

adveva<sup>®</sup>  
LEBEN MIT MS

G



**visible**

**Unsichtbare  
MS-Symptome:  
Was andere nicht  
bemerken**



Let's go.  
[leben-mit-ms.de](http://leben-mit-ms.de)

**MERCK**

# Inhaltsverzeichnis

<b>4</b>	<b>Vorwort</b>
<b>6</b>	<b>Die Entstehung der MS</b>
6	Warum man von „unsichtbaren Symptomen“ spricht
<b>10</b>	<b>Symptomfreiheit bei MS</b>
<b>12</b>	<b>Häufige „unsichtbare Symptome“</b>
14	Kognitive Störungen
20	Fatigue
26	Das Fatigue-Protokoll
28	Psychische Belastungen bis hin zur Depression
<b>34</b>	<b>Weitere Symptome der MS – Körperliche Störungen und Schmerzen</b>
35	Spastik
37	Sehstörungen
40	Sexualstörungen
42	Schlafstörungen
44	Darm- und Blasenschwäche
48	Schmerzen
52	Sensibilitätsstörungen und Schwindel
<b>54</b>	<b>Tipps zum Umgang mit MS</b>
<b>56</b>	<b>Nachwort</b>



# Vorwort

## **Liebe Leserin, lieber Leser,**

dass Du an Multipler Sklerose (MS) erkrankt bist, sieht man Dir in der Regel erstmal nicht an. Denn die meisten Symptome der MS sind für Außenstehende nicht sichtbar. Das ist einerseits ein Vorteil, da es Dir helfen kann, Dein Leben wie gewohnt weiterzuleben. Andererseits kann es passieren, dass Du bei anderen Menschen auf Unverständnis stößt, wenn Deine Krankheit Dich einschränkt, ohne dass ein Grund erkennbar ist.

In dieser Broschüre geben wir in erster Linie Dir, aber auch Deinen Angehörigen, Kollegen und Freunden, Hintergrundinformationen über die verbreitetsten für Außenstehende unsichtbaren Symptome der MS. Wir informieren über ihre Ursachen und sprechen mögliche Behandlungen an. Zusätzlich gibt es Tipps, wie Du lernen kannst, mit den einzelnen Symptomen im Alltag umzugehen.

**Dein adveva®-Team**

Aus Gründen der Lesbarkeit wird in dieser Broschüre das generische Maskulinum verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechteridentitäten (m/w/d). Da sich der Kenntnisstand der Medizin stets im Wandel befindet, kann es vorkommen, dass einzelne Inhalte der Broschüre bei Veröffentlichung bereits überholt sind. Wir bitten dies zu entschuldigen.



Leben mit MS



Facebook



Instagram



# Die Entstehung der MS

## Warum man von „unsichtbaren Symptomen“ spricht

Die Multiple Sklerose (MS) gilt als die „Krankheit mit den tausend Gesichtern“. Die Symptome sind äußerst vielfältig und individuell verschieden.

### Das heißt, die „typische MS“ gibt es nicht.

Kaum ein Patient ist von allen Symptomen betroffen. Ein Großteil der Folgen, die die MS für Körper und Psyche hat, ist für Außenstehende nicht sichtbar. Man spricht daher auch von „unsichtbaren Symptomen“. Die Ursache für die verschiedenen Symptome ist bei allen Patienten die gleiche:

Durch Entzündungen der Ummantelung der Nervenzellen in Hirn und Rückenmark (die sogenannte Myelinschicht) wird Hirngewebe zerstört und Nervenfasern (Axone) geschädigt. Dies hat bereits in frühen Stadien der MS zur Folge, dass die Hirnmasse abnimmt. Anstelle von Hirnsubstanz bilden sich mit Flüssigkeit gefüllte Hohlräume, sogenannte Ventrikel. Diese lassen sich per Magnetresonanztomografie (MRT) sichtbar machen. Durch Entzündungen und Verlust an Hirnmasse werden der Empfang, die Verarbeitung und die Weiterleitung verschiedener Reize zwischen Nervenfasern unterbrochen oder sogar dauerhaft gestört. Das können Signale sein, die der Informationsverarbeitung dienen, oder Reize wie Schmerz, Kälte und Wärme.



Generell lässt sich sagen: Je mehr das Gehirn an Gewebe verliert, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich kognitive Probleme einstellen. Doch allein von der Zahl der Entzündungen (Läsionen) und der Ventrikel auf die geistige Leistungsfähigkeit eines MS-Patienten zu schließen, ist wiederum nicht so einfach möglich. Studien zeigen, dass es entscheidend ist, in welchen Bereichen des Gehirns sich Läsionen und Ventrikel befinden.



### **Was versteht man unter einer „Hirnatrophie“?**

Dass das menschliche Gehirn mit den Lebensjahren leicht schrumpft, ist völlig normal. Bei gesunden Menschen nimmt das Hirnvolumen um durchschnittlich 0,1 bis 0,3 Prozent pro Jahr ab. Bei MS-Betroffenen kann dieser Prozess jedoch deutlich schneller voranschreiten. Die Folgen können gravierend sein. Menschen mit einer unbehandelten MS können pro Jahr durchschnittlich 1 Prozent ihrer Hirnmasse verlieren. Ein Vorgang, der als Hirnatrophie bezeichnet wird. Diese wird als Auslöser eines Großteils der „unsichtbaren Symptome“ der MS vermutet. Medikamente können in bestimmten Fällen helfen, die Hirnatrophie bei Menschen mit MS zu stoppen oder zumindest zu verlangsamen.

## Die Behandlung der MS

Medikamentöse MS-Therapien unterscheiden sich u. a. anhand ihrer Zielsetzungen:

- **Verlaufsmodifizierende Therapien** sollen künftige Schübe möglichst verhindern oder deren Häufigkeit und/oder Schwere reduzieren sowie das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen.
- Bei der **Schubtherapie** soll die aktive Entzündung gestoppt werden, wodurch das Ausmaß des Schubs reduziert werden soll.
- Die **symptomatische Therapie** soll Symptome der MS abmildern. Solche Therapien nehmen keinen direkten Einfluss auf die Erkrankung selbst, sondern befassen sich mit rehabilitierenden Maßnahmen, z. B. durch Physio- oder Psychotherapien.

Das Zusammenspiel dieser drei Therapietypen spielt eine entscheidende Rolle bei der Verzögerung des Krankheitsfortschritts, sowie der Kontrolle der Krankheits- und Entzündungsaktivität und damit dem Erhalt Deiner Lebensqualität.



Wenn Du Deine Therapie unmittelbar nach der Diagnosestellung beginnst, kann ein Übergang in die progrediente Form der MS möglicherweise deutlich verzögert oder gar verhindert werden. Verschlechtert sich Dein Status deutlich, sollte Deine aktuelle Therapie dringend mit Deinem behandelnden Arzt diskutiert und möglichst angepasst werden.



Mehr Informationen über die MS und Ihre  
Behandlung findest Du auf unserer Webseite.



# Symptomfreiheit bei MS

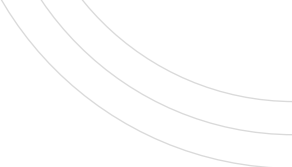

Es ist wichtig, zwischen „unsichtbaren Symptomen“ und Symptomfreiheit zu unterscheiden. Erstere sind Auswirkungen der Erkrankung, die Außenstehende nicht wahrnehmen können, Patienten aber dennoch, je nach Ausprägung mal mehr mal weniger intensiv, spüren. Symptomfreiheit ist die Zeit zwischen zwei Schüben, in der MS-Betroffene in der Regel beschwerdefrei und, wie der Name schon sagt, frei von Symptomen sind. Solche Phasen können, je nach individuellem Verlauf, unterschiedlich lang sein. Eine Sache ist aber bei allen Menschen mit Multipler Sklerose in der beschwerdefreien Zeit gleich:

**Die MS kann auch ohne spürbare Symptome weiter voranschreiten.**

Das lässt sich oft mittels einer MRT-Untersuchung nachweisen. Dort zeigen sich dann MS-Herde, obwohl keine Symptome vorhanden sind. Das liegt daran, dass nicht jeder Herd zu einem akuten Symptom führt – allerdings kommt es trotzdem zu einer Schädigung der Nervenbahnen.

Um dies zu verhindern, ist es mittlerweile auch das Ziel der MS-Behandlung, Freiheit von Krankheitsaktivität zu erzielen. Das heißt, einen Zustand ohne Schübe, ohne Behinderungsprogression und ohne MS-Aktivität im MRT.





Damit diese erreicht werden kann, ist es wichtig, frühzeitig nach der Diagnosestellung mit einer Therapie zu beginnen. Doch dabei kann es entscheidend sein, dass sich diese gut in Dein Leben integrieren lässt. Der Grund dafür ist Deine Therapietreue bzw. Adhärenz, d. h. Dein Einverständnis, die mit dem Arzt gemeinsam vereinbarten Therapieempfehlungen nach besten Möglichkeiten einzuhalten. Je besser also eine Therapie zu Deinem Lebensstil und Alltag passt, desto höher sind die Chancen, dass Du Dich an die Therapieanweisungen halten kannst. Nur so kann Deine Therapie wirksam sein.

Dabei ist es wichtig, dass Du Dich unbedingt auch in den schubfreien Zeiten an die Therapieempfehlungen hältst. Denn auch, wenn Du Dich zwischen den Schüben fit und belastbar fühlst, ist die MS weiterhin aktiv. Vielleicht kennst Du sogar schon das Eisbergmodell, das diesen Umstand bildlich verdeutlicht. Es beruht auf Untersuchungen, die zeigen, dass Patienten nur ca. 10–20 % der Krankheitsaktivität in Form von Schüben bzw. Symptomen wahrnehmen, während die restlichen etwa 80–90 % der Entzündungsaktivität ohne klinische Symptome verlaufen und nicht spürbar sind.

Solltest Du bemerken, dass es Dir schwerfällt, Deine Therapie konsequent einzunehmen oder solltest Du unzufrieden mit Deiner Therapie sein, sprich mit Deinem Arzt. Zusammen könnt Ihr nach einer Lösung suchen. Gegebenenfalls kann diese auch in einem Wechsel Deines Medikaments bestehen.

**10-20 %**  
spürbare Symptome

**80-90 %**  
Entzündungsaktivität  
die unbemerkt abläuft

# Häufige „unsichtbare Symptome“

Von Gedächtnisstörungen, über Fatigue bis zu Depressionen – wie bei allen MS-Symptomen ist auch die Bandbreite der „unsichtbaren Symptome“ weit gefächert. Entsprechend unterscheiden sich die Möglichkeiten, mit denen Du als Betroffener diesen Symptomen begegnen kannst. Es gibt jedoch eine Reihe von Tipps, die hilfreich sein können:

- **Nimm Dir Zeit, Dich an neue Situationen und Symptome zu gewöhnen und anzupassen.**
- **Sei geduldig mit Dir selbst und nimm Dir Pausen, wenn Du sie benötigst.**



Selbsthilfegruppen  
und Community



Mutmach-  
geschichten



Facebook



Instagram



- **Niemand muss eine Erkrankung allein durchstehen. Sprich mit Deinen Freunden und Arbeitskollegen, mit denen Du ein vertrauensvolles Verhältnis hast, über Deine MS. Die Erfahrung vieler Patienten hat gezeigt, dass der überwiegende Teil des sozialen Umfelds mit Verständnis und Hilfsbereitschaft reagiert.**
- **„Unsichtbare Symptome“ werden aufgrund ihrer Natur von Außenstehenden leider nicht immer mit dem ihnen gebührenden Ernst wahrgenommen. Auch hier kann es helfen, mit den betreffenden Personen klar über Deine Gefühle und Symptome zu sprechen. Viele Menschen sind sich dessen nicht bewusst, dass z. B. eine Fatigue nicht das Gleiche ist wie eine leichte Nachmittagsmüdigkeit.**
- **Nutze die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Auch wenn jede MS anders ist, können sie in der Regel Deine Herausforderungen mit der Erkrankung besser verstehen als Nicht-Betroffene, und Du kannst von ihrer Expertise, u. a. im Umgang mit den MS-Symptomen, profitieren. Auf unserer Webseite findest Du eine Auswahl von Selbsthilfegruppen, an die Du Dich wenden kannst oder Du wirst Teil unserer LMMS-Community auf Facebook und Instagram. Wenn Du Dich lieber erstmal nur informieren willst: In unserer Rubrik „Mutmachgeschichten“ findest Du viele Erfahrungsberichte von MS-Patienten.**

## Kognitive Störungen

Viele MS-Betroffene leiden an Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, sogenannten kognitiven Störungen.

### Symptome

Typischerweise auftreten können zum Beispiel:

- **Verlangsamungen beim Denken**
- **Gedächtnisstörungen (speziell bei Zahlen)**
- **Wortfindungsstörungen**
- **Probleme beim Multitasking**

Bis zu 40 Prozent der Menschen mit MS können aktuellen Erhebungen zufolge von Einschränkungen ihrer kognitiven Leistungsfähigkeit betroffen sein, unabhängig von der Dauer ihrer Erkrankung oder möglichen körperlichen Behinderung. Als charakteristisch gilt dabei, dass bereits in frühen Krankheitsphasen mentale Aufgaben langsamer bewältigt werden können als zuvor.



Solche Schwierigkeiten können sich gerade auch im Beruf bemerkbar machen. Typisch ist, dass Betroffene sich zwar anfangs auf Aufgaben konzentrieren können, die Konzentration aber nach kurzer Zeit abnimmt. Sie müssen dann in der Regel eine Pause einlegen und brauchen so länger als früher. Statt mehrere Aufgaben zeitgleich zu erledigen, schaffen sie jeweils nur einzelne Aufgaben nacheinander.

Nicht nur das Gedächtnis und die Aufmerksamkeit können bei MS-Betroffenen gestört sein. Zu den kognitiven Problemen können auch Wahrnehmungsstörungen, bspw. beim Hören, Sehen oder Fühlen, hinzukommen. Hautbereiche können plötzlich extrem empfindlich werden. Die Feinmotorik kann ebenfalls betroffen sein. Dadurch kann das Bedienen einer Computertastatur schwerfallen.



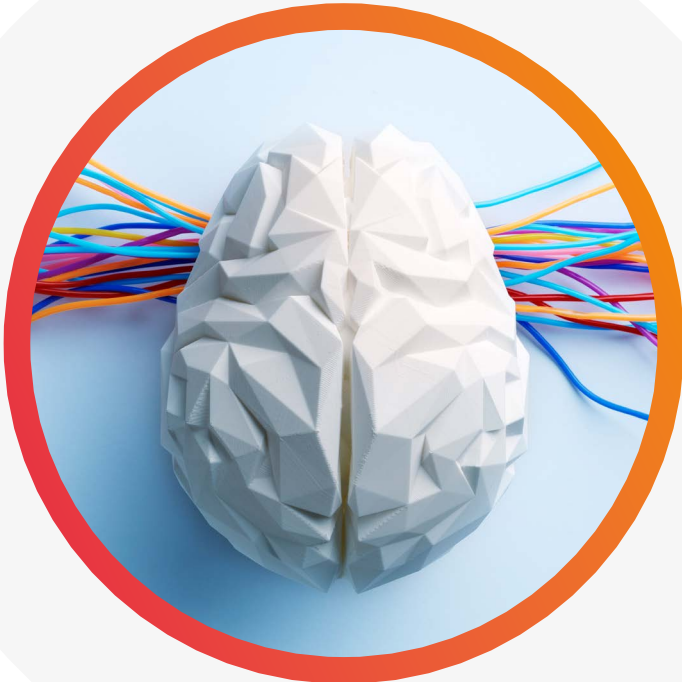
## Therapie

Eine gezielte, symptomatische Therapie gegen die kognitiven Störungen gibt es leider aktuell nicht. MS-Medikamente, die in der Lage sind, die Entzündungsreaktion einzudämmen, bieten jedoch einen gewissen Schutz vor weiterer Verschlechterung. Zusätzlich haben einige dieser Medikamente in mehreren Studien auch eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit zeigen können.

**Hier gilt: Je früher im Verlauf der Krankheit Du mit der Behandlung beginnst, desto besser.**

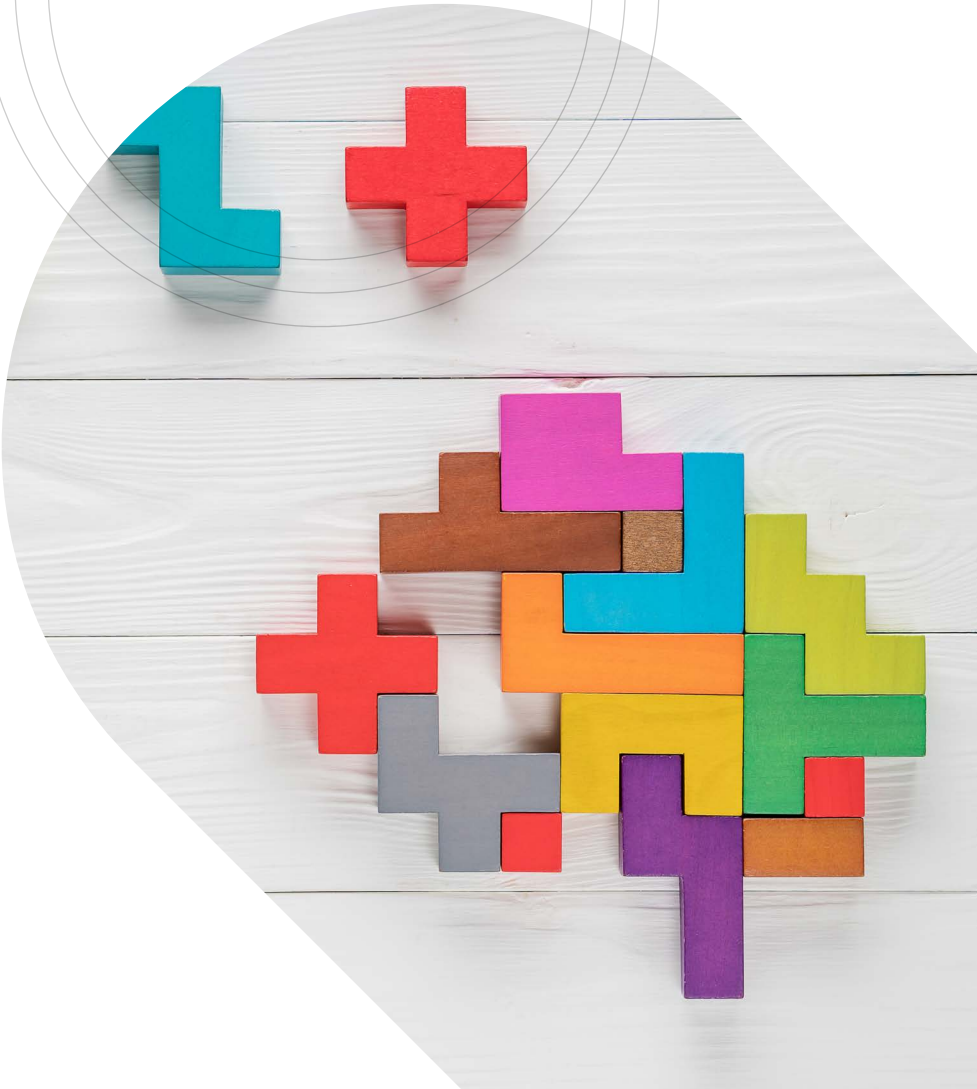
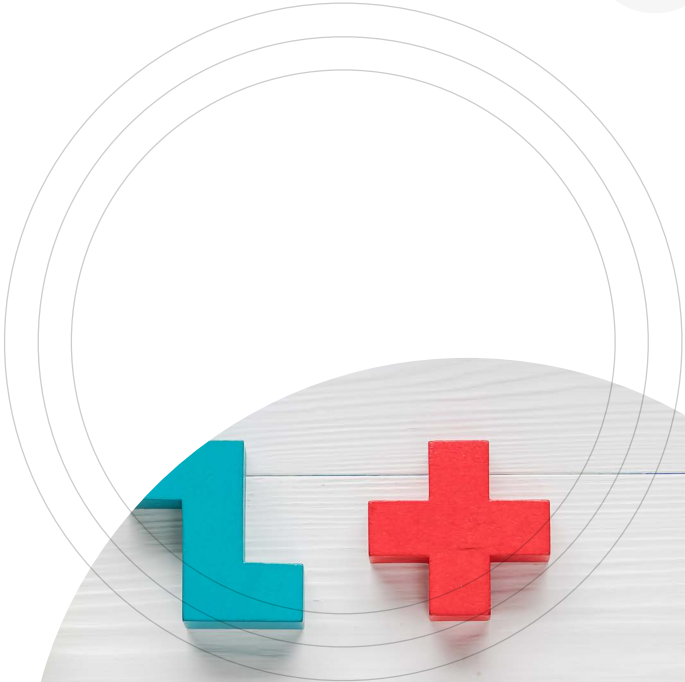
Zusätzlich zur Therapie mit Medikamenten lässt sich die kognitive Leistungsfähigkeit Deines Gehirns auch mit nicht medikamentösen Ansätzen stabilisieren und sogar verbessern. Dazu zählt neben speziellen Gedächtnisübungen auch moderates körperliches Ausdauertraining, wobei die sportliche Belastung auch an Deine Leistungsgrenze gehen darf. Hierfür steht Dir eine Vielzahl an Optionen zur Verfügung, die für jedes Leistungsspektrum etwas bieten. Z. B. gibt es neben den klassischen Sportarten, wie Laufen oder Schwimmen, auch Sportangebote wie Yoga oder Rollstuhlsport, die Du auch mit körperlichen Einschränkungen wahrnehmen kannst.

Gute Erfolgsaussichten bietet auch kognitives Training, sofern es individuell auf Dich zugeschnitten ist. Trainierbar sind beispielsweise das Kurz- und Langzeitgedächtnis, aber auch die Fähigkeit, Reize zu verarbeiten und darauf zu reagieren. Auch sogenannte Exekutivfunktionen lassen sich üben (Wortfindung, Problemlösungskompetenz oder die Fähigkeit, im Alltag zu planen, etwa Einkäufe).



### Tipps:

- **Kognitive Übungen** helfen u. a. Deine Aufmerksamkeit und Dein Gedächtnis zu trainieren und damit Deine geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten oder sogar zu verbessern. Kostenfreie Angebote für solche Übungen findest Du z. B. unter [www.DMSG.de](http://www.DMSG.de) oder [www.amsel.de](http://www.amsel.de).
- **Strukturiere Deinen Alltag**, so behältst Du nicht nur die Übersicht über Deine täglichen Aufgaben, sondern kannst anstrengende Tätigkeiten auch bewusst auf Zeiträume legen, in denen Du am fittesten bist.
- **Vermeide Multitasking**. Häufige Arbeitsunterbrechungen erhöhen das Stresslevel. Dieser Stress kann sich wiederum negativ auf Deine MS auswirken. Fokussiere Dich daher nach Möglichkeit immer nur auf eine Aufgabe. Zwischen- durch aufkommende ToDos kannst Du z. B. auf Notizzettel für später notieren.
- **Bewegung** hat nicht nur Vorteile für Deine physische Gesundheit, sondern wirkt sich auch positiv auf die Psyche aus. Sie hilft beim Stressabbau und Angstreduktion, verbessert die Schlafqualität und Selbstwertgefühl und hilft bei der mentalen Entspannung. Inspirationen für mehr Bewegung in Deinem Leben findest Du in unserer Broschüre "Kompromissfrei Leben mit Multipler Sklerose" oder unter [www.parasport.de](http://www.parasport.de).



## Fatigue

Fatigue (englisch/französisch/in der Medizinsprache für „Müdigkeit“ und „Erschöpfung“) ist eines der häufigsten Symptome bei Multipler Sklerose. Bis zu 80 Prozent der Menschen mit MS sind davon betroffen.

### Symptome

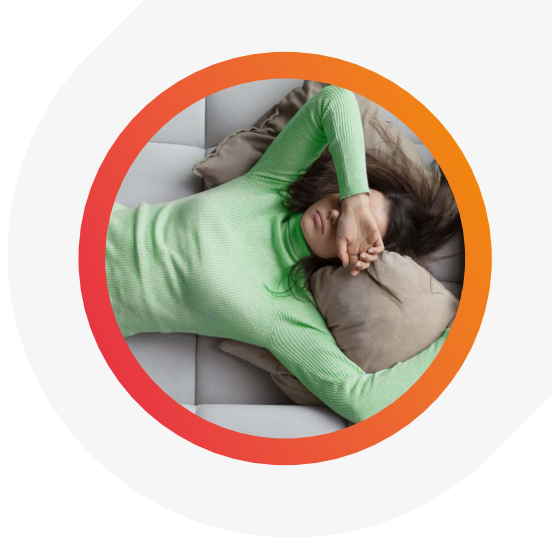
Die Anzeichen einer Fatigue sind vielschichtig: Sie reichen von plötzlich auftretender und dann langanhaltender Müdigkeit über starke Erschöpfung bis hin zu Antriebslosigkeit. Die Fatigue kann bei Belastung, Wärme und in den Abendstunden stärker werden. Sie kann stundenlang anhalten und täglich erneut auftreten, ohne Vorwarnung und ohne sich abzuschwächen. Betroffene klagen oft über eine häufig wiederkehrende Fatigue.

**Mit „normaler“ Müdigkeit und Erschöpfung ist eine durch MS bedingte Fatigue nicht vergleichbar.**

Diese kann so stark sein, dass sich Betroffene weitgehend aus dem sozialen Leben zurückziehen.

Fatigue besteht aus zwei Komponenten, einer körperlichen und einer kognitiven Erschöpfung. Bei den meisten Menschen mit MS zeigen sich beide Seiten der Fatigue. Allerdings variiert der Ausprägungsgrad. Das bedeutet, dass Du Dich als Betroffener entweder eher körperlich oder eher kognitiv erschöpft fühlst.

Meist zeigt sich die Fatigue bereits zu Krankheitsbeginn. Sie kann bei allen Verlaufsformen von MS auftreten und ist normalerweise unabhängig davon, wie lang Deine MS bereits vorhanden und wie hoch Dein möglicher Behinderungsgrad ist.



Deine Fatigue ist für Außenstehende nicht sichtbar. Dass Du möglicherweise unter abnormer Erschöpfung leidest, bekommen sie nicht mit. Das macht die Fatigue zu einem klassischen „unsichtbaren Symptom“ der MS, das oft Unverständnis bei anderen Menschen hervorrufen kann.



### **Fatigue ist keine Depression!**

Obwohl beide ähnliche Symptome, wie Müdigkeit, Energielosigkeit und Interessenverlust, aufweisen können, dürfen sie nicht verwechselt werden. Chronische Erkrankungen können eine große psychische Belastung sein. Dadurch kann es dazu kommen, dass Patienten sowohl von Fatigue als auch Depression betroffen sind. Dein Arzt kann Dir dabei helfen, eventuelle Anzeichen richtig zu deuten und entsprechende Gegenmaßnahmen und Behandlungen empfehlen.



### **Ursachen der primären und sekundären Fatigue**

Die genauen Ursachen der Fatigue sind trotz intensiver Forschung noch nicht geklärt. Man unterscheidet die direkt durch die MS ausgelöste primäre Fatigue von der sekundären Fatigue. Die primäre Fatigue ist meist als chronisches Fatigue-Syndrom (CFS) bekannt und tritt ohne andere Erkrankungen auf. Die sekundäre Fatigue ist hingegen eine Reaktion auf andere Erkrankungen oder Abläufe im Körper. Auch Medikamente können einen Einfluss darauf haben.

### **Diagnose**

Ärzte setzen Fragebögen ein, um die Fatigue-Anzeichen abklären zu können. Wichtig ist, Fatigue von „normalen“ Erschöpfungszuständen abzugrenzen.





## **Therapie**

Wie Du vielleicht am eigenen Leib erfahren hast, wirkt sich Fatigue stark auf Deine Lebensqualität aus. Leider existiert bislang keine bewährte medikamentöse Therapie gegen die Fatigue. Doch es gibt viele alternative Ansätze, die dabei helfen können, dass Du trotzdem möglichst uneingeschränkt am Alltag teilnehmen kannst.

**Vielen Menschen mit MS hilft es beispielsweise, regelmäßig mehrere Ruhepausen am Tag einzulegen.**

Auch körperliches Training in Form von Ausdauersportarten wie Nordic Walking zeigt positive Wirkung. Entspannungsübungen wie Yoga können ebenfalls hilfreich sein. Gleiches gilt für Rehabilitationsmaßnahmen. Betroffene, deren Fatigue sich unter Wärme verschlimmert, können eine Verbesserung erzielen, indem sie Hitze vermeiden und ihre Körpertemperatur senken, beispielsweise durch Kühlwesten oder Bäder. Flüssigkeitsmangel kann die Fatigue verstärken. Betroffene sollten daher darauf achten, ausreichend zu trinken.

Auch Psychotherapie kann helfen. Im Vordergrund stehen dabei vor allem die Aufklärung über die Fatigue, mögliche Verhaltensänderungen, Konfliktverarbeitung und die Behandlung von Schlafstörungen.

### Tipps:

- Scheue Dich nicht davor, auf Deinen Körper zu hören und **Pausen** einzulegen, wenn Du sie brauchst. Denn Fatigue-Betroffene können in der Regel nicht willentlich dagegen angehen und einfach weitermachen „wie immer“, wenn sie sich „nur genug anstrengen“.
- Ein **erholsamer Schlaf** ist essenziell, um Deinem Körper Zeit zur Regeneration und Erneuerung zu geben. Dafür ist ein angenehmes Schlafumfeld wichtig. Routinemäßige Vorbereitungen, wie eine warme Dusche vor dem Zubettgehen, können helfen, den Körper auf die Nachtruhe vorzubereiten.
- Nimm Dir bewusste **Auszeiten** vom gewohnten Tagesablauf. Wenn möglich, plane Tage ohne festgelegte Termine ein, an denen Du flexibel und ohne Zeitdruck notwendige Aufgaben oder persönliche Aktivitäten erledigen kannst.
- Nutze **Achtsamkeit**, um Deine Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen besser wahrzunehmen und Stress abzubauen. Praktische Tipps für den achtsamen Alltag findest Du auf unserer Webseite.

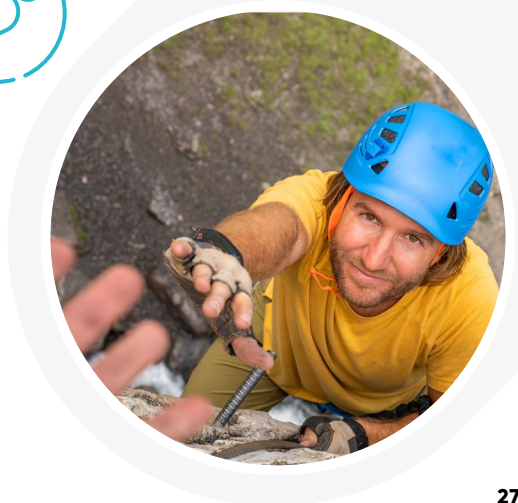


- Das Führen eines **Fatigue-Protokolls** hilft Dir dabei, Muster zu erkennen, die bei Dir zur Fatigue führen. Außerdem unterstützt es Deinen Arzt bei der Untersuchung Deiner Fatigue und der Auswahl für Dich geeigneter Therapieoptionen. Eine Vorlage für ein solches Protokoll findest Du auf der nächsten Doppelseite.



### Alltagshelfer

- Frische Luft
- Koffeinhaltige Getränke
- Bewegung
- Belebende Musik
- Gesunde Ernährung



## Das Fatigue-Protokoll

Um die Abläufe Deiner Fatigue besser einschätzen und sich auf sie einstellen zu können, kann das kontinuierliche Führen eines Fatigue-Protokolls sinnvoll sein.

Datum	Aktivität Nr.	Schlaf in Std.	Zeitraum der Aktivität in Std. inkl. Uhrzeiten	Art der Aktivität



<b>Wichtigkeit der Aktivität</b> (1 = wichtig, 3 = unwichtig)	<b>Zufriedenheit</b> ☺ ☹ ☹	<b>Müdigkeitsgrad</b> (1 = gering, 10 = hoch)	<b>Bewertung/Kommentar</b>

## Psychische Belastungen bis hin zur Depression

MS kann sich negativ auf das seelische Wohlbefinden auswirken. MS-Betroffene haben ein deutlich erhöhtes Risiko, an einer Depression zu erkranken. Laut Deutscher Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) liegt das Risiko für Menschen mit MS, im Laufe ihres Lebens an einer schweren Depression zu erkranken, bei 50 Prozent, für weniger schwere Depressionen bei 70 Prozent. Die Depression ähnelt der Fatigue. Beide Phänomene sind oft nur schwer diagnostisch auseinanderzuhalten.

### Symptome

Viele MS-Betroffene befinden sich nach der Diagnose zunächst in einer Art Schockstarre. Sie kämpfen mit einem Gefühl der Verzweiflung. Dann folgt meist ein Ausbruch an Emotionen und ein wahres Gefühlschaos. In einigen Fällen kann die psychische Belastung so groß sein, dass es zu einer Resignation, Depression oder Lethargie kommt. Langfristig zeigen sich dann unter anderem:

- **Anhaltende deutlich gedrückte Stimmung und Traurigkeit**
- **Antriebslosigkeit**
- **Motivationsverlust**
- **Das morgendliche Aufstehen gelingt nur mühsam**
- **Der Verlust an Freude und Interesse an Dingen, die früher Spaß gemacht haben**



- **Konzentrationsprobleme**
- **Ausgeprägte Müdigkeit/Erschöpfung nach kleinster Anstrengung**
- **Schlafstörungen**
- **Verlust von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen**
- **Appetitmangel**
- **Hoffnungslosigkeit**

Die Ursachen für das Auftreten einer Depression sind sehr komplex und vielfältig. Viele der auf den vorigen Seiten beschriebenen Beeinträchtigungen können zu psychischen Belastungen führen. Gerade die Unsicherheit, nicht zu wissen, wie die Krankheit verlaufen wird, kann sich sehr negativ auf Dein psychisches Gleichgewicht auswirken. Auch neu auftretende Symptome können die Situation verschärfen. Depressionen können durch den chronischen Krankheitsstress oder belastende Lebensereignisse ausgelöst werden – auch eine genetische Vorbelastung kann mitbestimmend sein. Im MRT sichtbare Läsionen im Bereich des Großhirns können Gefühle und Stimmung ebenfalls beeinflussen.

## **Was tun bei psychischen Belastungen?**

Gegen die psychischen Belastungen, die eine MS-Erkrankung mit sich bringt, kannst Du angehen. Deine Erkrankung kann sich durch viele unterschiedliche Symptome bemerkbar machen und sich somit auf viele Bereiche Deines Lebens auswirken. Dass Dich dieser Umstand auch psychisch belastet, ist völlig verständlich. Vergiss dabei aber nicht: Du musst mit Deinen Ängsten und Sorgen nicht allein fertigwerden.





## Tipps:

- **Lass Gefühlsausbrüche zu** und lenke Dich nicht von ungelösten Problemen und Konflikten ab, sondern versuche, sie in Angriff zu nehmen.
- **Setze Dich mit Deiner MS auseinander** und gehe, wenn möglich, offen mit Deiner Erkrankung um.
- Übe Dich in **Geduld**, auch wenn es nicht immer leicht ist und setze Dich nicht unter Druck, vermeide negativen Stress.
- Vielen Menschen hilft es, ihre Gefühle besser fassen und verstehen zu können, wenn sie ihre Gedanken in einem **Tagebuch** festhalten.
- Suche Dir **Hobbys**, die Dir gut tun, z. B. Malen, Musikhören, Spaziergehen.
- **Entspannungstechniken** wie autogenes Training können helfen, Ruhe in ein Gedanken- und Gefühlschaos zu bringen.
- Tausche Dich mit anderen Betroffenen aus, z. B. in einer Selbsthilfegruppe und hole Dir professionelle **Hilfe**, z. B. in Form einer Psychotherapie.
- **Regelmäßige sportliche Betätigung** kann helfen, indem sie stimmungsaufhellende Endorphine freisetzt, Stress reduziert und das Schlafverhalten verbessert.
- Gemeinsame **Aktivitäten mit Freunden und Familie** stärken Deine soziale Bindung und können emotionale Unterstützung bieten.
- Versuche, Dich soviel wie möglich **im Freien** aufzuhalten. Frische Luft, Sonnenlicht und Naturerlebnisse können eine belebende Wirkung auf unseren Körper haben und von negativen Gedanken ablenken.

## Therapie bei Depressionen

Einer Depression ist heute niemand mehr hilflos ausgeliefert. Sie wird häufig mit sogenannten Antidepressiva behandelt. Diese Medikamente helfen Dir zunächst aus dem seelischen Tief heraus und stabilisieren Dich emotional. Unbedingt angeraten ist eine begleitende Psychotherapie, um die Depression auch langfristig in den Griff zu bekommen.

Regelmäßige Bewegung kann sich zusätzlich nicht nur positiv auf Deine körperliche Verfassung, sondern auch auf Deine Psyche auswirken. Verschiedene Studien, die sich mit den Auswirkungen regelmäßiger körperlicher Bewegung auf MS-Patienten befassten, konnten nachweisen, dass Sportarten, wie z. B. Yoga und Aqua-Fitness, zu einer Verbesserung verschiedener kognitiver MS-Symptome, darunter auch von Depression führten.

Trotz dieser guten Nachrichten, dass Du selbst gegen eine eventuelle Depression aktiv werden kannst, ist es wichtig, dass Du Dich professionell von einem Arzt oder Psychologen durch eine entsprechende Betreuung unterstützen lässt.



Weitere Tipps und Informationen findest Du auf unserer Webseite.





# Weitere Symptome der MS – Körperliche Störungen und Schmerzen

Die Multiple Sklerose gilt als „Krankheit der tausend Gesichter“, weil sie in so vielen unterschiedlichen Ausprägungen auftreten kann. Die Liste der Symptome und Begleiterscheinungen der Krankheit, die Deinen Mitmenschen meist verborgen bleiben, ist lang.

Solltest Du Veränderungen Deines Gesundheitszustandes oder mögliche (neue) MS-Symptome bemerken, wende Dich bitte an Deinen behandelnden Arzt, um deren Ursachen und Behandlungsoptionen zu besprechen.





## Spastik

Bei MS-Betroffenen kann im Verlauf ihrer Erkrankung eine Muskelschwäche in den Armen oder Beinen auftreten. Durch sie kann es auch zu Lähmungserscheinungen kommen, die eine Muskelsteifheit (Spastik) hervorrufen können.

Durch MS-bedingte Schäden an den Nerven können Signale nicht mehr fehlerfrei auf die Muskeln übertragen werden. In der Folge sind die Muskeln entweder dauerhaft angespannt oder ziehen sich anfallartig zusammen. Die Muskelaktivität kann nicht mehr willentlich kontrolliert werden.

### Tipps:

- Spastiken können bei einigen Patienten stressbedingt auftreten. **Autogenes Training** kann bei der Bewältigung von Stress helfen.
- Je nach Art und Intensität der Spastik könnte für Dich eine intensive, regelmäßig durchgeführte **Krankengymnastik** auf neurophysiologischer Grundlage hilfreich sein. Diese Art der Physiotherapie umfasst verschiedene Methoden zur Behandlung von Bewegungsstörungen, die durch Schädigungen des zentralen Nervensystems (ZNS) ausgelöst werden.
- Zur Behandlung von Spastiken stehen auch verschiedene **medikamentöse Therapien** zur Verfügung, die sich am Schweregrad und der Manifestation der Spastik ausrichten. Dein behandelnder Neurologe kann Dich zu den für Dich geeigneten Optionen informieren.



## Alltagshelfer

- Elektrische Dosenöffner und Gewürzmühlen
- Headsets beim Telefonieren
- Erhöhte Sitzgelegenheiten
- Knöpfilfen oder Kleidung ohne Knöpfe
- Schneidebretter mit Spießen





## Sehstörungen

Drei Viertel aller Patienten haben irgendwann im Laufe ihrer Erkrankung mit Sehstörungen zu kämpfen. Bei mehr als einem Drittel der Betroffenen treten die Beeinträchtigungen bereits als eines der ersten Krankheitszeichen auf.

Sehstörungen bei MS werden durch die Schädigung der Nervenfasern hervorgerufen. Dabei können eine Sehnerventzündung oder Entzündungen an anderen Stellen der Hirnnerven Sehstörungen verursachen. Die Folge: Die Signale zwischen den Augen und dem Gehirn können nicht vollständig übertragen werden. Es kommt zu Schwierigkeiten bei der optischen Wahrnehmung.

Solche Entzündungen können erste Symptome einer MS sein. Sie äußern sich zunächst durch Schmerzen, sobald das Auge bewegt wird. Später folgt dann das verminderte Sehen. Dieses macht sich durch einen dunklen, unscharfen und kontrastarmen Seheindruck bemerkbar. Weitere Symptome können eine veränderte Farbwahrnehmung – Farben erscheinen schmutzig und blass – und Gesichtsfeldausfälle durch unregelmäßig verteilte Flecken auf dem wahrgenommenen Bild sein. Bei einigen Patienten kommen noch Lichtphänomene hinzu. Sie treten als Lichtblitze im Gesichtsfeld auf.

Sehstörungen, die ihre Ursache in einer MS haben, bilden sich in der Regel von selbst zurück. Die Symptome verschwinden meist nach ein paar Tagen wieder. Bei schwereren Fällen kann es allerdings zwei Wochen oder länger dauern, bis eine Besserung eintritt. Die meisten Betroffenen tragen in der Regel keine Schäden davon und bekommen ihr normales Sehvermögen wieder zurück.

**Sobald Du akute Veränderungen beim Sehen bemerkst, solltest Du umgehend mit Deinem Augenarzt und Neurologen sprechen.**

Sie können feststellen, ob Deine Beschwerden im Zuge eines Schubes auftreten und Dir helfen, diese zu lindern.





### Tipps:

- Müdigkeit und Anstrengung können zu Sehstörungen führen, auch deshalb sind **Pausen** für MS-Betroffene sehr wichtig.
- Um Spannungszustände in den Augen zu lösen, kannst Du ein paar Minuten Deine Augen schließen und die Entspannung mit einer **Akupressur** unterstützen. Lege dazu die drei mittleren Finger Deiner Hände auf die Augenbrauen und massiere sie mit leichtem Druck in kreisförmigen Bewegungen.
- Bei trockenen Augen können entweder Augentropfen oder die Stimulation Deiner eigenen **Tränenflüssigkeit** helfen. Diese kannst Du bewusst auslösen, indem Du herzhaft und mit weit geöffnetem Kiefer gähnst.
- Grundsätzlich solltest Du bei Sehveränderungen umgehend mit Deinem **Arzt** sprechen.
- Auch, wenn es schwerfällt: Versuche bei Sehveränderungen ruhig zu bleiben und hole Dir **Unterstützung** von Deinen Freunden und Familie.



## Sexualstörungen

Sexuelle Funktionsstörungen können als Symptom der MS bei beiden Geschlechtern vorkommen. Da das Thema so schamhaft ist, gibt es leider sehr weit auseinander liegende Zahlen. Sicher ist aber, dass jeder MS-Patient sexuelle Probleme haben kann. Man unterteilt sie in drei Ebenen: Primäre Funktionsstörungen gehen auf Entzündungen der Nervenbahnen des Genitalbereichs zurück. Sie gehen oft einher mit einem Verlust an sexueller Energie, Missempfindungen im Genitalbereich und eingeschränkter Orgasmusfähigkeit. Wenn MS-Symptome wie Müdigkeit, Fatigue, Spastik, Blasenschwäche oder Schmerzen das sexuelle Empfinden beeinträchtigen, spricht man von sekundären Funktionsstörungen. Auch psychische Reaktionen auf die Erkrankung können sich negativ auf das Sexualleben auswirken (tertiäre Funktionsstörungen).

Sexuelle Probleme bei MS lassen sich behandeln. Der erste und wichtigste Schritt ist, offen darüber zu sprechen: mit Deinem Partner und Deinem behandelnden Arzt. Scham ist absolut verständlich, sie sollte aber nicht zwischen Dir und einem erfüllten Sexleben stehen.



Ausführliche Informationen zum Umgang mit MS-bedingten Sexualstörungen findest Du auf unserer Webseite.



## Tipps:

- Um ein erfülltes Sexualeben zu haben, ist es wichtig, bewusst einen **passenden Zeitpunkt** zu wählen, an dem beide Partner genügend Energie haben und eine entspannte, ungestörte Atmosphäre schaffen können.
- Um den Leistungsdruck und die Erwartungshaltung an einen Höhepunkt herauszunehmen, nehmt Euch die Zeit Euch gegenseitig **neu zu erkunden** und entwerft z. B. spielerisch eine geistige „Body Map“ mit Euren erogenen Zonen.
- **Erforscht** gemeinsam neue Dimensionen Eurer Sexualität und neue Stimulationsoptionen, die Euer Sexualeben trotz möglicher funktioneller Einschränkungen bereichern.
- Bei Blasenschwäche kann Dir die **Anwendung von Einmal-kathetern** vor dem Geschlechtsakt helfen, ungewolltem Urinfluss vorzubeugen.\*

\* Vor der Anwendung von Einmal-kathetern, lasse Dich auf jeden Fall von Deinem Arzt beraten und im Gebrauch unterweisen.





## Schlafstörungen

Etwa ein Viertel bis die Hälfte aller MS-Betroffenen leiden an Schlafstörungen, deren Ursachen sich nicht genau feststellen lassen. Eine der häufigsten Störungen ist die Schlaflosigkeit (Insomnie), bei der Patienten Probleme beim Ein- oder Durchschlafen haben.

Grund können die körperlichen Symptome der MS sein, häufig auch in Kombination mit dem psychischen Druck, den die Krankheit verursacht. Zu solchen körperlichen Symptomen zählen u. a. Darm- und Blasenstörungen, Schmerzen, Spastik und Depressionen. Eine weitere mögliche Ursache für einen gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus ist das Restless-Leg-Syndrom (RLS). Hinter dem Begriff verbergen sich „ruheloze Beine“, manchmal auch Arme, in denen Betroffene einen unnatürlichen Bewegungsdrang verspüren. Sowie schlafbezogene Atmungsstörungen (SBAS), die mit zeitweisen Atemaussetzern einhergehen.

Unser Körper braucht Schlaf zur Erholung und Regeneration. Daher können Schlafprobleme, wie zu kurzer oder unruhiger Schlaf, zu Problemen bei allen Körpersystemen führen. Abhilfe können hier feste Schlafzeiten schaffen. Ernährung, Bewegung und Sonnenschein sind weitere gute Mittel, Deinen Schlaf positiv zu beeinflussen.

## Tipps:

- Feste **Schlafrituale** mit geistigen und körperlichen Entspannungsübungen helfen Dir, Deinen Tag abzuschließen und Deinen Körper auf eine erholsame Nachtruhe vorzubereiten.
- Vermeide nächtliche Gedanken, indem Du Aufgaben wie die **Planung** des nächsten Tages oder das Vorbereiten der Kleidung bereits am Vorabend erledigst.
- Achte bei Schlafstörungen auf die Art der **Getränke** vor dem Schlafengehen, da koffein- und zuckerhaltige Getränke die Schlafqualität beeinträchtigen können. Ungesüßter Tee ist eine gute Alternative.
- Das Führen eines **Schlafstagebuchs** ist hilfreich, um Schlafmuster zu überwachen und Ursachen für Schlafstörungen zu erkennen. Regelmäßige Einträge, vor allem morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen, können Dir und Deinem Arzt bei der Identifizierung von Schlafproblemen und der Auswahl geeigneter Behandlungsoptionen unterstützen. Du findest Vorlagen z. B. unter [www.stiftung-gesundheitswissen.de](http://www.stiftung-gesundheitswissen.de).



## Darm- und Blasenschwäche

Blasen- und Darmstörungen sind häufige neurogene Probleme bei Menschen mit MS. Sie können einzeln oder in verschiedenen Kombinationen auftreten und erhebliche Auswirkungen auf die Lebensqualität haben.

Neurogene, d. h. durch ein gestörtes Nervensystem bedingte, Blasen- und Darmstörungen können in verschiedene Typen unterteilt werden. Dazu zählen u. a.:

- **Imperativer Harndrang**

Dieser dringende Harndrang tritt auf, obwohl die Blase nicht ausreichend gefüllt ist.

- **Stressinkontinenz**

Hierbei tritt Urinabgang beim Gehen, Niesen oder Heben schwerer Gegenstände auf.

- **Unwillkürlicher Stuhlabgang**


Der Schließmuskel kann dem Stuhldruck nicht standhalten oder die Sensibilität ist zu gering, was zu unfreiwilligem Stuhlabgang führt.

- **Verstopfung (Obstipation)**

Wenn die Passage durch den Darm zu langsam ist, wird der Stuhl fest und verbleibt zu lange im Darm, was Verstopfung verursacht.

- **Windabgang (Flatulenz)**

Träge Darmtätigkeit führt zur Bildung vermehrter Gase und verstärktem Windabgang.



Diese Störungen können nicht nur gesundheitliche Probleme verursachen, sondern auch starke Schamgefühle hervorrufen. Viele Betroffene ziehen sich zurück und versuchen, die Probleme selbst zu bewältigen, anstatt ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die psychosozialen Auswirkungen sind erheblich und können Isolation und Depressionen zur Folge haben.

Eine frühzeitige ärztliche Behandlung und Unterstützung sind entscheidend, um Deine Lebensqualität mit diesen Symptomen zu verbessern. Denn solche Störungen können vor allem im Frühstadium durch einfache Maßnahmen oft günstig beeinflusst werden. Auch zur medikamentösen Behandlung stehen verschiedene Substanzen zur Verfügung.



### Tipps:

- Regelmäßiges **Beckenbodentraining** stärkt die Muskeln im Blasen- und Analbereich, was Blasenschwäche positiv beeinflussen kann. Beim Training aktivierst Du gezielt die Beckenbodenmuskulatur, ohne andere Muskeln zu beanspruchen. Frage Deinen Arzt nach empfohlenen Übungen und Anleitungen für Dich.
- Eine häufige Reaktion auf das Problem ist, die **Flüssigkeitszufuhr** stark zu reduzieren, aber es ist ratsam, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, da zu wenig Trinken das Risiko für gesundheitliche Problemen erhöht. Die empfohlene Tagesmenge liegt bei 1,5 bis 2 Litern. Bei Unsicherheiten sprich mit Deinem Arzt über Deine Trinkgewohnheiten.







## Alltagshelfer

- Einlagen
- Inkontinenzslips
- Urinalkondom\*
- Einmalkatheter\*
- Analtampons\*
- Stuhlauffangbeutel\*



## Schmerzen

Bei MS ist Schmerz nicht gleich Schmerz. Ärzte unterscheiden zwischen nozizeptiven und neuropathischen Schmerzen, da die Behandlung von der jeweiligen Schmerzart abhängt. Nozizeptive Schmerzen werden durch normale Schmerzreize ausgelöst, die von den Nozizeptoren des Körpers wahrgenommen werden. Diese Rezeptoren signalisieren dem Gehirn beispielsweise, wenn wir uns verbrennen oder stoßen. Bei MS-Betroffenen entstehen diese Schmerzen meistens durch Fehlhaltungen oder Spastik.

Im Gegensatz dazu gibt es neuropathische oder neurogene Schmerzen, die auch als „Nervenschmerzen“ bekannt sind. Diese Schmerzen entstehen aufgrund von Verletzungen oder Erkrankungen des Gehirns, des Rückenmarks oder der peripheren Nerven.

Neuropathische Schmerzen können auf unterschiedliche Weisen auftreten, darunter:

- **Dauerschmerzen**, die als konstantes Brennen, Kribbeln oder Ziehen empfunden werden.
- **Schmerzattacken**, bei denen plötzlich einschießende, stechende Schmerzen auftreten können, die beispielsweise durch Berührungen oder Bewegungen ausgelöst werden.

Es gibt verschiedene medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten für neuropathische Schmerzen bei MS, die sich an der Art und Intensität der Schmerzen ausrichten. Dein Arzt kann Dich über die für Dich in Frage kommenden Therapien aufklären.

Zusätzlich können physiotherapeutische oder physikalische Therapien wie Wärme, Kälte oder Druck angewendet werden.



### Tipps:

- Akupunktur, Massagen und Sport können zur **Schmerzlinderung** beitragen.
- Verhaltenstherapie oder **Entspannungsmethoden** wie Qigong, Tai-Chi oder Yoga können helfen, mit Schmerzen umzugehen.
- Ein **Schmerztagebuch** kann dabei hilfreich sein, den Verlauf und die Auslöser Deiner Schmerzen festzuhalten und mit Deinem Arzt zu besprechen.
- **Selbsthilfegruppen** bieten Unterstützung für Menschen mit chronischen Schmerzen durch den Austausch von Erfahrungen und Bewältigungsstrategien.
- Besprich mit Deinem **Arzt** Deine Behandlungsoptionen in der Schmerztherapie.



### Lhermitte-Phänomen

Das Lhermitte-Phänomen tritt bei MS auf und äußert sich als blitzartiges Kribbeln oder Schmerzen, wenn Du Deinen Kopf nach vorne neigst. Es wird oft durch Bewegungen oder Berührungen ausgelöst und ist auf Nervenschädigungen zurückzuführen. Berichte Deinem Arzt davon, da es ein wichtiges MS-Symptom sein kann.



## Sensibilitätsstörungen und Schwindel

Wenn es zu Läsionen im ZNS kommt, kann eine ganze Reihe von Sensibilitätsstörungen in den verschiedensten Körperregionen die Folge sein. Als besonderes Hemmnis im Alltag gelten u. a.:

- **Schwindel und Gleichgewichtsstörungen**
- **Veränderungen des Geschmackssinns**
- **Taubheit und Kribbeln**
- **Verfälschte Wärme- und Kältewahrnehmung**
- **Verstärkte oder Verminderte Berührungswahrnehmung (Hyper- bzw. Hypästhesie)**
- **unangenehme oder schmerzhafte Empfindungen, die ohne äußeren Reiz auftreten (Parästhesie)**

Sprich mit Deinem Arzt über Sensibilitätsstörungen, da er Physio- oder Ergotherapie empfehlen kann, sowie gezielte Übungen oder Massagen zur Linderung. Dein Arzt kann auch medikamentöse Optionen bei schmerzhaften Empfindungen besprechen.



### Tipps:

- Gestalte Deinen **Wohnraum** nach Deinen Bedürfnissen. Das kann z. B. das Vermeiden von Stolperfallen wie Türleisten, Teppichen und rutschigem Bodenbelag, sowie das Anbringen von Haltegriffen umfassen.
- Achte auch hier auf regelmäßige **Pausen** und plane Deine Termine, so dass möglichst wenig Zeitdruck entsteht.
- Lass Dich nicht von Sturzängsten von Deinem Alltag abbringen. Scheue Dich auch nicht davor Dir entsprechende **fachärztliche Unterstützung** zu holen, um Deine Ängste zu bewältigen.
- Sichere Dir Deine Unabhängigkeit, z. B. durch die Verwendung von **Hilfsmitteln** wie Gehstöcken, Rollstühlen oder Fahrzeugumbauten.
- **Meditationen** können Dir dabei helfen ein besseres Körpergefühl zu entwickeln und Deine Missemfindungen besser zu bewältigen.

# Tipps zum Umgang mit MS

## **Ganz wichtig: Sei nachsichtig mit Dir selbst.**

Um mit Deiner MS-Erkrankung so gut wie möglich umzugehen, ist es am besten, sie zu akzeptieren. Wenn Du Freunde und Kollegen aufklärst, hilfst Du ihnen zu verstehen, welche Belastung die MS für Dich bedeutet. Nur wenn Dein Umfeld über Deine MS und Symptome, wie etwa die Fatigue und den Verlust an kognitiver Leistungsfähigkeit informiert ist, kann es Dich unterstützen und verständnisvoll mit Veränderungen und verminderter Belastbarkeit umgehen. Auf diese Weise beugst Du überhöhten Ansprüchen und Vorwürfen vor.





Ebenso wichtig ist, wie Du mit Dir selbst umgehst: Sei nachsichtig mit Dir. Stelle keine zu hohen Erwartungen an Deine Leistungsfähigkeit und Ausdauer. Nimm Dir lieber weniger vor und achte darauf, genügend Schlaf zu bekommen. Auch das Einplanen regelmäßiger Ruhepausen erleichtert Dir den Umgang mit der Krankheit. Solltest Du Dich bereits in einer MS-Therapie befinden, die jedoch keine Wirkung zeigt – das heißt, die Beschwerden bessern sich trotz Behandlung nicht oder es treten gehäuft neue Schübe auf – dann ist eventuell ein Wechsel sinnvoll. Du solltest bei einer solchen Entwicklung auf jeden Fall mit Deinem behandelnden Arzt über Alternativen reden und seiner Einschätzung vertrauen. Er kann Dich auch über neue Entwicklungen in der MS-Therapie auf dem Laufenden halten.



# Nachwort

Die in dieser Broschüre genannten für Außenstehende unsichtbaren Symptome sind Folgen der Nervenschädigungen, Entzündungen und Vernarbungen, die die Multiple Sklerose im Gehirn zur Folge hat. Sie können – ggf. nach Schüben – chronisch werden. Nicht alle erwähnten Beschwerden und Begleiterscheinungen der Krankheit treten bei allen MS-Betroffenen auf. Stattdessen ist die Symptomatik sehr individuell. Eine auf Dich und Deine Erkrankung abgestimmte Therapie kann Dir helfen, den Verlauf der Multiplen Sklerose positiv zu beeinflussen. Ziel ist, dass Du so unbeschwert wie möglich leben und Deinen Alltag selbstständig bestreiten kannst, sodass Dir Deine Lebensqualität trotz der Krankheit erhalten bleibt. Um ein Fortschreiten der MS zu verlangsamen, solltest Du Dich daher immer wieder aufs Neue motivieren, Deine Behandlung sorgfältig fortzusetzen.

**Denk daran: Du bist nicht allein!**

Dein adveva®-Team











# G O

Dein adveva<sup>®</sup>-  
Team ist gerne  
für Dich da!



0800 7 32 43 44  
(kostenfreie Servicenummer)  
Mo–Fr 8:00–20:00 Uhr



[info@merck-servicecenter.de](mailto:info@merck-servicecenter.de)



MSLeben



lebenmitms



Merck Healthcare Germany GmbH  
Waldstraße 3  
64331 Weiterstadt

[www.leben-mit-ms.de](http://www.leben-mit-ms.de)