Nutzen Sie eine gezielte Diagnostik und Therapie
- ... und wir alle werden älter.....lassen Sie Ihre Augen untersuchen.



## Büchertisch:







## MS-Portrait

**Andreas Oetiker**  
Online Marketer  
MS-Betroffener

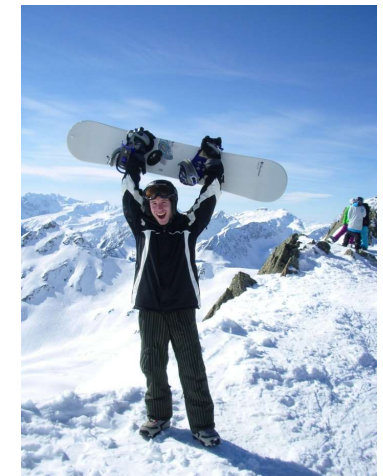
## Zu meiner Person

- Geboren 15. März 1987 in Uster
- Seit 2011 Diagnose MS
- Seit 2015 verheiratet
- Seit 2018 als Online Marketer in Zürich tätig
- Seit 2020 in Frauenfeld wohnhaft
- Seit 2021 regelmässig bei Insieme Thurgau



## Zu meiner Person

- Saxofon: Musizieren seit 1998 und seit 2008 Mitglied eines Blasorchesters
- Sport: Snowboarden und Krafttraining
- Lesen: Von Romanen über Comics bis Weltliteratur



## Zu meiner Person

- Reisen: Bis auf Afrika schon fleissig alle Kontinente bereits
- Rätsel: Im Pub Quiz und Escape Rooms stehts an vorderster Front
- Tattoos: Seit 2018 regelmässig unter der Nadel



## Mein MS-Verlauf

- 12/2010 «Erster» MS-Schub
- 03/2011 Diagnose MS
- 05/2014 Umstellung der Medikation von Interferon Beta auf Gilenya
- 06/2021 Wöchentliche Physiotherapie
- 11/2022 Letzter MS-Schub, Sehverlust auf einem Auge

## Meine MS-Learnings

- Den Fokus nach vorne und nicht nach hinten richten
- Lebe im Moment aber mit Plan
- Schaffe dir ein Umfeld, das dir entspricht
- Um Hilfe zu bitten ist keine Schande
- Definiere dich nicht über MS



*Wir bringen Sie zurück zu den Dingen, die Sie lieben*

## Frage- und Diskussionsrunde

Gerne beantworten wir Ihre Fragen





## Teilnehmer der Fragerunde

**Moderation:** Dr. med. Claudia Baum, Leitende Ärztin, Rehaklinik Zihlschlacht

### Teilnehmer:

- Dr. Christoph Lotter, Co-Direktor, Schweiz. MS-Gesellschaft
- Prof. Dr. med. Dr. Martin Keck, Chefarzt, Rehaklinik Seewis
- Iris Reckert, Fachverantwortliche Orthoptik, Rehaklinik Zihlschlacht
- Irene Winkler, Neuropsychologin FSP, Rehaklinik Zihlschlacht
- Andreas Oetiker, Online Marketer, MS-Betroffener

*Wir bringen Sie zurück zu den Dingen, die Sie lieben*

## Informations- Stände

## Informationsstände beim Apéro

- Schweizerische MS-Gesellschaft
  - mit Susanne Kägi, Co-Bereichsleitung Pflege und Beratung
- Schweizerisches MS-Register
  - mit Sabin Ammann, Leitung Medizinische Datenerfassung
  - Chloé Sieber
- Rehaklinik Zihlschlacht
  - mit Iris Reckert, Fachverantwortliche Orthoptik
  - mit Elvira Haas, Fachverantwortliche Urologie
  - mit Daniela Zeller, Sandra Tibisch, Ernährungsberatungs-Team
- Büchertisch mit Häderli Buchladen Amriswil

*Wir bringen Sie zurück zu den Dingen, die Sie lieben*

**VAMED**  
**Rehazentrum**  
**Zürich-Seefeld**

# VAMED Rehazentrum Zürich Seefeld

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften

**zh  
aw** **Gesundheit**



## Ambulante Rehabilitation

- Breites ambulantes Therapieangebot – Intensive ambulante Rehabilitation
- Body & Mind Konzept: Verknüpfung der Neurologie und der Psychiatrie
- Technologisch führend: modernste Therapiegeräte und Robotik in Kombination mit konventionellen Therapien
- Wissenschaftlich fundiert: Zusammenarbeit mit ZHAW Departement Gesundheit in den Bereichen Forschung & Entwicklung und Lehre
- Interprofessionelle Zusammenarbeit mit Bellevue Medical Group: Übergreifende Therapiekonzepte und Programme

# VAMED Rehazentrum Zürich Seefeld

VAMED Rehazentrum Zürich Seefeld

Bellerivestrasse 203

8008 Zürich

+41 58 206 08 40

[info@vamed-rehazentrum.ch](mailto:info@vamed-rehazentrum.ch)

[www.vamed-rehazentrum.ch](http://www.vamed-rehazentrum.ch)







Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme.

Die Beiträge werden raschmöglichst auf unsere Website aufgeschalten.  
Wir wünschen Ihnen alles Gute.