

# Multiple Sklerose

## Eine neurologische Erkrankung mit vielen Gesichtern

MS ist eine Krankheit, die unterschiedlich verlaufen kann und sich mit sehr verschiedenen Symptomen zeigt. "Mit dieser chronischen Erkrankung sind immer noch viel Unsicherheit und Ängste verbunden", weiß Dr. Paul Rubner, Neurologe und medizinischer Leiter der Neurologischen Reha der aks gesund-heit, aus eigener Erfahrung.

Was ist Multiple Sklerose?

**Rubner:** Multiple Sklerose, kurz MS, ist eine entzündliche Erkrankung des Nervensystems.

Wie entsteht die MS?

**Rubner:** Gehirn und Rückenmark sind die Schaltzentrale des Körpers. Von dort aus werden das Denken, die körperlichen Aktivitäten und Funktionen per Signalübermittlung gesteuert. Über Nervenfasern werden die einzelnen Signale übertragen. Wie elektrische Kabel sind diese Nervenfasern mit einer Art Isolierschicht umgeben. Durch die Multiple Sklerose kommt es unter anderem zu einer Entzündung im Bereich dieser Isolierschicht. Dadurch entstehen Übertragungsfehler. Die Nerven können ihre Funktion nicht mehr erfüllen und so kommt es zu verschiedensten Symptomen.

Welche Symptome treten auf?

**Rubner:** MS kann zu vielfältigen Symptomen wie Verschlechterung des Sehvermögens,



**Ziele, wie zum Beispiel den Beruf weiterhin auszuüben, werden gemeinsam mit den aks Therapeutinnen und Therapeuten erarbeitet.**

Koordinationsprobleme, Lähmungen in Armen und Beinen, Blasenfunktionsstörungen, Gefühlsstörungen, Gedächtnisprobleme oder schnelle Ermüdbarkeit führen. Diese treten schubweise oder langsam fortschreitend auf.

Welche Personen sind besonders von MS betroffen?

**Rubner:** In Österreich erkranken 350 bis 400 Personen pro Jahr neu an Multipler Sklerose. Frauen sind doppelt so oft betroffen als Männer. Erste Symptome treten meistens zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr auf.

Ist die Erkrankung heilbar?

**Rubner:** Eine Heilung ist nicht möglich. Allerdings kann eine medikamentöse Therapie das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen, manchmal sogar stoppen und die Intensität der

Krankheitsschübe vermindern. Eine begleitende Therapie kann dabei helfen, die Lebensqualität der Betroffenen zu erhalten.

Welche begleitenden Therapiemöglichkeiten gibt es?

**Rubner:** Therapieangebote wie Physiotherapie, Logopädie und Ergotherapie helfen, die Lebensqualität zu erhalten und Folgeschäden zu vermeiden bzw. zu vermindern. In der Therapie stehen die betroffene Person und ihre individuellen Ziele im Mittelpunkt. Für den einen ist das Ziel etwa weiterhin den Beruf ausüben zu können, für jemand anderen die Körperpflege oder den Haushalt selbstständig führen zu können.

Gibt es Therapieformen, die für MS-Betroffene besonders geeignet sind?

**Rubner:** Von der Hippotherapie profitieren Menschen, die an MS erkrankt sind ganz besonders. Die Bewegungen des Pferdes, die auf die auf dem Pferd sitzende Person übertragen werden, sind fast identisch mit dem Bewegungsablauf des Gehens eines Erwachsenen. Die Bewegung des Pferdes hat positive Auswirkungen auf das Gleichgewicht und die Koordination, auf die Rumpfaufrichtung und die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Ebenso werden Spastiken gehemmt, beziehungsweise lösen sie sich nach relativ kurzer Zeit. Eine weitere, für Menschen mit MS sehr geeignete Therapie ist die Wassertherapie. Warmes Wasser als Therapiemittel hat eine entspannende Wirkung. Zudem fördern Auftrieb und Schwerkraft aktive Reaktionen der Patientinnen und Patienten.



Fotos: Image Source

**Wassertherapie ist sehr förderlich für MS Patientinnen und Patienten**

Immer in meiner Nähe. Meine Apotheke



## Pflanzen für die Wechseljahre

Wechseljahrbeschwerden sind sehr unangenehm und können die Lebensqualität von Frauen im mittleren Alter stark beeinträchtigen. Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Nervo-

sität, Verstimmungen, Reizbarkeit, Schlafstörungen und Kopfschmerzen plagen die Betroffenen. Zum Glück gibt es natürliche Alternativen zur Behandlung von Wechseljahrbeschwerden. Isoflavone oder Phytoöstrogene - die vor allem in der Sojabohne und im Rotklee vorkommen - besitzen eine sanfte Wirkung gegen diese typischen Beschwerden der Wechseljahre. Zubereitungen aus Mönchspfeffer in Form von Tropfen, Kapseln oder Tabletten wirken vor

allem am Beginn der Wechseljahre ausgleichend auf den Hormonhaushalt. Die mexikanische Yamswurzel ist eine kartoffelähnliche Pflanze und enthält als Wirkstoff Diosgenin, das dem weiblichen Gelbkörperhormon Progesteron chemisch sehr ähnlich ist und ebenfalls einen Ausgleich schafft. Extrakte der Yamswurzel sind in pulverisierter Form als Kapseln erhältlich. Bei Stimmungsschwankungen während der Wechseljahre kann

Johanniskraut als Extrakt in Tabletten oder Kapseln Abhilfe schaffen. Gegen die unangenehmen Hitzewallungen wirken unter anderem Zubereitungen aus Salbei. Dieser hat eine regulierende Wirkung auf das Temperatuzentrum und hemmt eine überschießende Schweißproduktion.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke - gerne geben wir Ihnen Auskunft über die verschiedenen Präparate. (pr)



**Mag. pharm. Susanne Schützinger-Österle**  
Apothekerin  
in Bregenz

# MINI MED Studium

## Der Regionalzeitungen

*Wo kann ich Wassertherapie und Hippotherapie in Anspruch nehmen?*

**Rubner:** Die aks Neurologische Reha bietet Hippotherapie in Dornbirn, Höchst und Bürs und Wassertherapie in Dornbirn und Mäder an. Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Soziale Arbeit und Psychologie kann ebenso über die aks Neurologische Reha in Anspruch genommen werden. Die Therapie findet in Form von Hausbesuchen im ganzen Land oder an unseren Standorten in Bregenz, Dornbirn, Götzis, Bürs und Egg statt.

*Wie komme ich zu einer Therapie der aks gesundheit und was kostet eine Behandlung?*

**Rubner:** Betroffene können über Zuweisung durch einen Arzt / eine Ärztin (Reha Schein) die Angebote der aks gesundheit in Anspruch nehmen. Pro Therapie-Einheit wird ein Selbstbehalt von 8 Euro verrechnet, Maximalkosten betragen 80 Euro im Monat. (red)

### Knie- und Hüftgelenksbeschwerden: Ursachen und Therapien

Immer mehr auch schon junge Menschen leiden an Abnutzungserscheinungen der Gelenke, der so genannten Arthrose. Die Abnutzung der Hüft- und Kniegelenke ist die häufigste Ursache für Gelenkschmerzen und betrifft bei den über 50-Jährigen bis zu 80 Prozent aller Menschen! Die zunehmende Immobilisierung durch Probleme beim Gehen

führen zu großen Problemen im Alltag und zu einer deutlichen Einschränkung der Lebensqualität. Welche Überlastungssymptome zeigen sich in diesen Gelenken? Welche Behandlungsmöglichkeiten aus Orthopädie und Physiotherapie stehen bei schmerzhaften Verschleißerscheinungen zur Verfügung? Welche Ursachen können Bewegungseinschränkungen haben? Ein spannender Abend mit den neuesten Erkenntnissen aus Orthopädie und Physiotherapie! (red)



OA Dr. Stefan Speckle



Elisabeth Maurer-Trunk

### Info

#### Referenten:

**OA Dr. Stefan Speckle**  
Abteilung für Orthopädie, KH Dornbirn

#### Elisabeth Maurer-Trunk

Physiotherapeutin, KH Dornbirn Krankenhaus der Stadt Dornbirn, Aula des Verwaltungsgebäudes, 2. Stock, Lustenauerstraße 4, 6850 Dornbirn

**6.7.2016** 19 bis 21 Uhr,  
Einlass ab 18 Uhr  
Keine Anmeldung erforderlich!  
Eintritt frei!

#### Weitere Informationen:

www.minimed.at

### FIT - SCHLANK - MEHR ENERGIE

Wir suchen 20 Personen die mit einem coolen Erfolgskonzept alleine oder in der Gruppe 5 - 25 kg abnehmen möchten

**VITALTREFF BREGENZ**  
0699/19718520 - www.vitaltreff-bregenz.at



### Info

**aks gesundheit GmbH**  
Geschäftsbereich  
Rheinstraße 61  
6900 Bregenz  
T 055 74 / 202 - 0  
gesundheit@aks.or.at  
www.aks.or.at

**Mehr Nähe geht nicht**  
[www.rzg.at](http://www.rzg.at)

**RZ** Regionalzeitungen



## ifs Ratgeber

### Patchworkfamilie

Liebe Frau Hubner,

ich bin in zweiter Ehe verheiratet und habe eine 8-jährige Tochter in die Ehe mitgebracht. Vor zwei



Dr. phil. Martina Hubner

ifs Familienberatung

Jahren wurde unser gemeinsamer Sohn geboren. Jedes zweite Wochenende kommen die Söhne meines Mannes aus dessen erster Ehe (10 und 7 Jahre) zu uns. Die Kinder streiten viel, mein Mann greift nur selten ein. Wenn ich Grenzen setze, bin ich „die Böse“.

Liebe Frau Schmid\*, wie Stiefgeschwister miteinander auskommen, ist sehr unterschiedlich. Hinter einem Konflikt kann der Versuch stehen, seinen Platz in der Familie zu behaupten, einen Liebesbeweis

von den Eltern zu erhaschen oder herauszufinden, zu wem Mama oder Papa hält. Ein gemeinsames Kind in einer Patchworkfamilie löst nicht selten zusätzlich Verunsicherung bei Kindern aus. Neue Partner werden häufig als Eindringlinge in ein vertrautes Familiensystem erlebt. Eine Regel für Patchworkfamilien lautet daher: Jeder Elternteil ist für seine Kinder „zuständig“. Natürlich kann der andere Partner auch seine Meinung sagen, wenn eine Familienregel übertreten wird, aber „elterlich“ durchsetzen muss sich

der leibliche Elternteil. Pflegen Sie die Beziehung zu den Kindern des Partners, ohne mehr als eine Freundschaft zu wollen. Ich empfehle Ihnen, weitere Informationen in einer unserer ifs Veranstaltungen zum Thema Patchworkfamilien einzuholen.

**Nächster Termin: 23.08.2016, 18:00 bis 21:00 Uhr, Beratungsstelle Bregenz (Gruppenraum)**

\*Name wurde von der Redaktion geändert.

wir helfen weiter  
Info-Tel. 05-1755-510  
[www.ifs.at](http://www.ifs.at)



Anzeige

Anzeige

Anzeige