



**Herzlich
Willkommen**

A smiling woman with brown hair tied back, wearing a light-colored button-down shirt, is holding a wooden basket filled with fresh vegetables including tomatoes, radishes, and leafy greens. The background is a blurred kitchen setting.

5. MS- Gesundheits- Forum

«Ernährung im Fokus»

Donnerstag,
23. Juni 2022

Begrüßung und Moderation

Dr. med. Claudia Baum

Leitende Ärztin, Rehaklinik Zihlschlacht

Warum steht heute die Ernährung im Fokus?



Aktuelles Thema

- viele Studien
- Darm Hirn Achse
- Neurologische Sicht
- von der Theorie zur Praxis



Programm

- 17.30 Uhr **Offizielle Begrüssung und Moderation**
Dr. med. Claudia Baum, Leitende Ärztin Rehaklinik Zihlschlacht
- 17.40 Uhr **MS und Ernährung aus Sicht der Neurologie**
PD Dr. med. univ. Andreas Lutterotti, Leitender Arzt Bellevue Medical Group
Laura Leponiemi, MS Care Nurse, Bellevue Medical Group
- 18.10 Uhr **Die Theorie in der Praxis**
Daniela Zeller, Ernährungsberaterin HF SVDE Rehaklinik Zihlschlacht
Evelyne Meier, Ernährungsberaterin FH SVDE Rehaklinik Zihlschlacht
- 18.30 Uhr **Bewegungsübung**
Peggy Tiebel, Sporttherapeutin Rehaklinik Zihlschlacht
Stefan Köhler, Sporttherapeut Rehaklinik Zihlschlacht
- 18.35 Uhr **Offene Fragerunde**
Moderation: Dr. med. Claudia Baum
Teilnehmer: PD Dr. med. univ. Andreas Lutterotti, Evelyne Meier, Nadine Zopfi
- 19.00 Uhr **Schlusswort**
Dr. med. Claudia Baum, Leitende Ärztin Rehaklinik Zihlschlacht

Kurzfristige Programmanpassung

- Beitrag Schweiz. MS-Gesellschaft
Referat von Dr. Christoph Lotter, Co-Direktor Schweiz. MS-Gesellschaft
- Folien vom Referat werden zusammen mit der Gesamtpräsentation und den Video-Beiträgen auf unsere Homepage aufgeschaltet
- Das 5. MS-Gesundheitsforum der Rehaklinik Zihlschlacht ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Schweiz. MS-Gesellschaft
- Wir bedanken uns herzlich für die gute und langjährige Zusammenarbeit mit der Schweiz. MS-Gesellschaft

damit es besser wird



Schweizerische
Multiple Sklerose
Gesellschaft

Telefon-Hotline: 071 424 37 62

Gerne nehmen wir Ihre Fragen für die Fragerunde auf!

An der Hotline für Sie von 17.30 bis 18.30 Uhr:

Peggy Tiebel

vom MS-Team der Rehaklinik Zihlschlacht

Fachvortrag

PD Dr. med. univ.
Andreas Lutterotti
und
Laura Leponiemi

Bellevue
Medical Group

MS und Ernährung aus der Sicht der Neurologie

Was ist eine gesunde Ernährung?

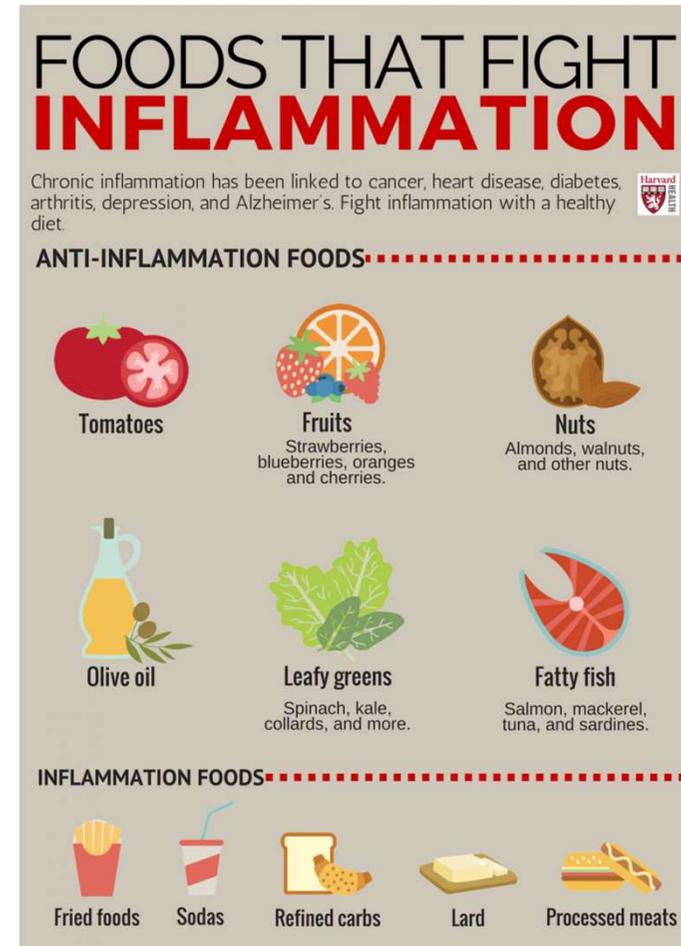
Mikrobiom

Informationsüberfluss- wonach richten?

Komponente für mögliche Fatigue

Komponenten einer gesunden Ernährung

- Inhaltstoffe von Nahrung
- Interaktion mit dem Mikrobiom
- Vermeiden von Risikosituationen
(zB Übergewicht)



<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/foods-that-fight-inflammation>

Pathomechanismen der MS und Ernährung

Neurodegeneration

- Oxidativer Stress
- Mitochondriale Dysfunktion



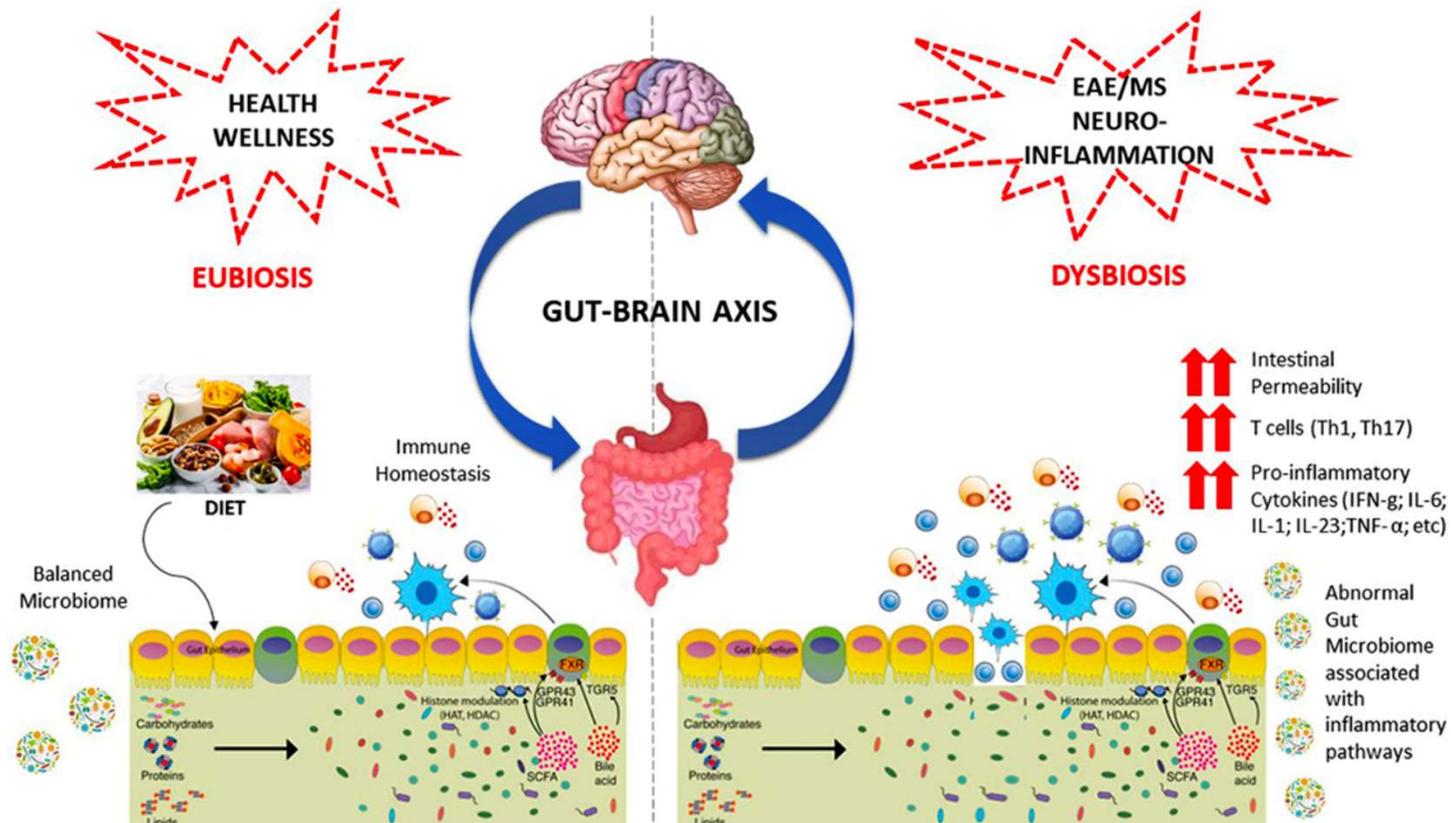
focus-arztsuche.de

Entzündung

- Entzündungsmediatoren
 - Prostaglandine & Leukotriene
 - TNF-alpha, Interleukine



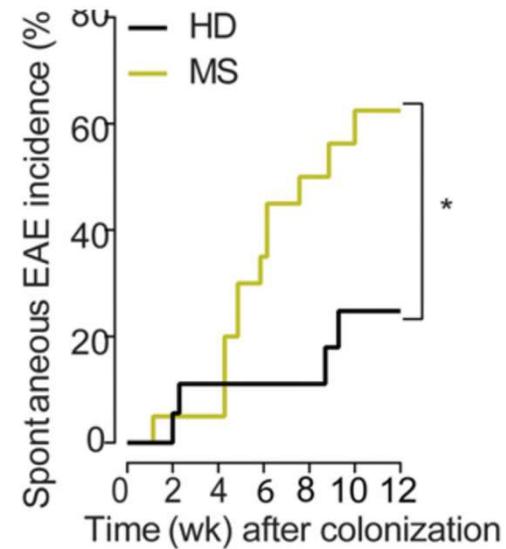
Die Rolle der Darm – Gehirn Achse



Martinelli et al. European Review for Medical and Pharmacological Sciences. 2022

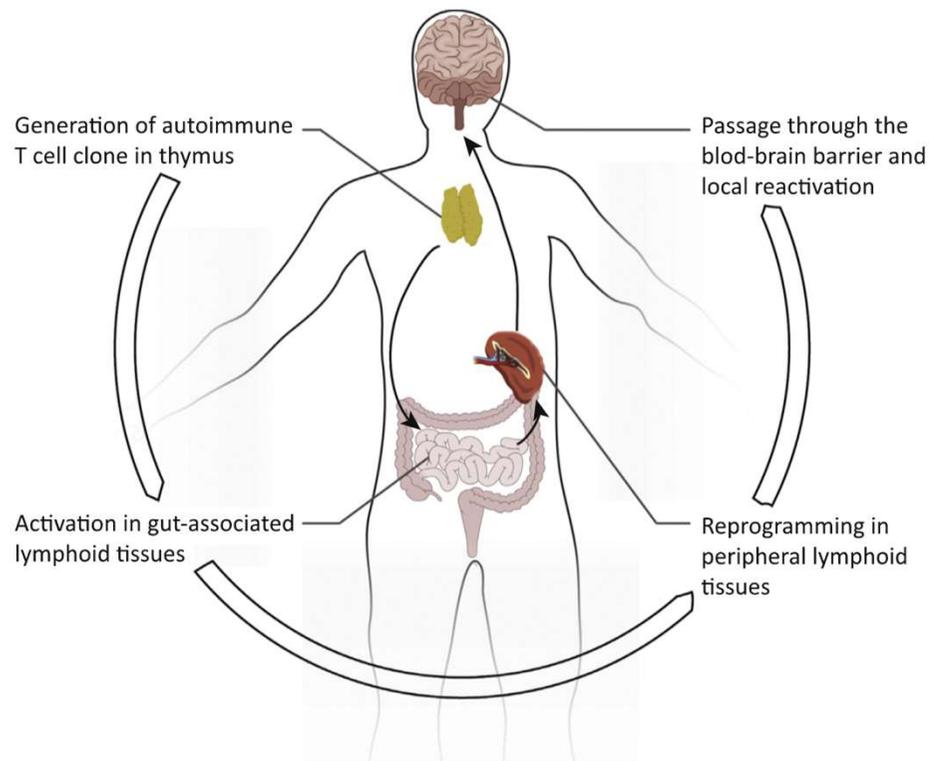
Das Mikrobiom und MS

- Stuhltransplantation von MS Patienten in Mäuse führt zu spontaner EAE, im Vergleich zu diskordanten Zwillingen



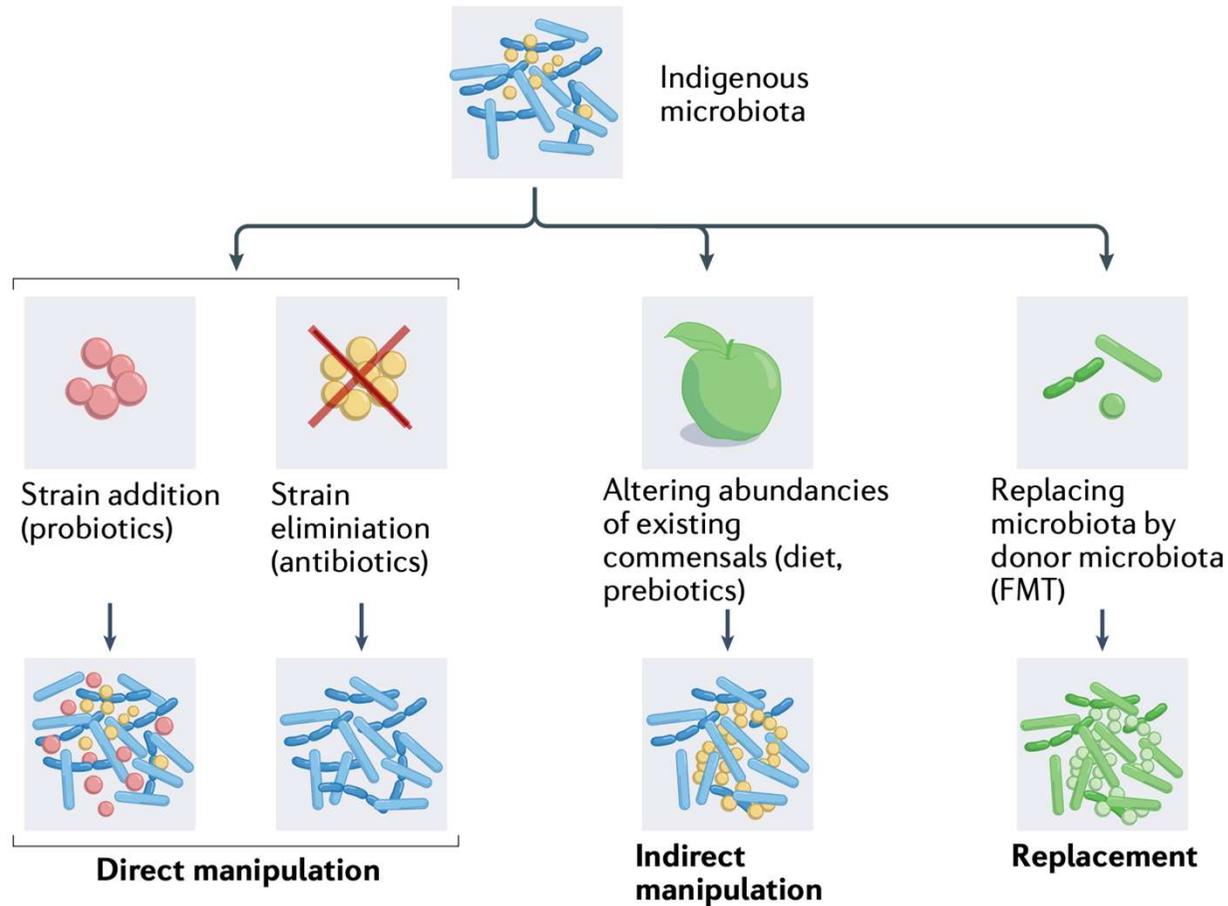
Berer et al PNAS 2017

Die Bedeutung des Darms in der Gehirn-spezifischen Autoimmunität



Trends in Immunology

Strategien zur Beeinflussung des Mikrobioms



Miyauchi et al.,
Nature Rev. Immunology 2022

Interventionsstrategien

▪ Ernährung

- Ausgewogene Ernährung (zB. Mediterrane Kost)
- Diäten
 - Ketogene Diät
 - Intermittierendes Fasten
 - Paleolithische Diät
 - Swank Diät
 - McDougall Diät

▪ Nahrungsergänzungsmittel

- Omega-3-Fettsäuren
- Polyphenole
- Probiotika

▪ Stuhltransplantation

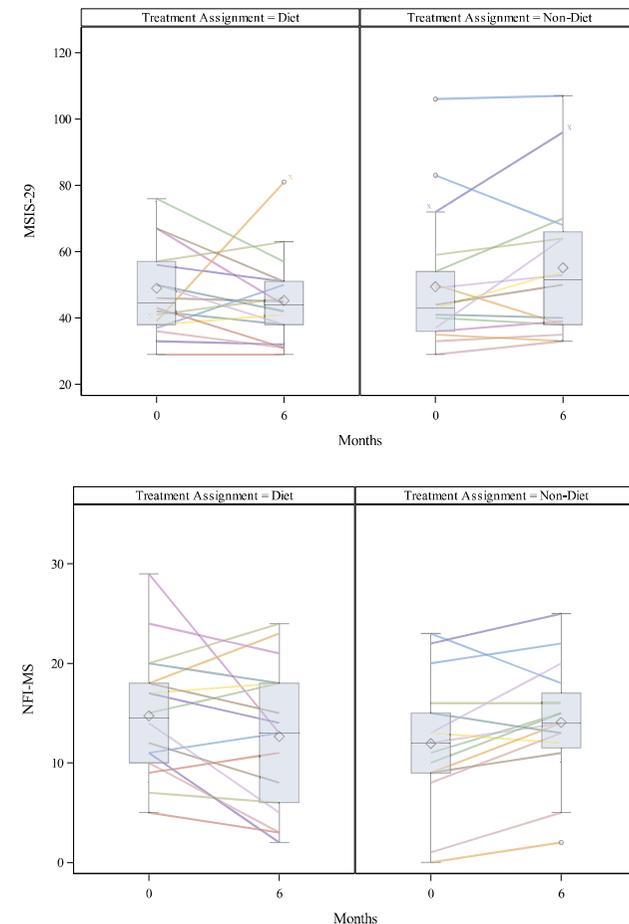
▪ Darm-Hydrotherapie



<https://thenfapost.com/wp-content/uploads/2021/06/nutraceutical.jpg>

Ernährung bei MS

- Mediterrane Kost beinhaltet hohen Anteil an Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Olivenöl, moderate Mengen an Fisch und Milchprodukten und wenig rotes Fleisch
- Randomisierte Studie zu Einfluss von mediterraner Kost in 18 MS Patienten.
- Reduktion von Fatigue und EDSS bei Patienten unter mediterraner Kost



Katz Sand et al., MSARD 2019

Diäten und MS

- Verschiedene Diäten haben Effekte auf Fatigue und Wohlbefinden gezeigt, klare Effekte auf den Krankheitsverlauf konnten bisher nicht bestätigt werden.
- Swank Diät: Vermehrt Obst, Gemüse, Olivenöl, reduzierte Einnahme von gesättigten Fetten, Milchprodukte, wenig Fleisch

diet (≤ 20 g fat/day) showed significantly less deterioration and much lower death rates than did those who consumed more fat than prescribed (> 20 g fat/day). The greatest benefit was seen in those with minimum disability at the start of the trial; in this group, when those who died from non-MS diseases were excluded from the analysis, 95% survived and remained physically active.

Lancet 1990; 336: 37-39

Introduction

...

neurologie in der ...
and Northern New York State; and for 6% by R.L.S. The distribution of patients in terms of age at onset of MS, neurological disability, and duration of disease before dieting were shown in table 1 of a former paper.⁷ The criteria for a diagnosis of MS were two or more episodes of an exacerbating-relmitting neurological disease plus a history and physical findings indicating that the central nervous system had sustained damage disseminated both in time and space. In all cases the standard diagnostic tests available at the time (pneumograms, myelogram, spinal fluid examination, and electroencephalogram) did not rule out the probability of MS, and in all but 2 cases, subsequent clinical events confirmed the diagnosis of an exacerbating-relmitting neurological disease assumed to be

144 Patienten über 34 Jahre beobachtet

Diät: <20g Fett/d klinisch besser verlauf als >20g/d

Diäten und MS

- Mc Dougall Diät: reichhaltig and pflanzenbasierte Stärke, viel Gemüse/Obst, wenig Fett -> Hinweise für Besserung der Fatigue, kein Effekt auf Krankheitsverlauf
- Paläolithische Diät: Gemüse, Obst, Nüsse, keine verarbeitete Nahrung, kein Salz -> Verbesserung im Fatigue Severity Score in kleinen Studien (Ramanathan et al., Neurology 2018)
- Ketogene Diät: viel Fett, wenig Kohlenhydrate -> Normalisierung des Mikrobioms nach 6 Monaten (Swidsinski et al., Front Microbiol 2017)

Nahrungsergänzungsmittel

- Polyphenole (Resveratrol, Hydroxytyrosol, etc)
- Omega-3-Fettsäuren, Omega-6-Fettsäuren
- Flavonoide (Epigallocatechin)
- Curcumin
- Vitamine D, E, A, C
- Carotenoide



idealnutrition.com.au



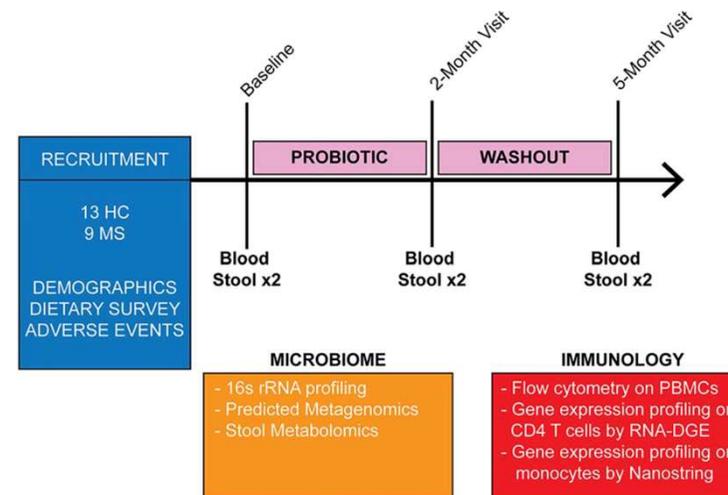
Cochrane Database of Systematic Reviews

Dietary interventions for multiple sclerosis (Review)

Farinotti M, Vacchi L, Simi S, Di Pietrantonj C, Brait L, Filippini G

Probiotika

- Probiotika (zB. Enterococcus faecium) sind in Tiermodellen der MS effektiv
- Pilotstudie mit VSL2 (8 verschiedenen Bakterien) in 9 MS Patienten und 13 Kontrolle zeigte einen positiven Effekt auf die Dysbiose im Mikrobiom und pro-entzündliche Parameter im peripheren Immunsystem



Tankou et al. Ann Neurol 2018

Was soll man empfehlen?

- Grosse Unsicherheit bei Neurologen zum Thema Ernährung und MS (Russel et al., MSARD 2020; Russel et al., Nutrients, 2022)
- Themen um Ernährung sind zunehmend im Fokus bei geringer wissenschaftlicher Evidenz
- Robustere Empfehlungen zu Nahrung, die vermieden werden soll, zB vorprozessierte Nahrung, tierische Fette...
- Aufklärung über ausgewogene Ernährung und Einfluss der Ernährung

MS und Ernährung aus der Sicht der Neurologie

- Enterales Nervensystem steuert die Verdauung im Darm, welches aus hunderten Millionen von Nervenzellen besteht
- Heute weiss man, dass es einen engen Austausch zwischen Gehirn und dem enteralem Nervensystem gibt. Darüber nimmt nicht nur das Gehirn Einfluss auf den Darm, sondern auch der Darm beeinflusst Prozesse im Gehirn
- Es gibt eine direkte Achse zwischen Gehirn-dem enteralem Nervensystem- dem Darm und dem Mikrobiom. Informationen werden in beide Richtungen transportiert

MS und Ernährung aus der Sicht der Neurologie

Was ist eine gesunde Ernährung?

Nach aktuellem Stand der Wissenschaft wird empfohlen:

- Vorwiegend pflanzliche, nicht vor-prozessierte Nahrungsmittel
- Wenig Fleisch, Molkereiprodukte, Eier
- Empfehlung aus der Ayurveda: gekocht und gedämpft statt Rohkost

MS und Ernährung aus der Sicht der Neurologie

Informationsüberfluss, wer kann helfen?

- Behandelnder Neurologe
- MS-Gesellschaft
- Fachpersonen wie Ernährungsberatung

MS und Ernährung aus der Sicht der Neurologie

Fatigue

- Meist Multifaktoriell (Ernährung, Stress, ineffizienter Schlaf, hormonelle Abweichungen, Anämie)
- Medikamentöse Therapie wird vermieden. Holistische Ansätze wie Ayurveda, Yoga, Akupunktur sowie Schlaf-/Stressmedizin werden bevorzugt

Vielen Dank!



blog.speisekarte.de



Fachvortrag

**Daniela Zeller
und
Evelyne Meier**

**Ernährungsberatung
Rehaklinik Zihlschlacht**

Nach heutigem Stand gibt es keine Diät, die das Fortschreiten der Multiplen Sklerose verhindern oder die Krankheit heilen kann.

MS Gesellschaft Schweiz

Die Theorie in der Praxis

- Eintrittsgespräch bei allen MS-Patient*innen
- Menue-Angebot
- Was ist eine gesunde Ernährung
- Probiotika/ Präbiotika
- Praktische Tipps für den Alltag

Individuelles Eintrittsgespräch

- eigene Erfahrungen
- Appetitmangel
- Gewichtsprobleme
- Schluckschwierigkeiten
- Verdauungsprobleme
- Fatigue
- ausführliche Ernährungsberatung



Menüangebot

- Tagesmenü
- Fitmenü
- Vegetarisches Menü
- Diverse Kostformen
- verschiedene Konsistenzen

Tellermodell

50 % Farbiges



25 % Proteinquelle

25 % Stärkebeilage

marcwilmesdesign.lu

Gesunde Ernährung

- pflanzenbasiert
- abwechslungsreich
- wenig verarbeitete Nahrungsmittel
- entzündungshemmende Nahrungsmittel bevorzugen
- nahrungsfaserreich

Probiotika

- angesäuerte Milchprodukte wie Jogurt, Sauermilch, Kefir
- sauer eingelegtes Gemüse, Pickles oder Kimchi
- vergorene Säfte wie Brottrunk, Sauerkrautsaft

Präbiotika

- Chicorée, Topinambur, Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Schwarzwurzeln, Artischocken, Pastinaken, Rüebli, Apfel, Banane
- Hafer, Leinsamen, Flohsamen

Praktische Tipps für den Alltag

- Insgesamt wenig tierische Fette zu sich nehmen
- Nur zweimal Fleisch pro Woche (z. B. mageres Fleisch wie Poulet, Kalb, Rind oder Lamm)
- Nicht mehr als 2-3 Eier pro Woche
- Einmal Fisch pro Woche
- Soja und Tofu als Fleischersatz planen
- Hülsenfrüchte wie Linsen und Kichererbsen als Beilagen planen
- Fünf Portionen Gemüse / Salat und Früchte pro Tag
- Regelmässig probiotische Lebensmittel einplanen
- «Gute» pflanzliche Öle verwenden: Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Hanföl
- Täglich eine kleine Handvoll Nüsse, Samen oder Kerne
- Genügend trinken (1.5 - 2 Liter pro Tag)
- Nicht zu viel Salz verwenden; wenig Fertigprodukte einsetzen

Entscheidungshilfe für Ihren Fischeinkauf

- Geniessen Sie Fisch als nichtalltägliche Delikatesse
- Achten Sie auf Bio- und Umweltsiegel
- Lachs aus nachhaltiger Schweizer Produktion

(www.swisslachs.ch)





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Bewegungs- Übung

Peggy Tiebel
und
Stefan Köhler

Sporttherapie
Rehaklinik Zihlschlacht



Offene Fragerunde

Offene Fragerunde

Moderation:

Dr. med. Claudia Baum, Rehaklinik Zihlschlacht

Teilnehmer:

PD Dr. med. univ. Andreas Lutterotti, Bellevue Medical Group

Evelyne Meier, Rehaklinik Zihlschlacht

Nadine Zopfi, MS-Betroffene



Portrait

Nadine Zopfi

**Dipl. Pflegefachfrau
MS-Betroffene**

Der Stress des Alltags nimmt viel Zeit ein und verleitet zum unüberlegtem Essverhalten. Dennoch ist die Motivation immer grösser, als diesem nachzugeben.



Bewusst und gesund ernährt,

- ... unterstütze ich meinen Körper gesund zu bleiben
- ... fühle ich mich leistungsfähiger und wacher
- ... habe ich eine physiologische Darmfunktion
- ... bekomme ich keinen Heisshunger bei Stress
- ... halte ich mein Gewicht stabil
- ... gebe ich meinem Körper Wertschätzung

Ich vermeide:

Gluten, Milchprodukte, Zucker, Fleisch, Fette, Alkohol.

Offene Fragerunde

Moderation:

Dr. med. Claudia Baum, Rehaklinik Zihlschlacht

Teilnehmer:

PD Dr. med. univ. Andreas Lutterotti, Bellevue Medical Group

Evelyne Meier, Rehaklinik Zihlschlacht

Nadine Zopfi, MS-Betroffene

Schlusswort

Dr. med. Claudia Baum

Leitende Ärztin, Rehaklinik Zihlschlacht

Vielen Dank

- Teilnehmer:innen
- Referent:innen
- Klinikdirektion der Rehaklinik Zihlschlacht
- Organisationsteam:
 - Techn. Dienst, Informatik, Marketing und Hotellerie
- Externe Partner für Technik und Film
- Schweiz. MS-Gesellschaft





Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme!

- Die Beiträge werden in Kürze auf unserer Homepage aufgeschaltet werden.
- Wir wünschen Ihnen alles Gute!



Referat

Dr. Christoph Lotter

Schweizerische
MS-Gesellschaft

5. MS-Gesundheitsforum Rehaklinik Zihlschlacht

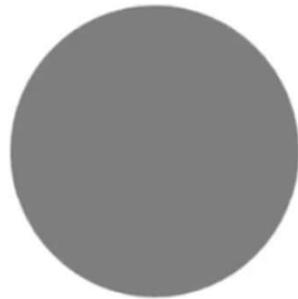
23. Juni 2022

Deklaration der Interessenkonflikte

Die Schweiz. MS-Gesellschaft und Christoph Lotter nehmen keinerlei Unterstützungen oder sonstige Zuwendungen von der pharmazeutischen Industrie, der Lebensmittelindustrie, Lebensmittelherstellern, Landwirtschaftsverbänden oder sonstigen das heutige Thema betreffenden Unternehmen und Verbänden entgegen.

Veranstaltungen der MS-Gesellschaft

- Veranstaltungsreihen zum Thema Ernährung werden seit vielen Jahren in jedem Jahr angeboten
- Online und physisch
- Die online Veranstaltungen können auf der Webseite (und in Youtube) abgerufen werden



Antientzündliche Ernährung

Lumnije Jusufi
Ernährungsberaterin
BSc

Am Freitag, 26.06.2020 fand um 17.00 ein Webinar mit der Ernährungsberaterin des Universitätsspital Zürich Frau Lumnije Jusufi statt. Vor 107 Teilnehmenden erklärte sie die wichtigsten Bestandteile der antientzündlichen Ernährung. Der Schwerpunkt lag auf den verschiedenen Fetten und der mediterranen Küche.



2020:

DE: 29.10.2020, Zürich (ZH)

Impulsreferat: Ernährung in der Entstehung und im Verlauf bei MS



Impulsreferat:

Welche Möglichkeiten und Grenzen bietet die Ernährung bei MS? Eine universell gültige Ernährungsweise gibt es bei MS nicht. Doch bestehen verschiedene Zusammenhänge zwischen Entzündungsprozessen, Autoimmunreaktionen und der Ernährung. Es werden die Grundlagen einer anti-entzündlichen Ernährung aufgezeigt und Fragen beantwortet. Bitte beachten Sie, dass dies kein Kochkurs ist.

Referentin:

Sybille Binder, dipl. Ernährungsberaterin FH

2020:

DE: 12.11.2020, Zürich (ZH)

Workshop 1: Antientzündliche Küche



Thema Workshop 1: Antientzündliche Küche

In der antientzündlichen Küche werden die Mahlzeiten an den Tagesrhythmus angepasst. Zudem kommen darm- und leberunterstützende Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze zum Einsatz. Wie werden diese richtig eingesetzt? Im Workshop werden verschiedene Produkte, Gerichte und Rezeptideen vorgestellt und degustiert. Bitte beachten Sie, dass dies kein Kochkurs ist.

Referentinnen:

Sybille Binder, Dipl. Ernährungsberaterin FH & Claudia Hiltbrunner, Ernährungsberaterin, unterstützt durch Tabea Wanzenried, Dipl. Naturheilpraktikerin TEN 50

2020:

DE: 26.11.2020, Zürich (ZH)

Workshop 2: Alternative Küche



Thema Workshop 2: Alternative Küche

Welche Alternativen gibt es, wenn Milchprodukte und Weizen nicht mehr im Zentrum der Mahlzeiten stehen sollen? Der Workshop bietet neue, noch unbekannte Produkte zum Degustieren und zeigt anhand von Mahlzeitenbeispielen, wie diese eingesetzt werden können. Bitte beachten Sie, dass dies kein Kochkurs ist.

Referentinnen:

Sybille Binder, Dipl. Ernährungsberaterin FH & Claudia Hiltbrunner, Ernährungsberaterin, unterstützt durch Tabea Wanzenried, Dipl. Naturheilpraktikerin TEN 50

2020:

DE: 10.12.2020, Zürich (ZH)

Workshop 3: Fette und Öle



Workshop 3: Fette & Öle

Fett ist ein lebenswichtiger Nährstoff für viele Prozesse im Körper, die im Zusammenhang mit der MS stehen können. Im Workshop werden die verschiedenen Fettquellen behandelt, nach Qualität analysiert, degustiert und gezeigt, wie diese in der Zubereitung von Gerichten eingesetzt werden. Bitte beachten Sie, dass dies kein Kochkurs ist.

Referentinnen:

Sybille Binder, Dipl. Ernährungsberaterin FH & Claudia Hiltbrunner, Ernährungsberaterin, unterstützt durch Tabea Wanzenried, Dipl. Naturheilpraktikerin TEN 50

Startseite > Aktuelles > Die Rolle von Darmflora und Ernährung bei MS

📖 Fachartikel

Die Rolle von Darmflora und Ernährung bei MS

Freitag, 18. März 2022

In einem Workshop am «MS State of the Art Symposium» wurden neue Entdeckungen zu den Wechselwirkungen zwischen den Mikroorganismen im Darm und dem Immunsystem bei MS präsentiert. Zudem wurde diskutiert, welchen Einfluss Ernährungsmassnahmen auf eine MS haben könnten.



State of the Art 2022

Prof. Pröbstel (Basel)

Umweltfaktoren für MS mitverantwortlich:

die in den letzten Jahrzehnten steigende Zahl an MS-Betroffenen, sowohl weltweit als auch in der Schweiz.

«Gene verändern sich nicht so rasch. Wohl aber die Ernährung und damit auch das Darm-Mikrobiom, also die Gesamtheit aller Mikroorganismen im Darm».

Experimente hätten gezeigt, dass Mäuse ohne Darmbakterien vor einer MS geschützt waren. «Darmbakterien müssen also einen wichtigen Einfluss auf unser Immunsystem haben»

State of the Art 2022

Prof. Pröbstel (Basel)

Das Darm-Mikrobiom von MS-Betroffenen und nicht Betroffenen Kontrollpersonen unterscheidet sich; «Ein Bakterium, das dabei besonders hervorstach, war Akkermansia muciniphila. Bei unbehandelten MS-Betroffenen kam es viel häufiger vor als bei den Kontrollpersonen»

Die Zusammensetzung des Darm-Mikrobioms verändert sich abhängig von der Aktivität einer MS und der Erkrankungsdauer verändert. «Auch bei Personen mit schubförmiger MS und solchen mit einer voranschreitenden Erkrankung fanden sich Unterschiede im Mikrobiom»

State of the Art 2022

Prof. Pröbstel (Basel)

Das Mikrobiom interagiert mit dem zentralen Nervensystem: Eine Möglichkeit stellen Botenstoffe dar, deren Produktion durch das Mikrobiom angeregt wird und die via Blut ins ZNS gelangen.

Es gibt auch Hinweise darauf, dass potenziell schädliche Bakterien aus dem Darm das Immunsystem derart verändern, dass sich eine MS entwickeln kann.

Das Wissen zur Bedeutung des Darm-Mikrobioms bei MS führte auch zu ersten neuen Therapieansätzen. So gab es einzelne erfolgreiche Versuche, eine MS durch eine Übertragung von ausgewählten Mikroorganismen aus dem Stuhl gesunder Personen zu behandeln.

State of the Art 2022

Dr. Mireia Sospedra (Zürich)

- eine nahrungsfaserarme Ernährung dazu führt, dass sich bestimmte Bakterien - darunter auch Akkermansia muciniphila - stark vermehren, in die Darmschleimhaut eindringen und dort eine Entzündung auslösen.
- diese Entzündung im Darm beeinträchtigt die Funktion der Schutzbarriere des ZNS, die sogenannte Blut-Hirn-Schranke.
- Diese Barriere schützt Gehirn und Rückenmark normalerweise vor dem Einwandern von Immunzellen, die an der für MS-typischen Entzündung beteiligt sind.
- Zudem ist eine von Akkermansia muciniphila gebildete Substanz auch an einem Prozess beteiligt, der schliesslich dazu führt, dass die ins ZNS einwandernden Immunzellen bestimmte körpereigene Strukturen fälschlicherweise als fremd einstufen und diese angreifen.

State of the Art 2022

damit es besser wird



Schweizerische
Multiple Sklerose
Gesellschaft

State of the Art 2022

Dr. Mireia Sospedra (Zürich)

«Wenn eine ungesunde Ernährung die Prozesse einer MS ankurbeln kann, dann könnte man mit einer gesunden Ernährung vielleicht das Gegenteil erreichen»

«Es gibt bestimmte Vitamine, Antioxidantien und ungesättigte Fettsäuren, welche die Blut-Hirn-Schranke passieren und so möglicherweise einen direkten, günstigen Einfluss auf die Entzündung und die degenerativen Vorgänge im ZNS haben können. Zudem tragen sie zu einem vielfältigen und gesunden Darm-Mikrobiom bei und sie haben sie haben einen positiven Effekt auf das Immunsystem»

State of the Art 2022

Dr. Mireia Sospedra (Zürich)

Mittlerweile belegen einige Studien, dass Vitamin D, Biotin, Grüntee, Omega-3-Fettsäuren und Probiotika bei MS eine günstige Wirkung haben.

Ebenso liegen Hinweise darauf vor, dass eine mediterrane Diät, Intervallfasten (mit einer Fastenphase von 14 bis 16 Stunden) und eine ketogene Diät eine MS positiv beeinflussen können.

Forschungsprojekte

Komplementärmedizin

Das breit angelegte Forschungsprojekt „**Komplementärmedizin und MS**“ unter der Leitung von Prof. Claudia Witt konnte im vergangenen Jahr gestartet werden.

Erkenntnisse über die Wirksamkeit von Akkupunktur und anderen komplementärmedizinischen Verfahren werden hier wissenschaftlich aufgearbeitet.

Betroffenen und behandelnden Ärzten soll ein wissenschaftlich fundiertes und verständliches Ergebnis präsentiert werden, welche Verfahren wissenschaftlich belegbaren Nutzen für MS-Betroffene Personen erbringen (und welche nicht).

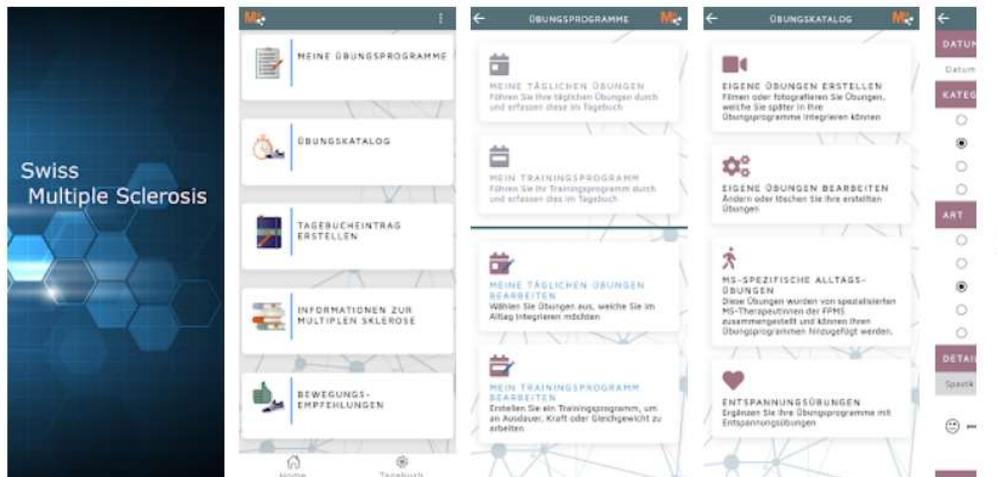
Gesunde Ernährung und Bewegung: Die neue Trainingsapp

- Wunsch nach einer spezifisch für Betroffene entwickelten App, die keine Daten an Dritte weitergibt
- In der Zwischenzeit wurde die App von der Schweiz. MS-Gesellschaft mit der FPMS entwickelt



FPMS
FACHGRUPPE PHYSIOTHERAPIE BEI MULTIPLER
SKLEROSE

Die Swiss MS-App



Schlüsseldaten

➔ Die App kann kostenlos in d/f/i heruntergeladen werden

Die App verfügt über folgende fünf Hauptkapitel:

➔ Übungsprogramme

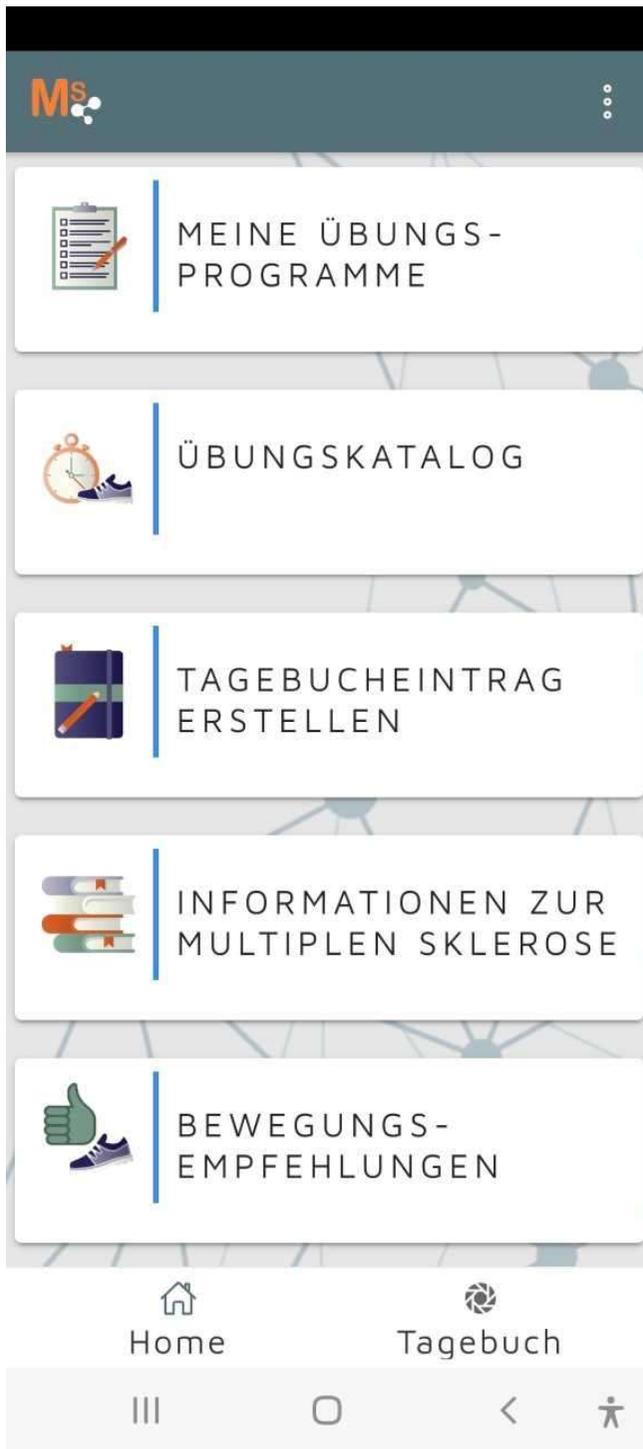
➔ Übungskatalog

➔ Tagebucheintrag erstellen

➔ Informationen zu MS

➔ Bewegungsempfehlungen

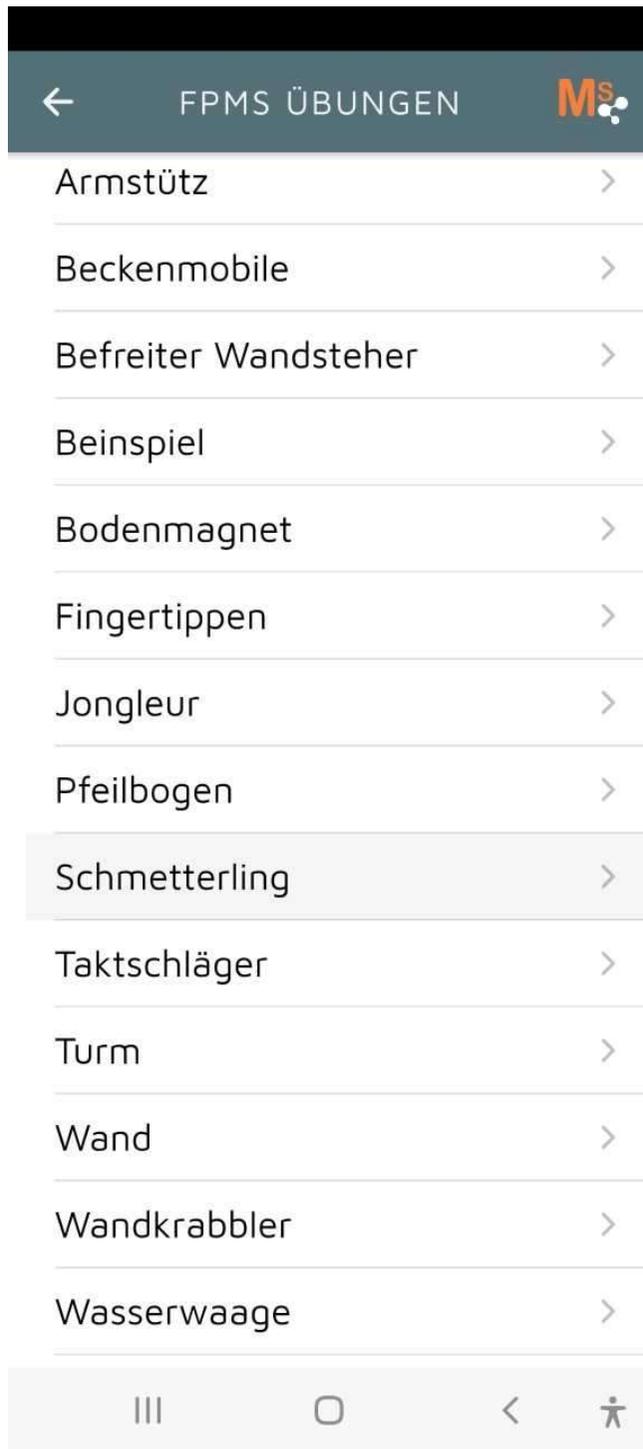
damit es besser wird



damit es besser wird



damit es besser wird



damit es besser wird

← FPMS ÜBUNGEN +

SCHMETTERLING



Anna Widmer
MS-Betroffene

1 50

Gewählte Anzahl an Wiederholungen: 10

1 20

Gewählte Anzahl an Serien: 1

SPEICHERN

← FPMS ÜBUNGEN +

WANDKRABBLER



Übung mit Erleichterung:
Nur mit einer Hand ausführen
Die bessere hilft der schwächeren Hand
Im Sitzen durchführen

1 50

Gewählte Anzahl an Wiederholungen: 10

1 20

Gewählte Anzahl an Serien: 1

SPEICHERN

wird

Umgang mit Nutzerdaten

Datenhoheit liegt ausschliesslich bei Nutzer

Es ist zentraler Anspruch des Projekts, dass die Daten nur auf dem Mobile des Nutzers gespeichert werden. Der Nutzer selbst entscheidet, an wen er die Daten (z.B. als pdf) weitergeben möchte.

Ärzte und Therapeuten

Die Weitergabe von pdf Dateien kann durch den Nutzer erfolgen und kann Ärzten und Therapeuten helfen, die Wirksamkeit der verfolgten Therapie besser einzuschätzen.

Unabhängige Finanzierung

Weder Versicherungen noch pharmazeutische Industrie oder andere an Patientendaten Interessierte sind in diesem Projekt involviert. Dank der Spenderinnen und Spender der MS-Gesellschaft.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Die MS-Gesellschaft finanziert ihre Arbeit und Angebote ohne jede Unterstützung der pharmazeutischen Industrie

Dank unserer Spenderinnen und Spender, aller Unterstützer und Partner können Veranstaltungen und Forschungsprojekte, ebenso wie alle anderen Dienstleistungen vollkommen unabhängig und ausschliesslich im Interesse der MS-Betroffenen angeboten und finanziert werden.

**Herzlichen Dank an Dr. Claudia Baum und das Team der
Rehaklinik Zihlschlacht!**