



Patienteninformation


glenmark

**DIE KRANKHEIT DER
TAUSEND GESICHTER**

**EIN KURZRATGEBER FÜR
MENSCHEN MIT MULTIPLER
SKLEROSE**

Multiple Sklerose! Und jetzt?

Ihre Ärztin/Ihr Arzt hat Ihnen eine Diagnose gestellt, die viele Fragen aufwirft: Was geht in meinem Körper vor? Welche Auswirkungen hat das auf mein Leben? Welche Therapiemöglichkeiten gibt es? Und viele weitere Fragen.

Diese Broschüre soll einige dieser Fragen beantworten, als erste Orientierung dienen und Ihnen die wichtigsten Informationen mit auf den Weg geben.

Wenn das Immunsystem das Nervensystem angreift

Die Multiple Sklerose ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems, von der in Deutschland ca. 250.000 Menschen betroffen sind. Jährlich wird bei mehr als 15.000 Menschen die Erkrankung neu diagnostiziert. MS tritt meist zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr zum ersten Mal auf, bei Frauen etwa doppelt so häufig wie bei Männern.^{1,2}

WAS BEDEUTET MULTIPLE SKLEROSE?

Der Begriff stammt von lateinisch „multiplex“ (vielfach) und griechisch „skleros“ (hart) – denn bei MS bilden sich an verschiedenen Stellen im Gehirn und/oder Rückenmark akute Entzündungsherde, die nach dem Abheilen eine Verhärtung zurücklassen. Bei dieser Autoimmunerkrankung greifen körpereigene Abwehrzellen die Umhüllungen von Nervenfasern an und schädigen diese damit dauerhaft. MS ist fortschreitend und gilt bis dato als unheilbar – sie kann jedoch behandelt und ihr Fortschreiten damit verzögert werden.^{1,3,4}



WIE VERLÄUFT EINE MS?

85–90 % der Betroffenen haben zu Krankheitsbeginn eine sogenannte schubförmig remittierende MS („relapsing remitting MS“, RRMS). Das heißt, dass die Symptome in Schüben auftreten, in den Intervallen dazwischen aber wieder vollständig abklingen. Aus der RRMS wird im weiteren Verlauf eine sogenannte sekundär progrediente MS (SPMS): Die Erkrankung schreitet fort und die Symptome bleiben bestehen.

Eine andere, seltenere Verlaufsform ist die primär progrediente MS (PPMS). Hier findet von Beginn an eine langsame fortschreitende Verschlechterung der Symptome ohne sichtbare Schübe statt. Neben diesen Verlaufsformen gibt es noch einige andere, die ebenfalls eher selten vorkommen.⁵

WAS IST EIN SCHUB?

Als MS-Schub bezeichnet man das erstmalige oder wiederholte Auftreten von Krankheitszeichen, die mehr als 24 Stunden andauern und dann vollständig oder teilweise verschwinden.⁶ Diese werden entweder selbst bemerkt oder bei einer ärztlichen Untersuchung festgestellt. Es gibt zudem zwei weitere Kriterien, die einen akuten MS-Schub charakterisieren⁶:

- Zwischen zwei Schüben liegen mindestens 30 Tage.
- Die Symptome wurden nicht durch äußere Einflüsse oder durch andere körperliche oder organische Ursachen hervorgerufen – wie warmes Wetter oder einen Infekt. Einen solchen Fall bezeichnet man als Pseudo-Schub.

WELCHE SYMPTOME BRINGT MS MIT SICH?

Zu Beginn der Erkrankung treten zumeist Symptome wie Gefühlsstörungen in Armen und Beinen, Entzündungen des Sehnervs und chronisches Erschöpfungssymptom auf. Bei fortgeschrittenem Krankheitsverlauf können weitere Symptome hinzukommen: Störungen der Motorik, der Bewegungskoordination und der Blasenfunktion, Seh- und Sprechstörungen, Schwindel oder kognitive Störungen. Zusätzlich kann es zu psychischen Symptomen wie Depressionen und Stimmungsschwankungen kommen.^{5,7}

WIE KOMMT ES ZU EINER MS?

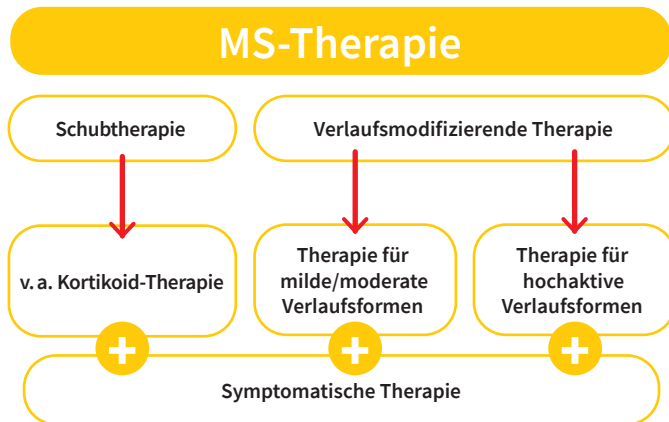
Welche Faktoren genau eine Multiple Sklerose verursachen, ist bis heute nicht sicher geklärt. Man geht von unterschiedlichen Ursachen aus, die zusammenwirken – darunter Vererbbarkeit, vergangene Infektionen (vor allem mit dem Epstein-Barr-Virus, dem Erreger des Pfeifferschen Drüsenfiebers) und ein zu niedriger Vitamin-D-Spiegel im Säuglingsalter. Vermutlich führt eine Mischung individueller Veranlagungen und verschiedener äußerer Faktoren zum Ausbrechen der Krankheit.^{1,5}



Wie kann MS therapiert werden?

Da die Ausprägung und der Verlauf der MS je nach Patient:in sehr individuell sind, gibt es auch unterschiedliche Formen der Therapie. Die Deutsche Gesellschaft für Multiple Sklerose (DMSG) definiert drei wissenschaftlich fundierte Therapie-Säulen^{2,8}:

- Therapie des akuten Schubs
- Verlaufsmodifizierende Therapie
- Symptomatische Therapie



THERAPIE DES AKUTEN SCHUBS

MS-Schübe werden fast immer mit Glukokortikoiden behandelt. Diese hemmen das Immunsystem und den Entzündungsprozess. Als Therapiestandard gemäß der medizinischen Leitlinie gilt hierbei die Gabe von Methylprednisolon, einer abgewandelten Form des Kortisons. Dies kann durch Spritzen oder Tabletten verabreicht werden. Die Behandlung eines Schubs ist bereits nach einigen Tagen abgeschlossen.^{2,6}

VERLAUFSMODIFIZIERENDE THERAPIE

Neben der kurzfristigen Schubtherapie wird bei MS eine Therapie angewandt, die den Verlauf der Erkrankung modifizieren, also günstig beeinflussen soll. Sie greift mithilfe verschiedener Mechanismen in das Immunsystem ein, um Krankheitsschüben vorzubeugen. Zur verlaufsmodifizierenden Therapie der MS sind in Deutschland zurzeit eine ganze Reihe von Wirkstoffen zugelassen. Einige dieser Substanzen haben eine immunmodulierende Wirkung und helfen, das Gleichgewicht zwischen immunstimulierenden und immundämpfenden Mechanismen wiederherzustellen. Andere unterdrücken die Aktivität des Immunsystems, um damit die schädigenden Angriffe von autoreaktiven Immunzellen auf das Nervensystem zu verhindern. Zur Behandlung einer milden oder moderaten Form der RRMS werden unter anderem beta-Interferone und Glatirameracetat eingesetzt; bei der hochaktiven Form sind es Substanzen wie Fingolimod oder Cladribin. Letzteres kommt auch bei der Therapie der sekundär progredienten MS zum Einsatz.^{2,9}

SYMPTOMATISCHE THERAPIE

Da die Immuntherapien zwar helfen, das Fortschreiten der Behinderung aufzuhalten und somit den Krankheitsverlauf zu stabilisieren, jedoch selten die bestehenden Symptome verbessern, ist häufig zusätzlich ein Therapieren der Symptome erforderlich.

Wie der Beiname der MS, „Krankheit der 1000 Gesichter“, schon sagt, können diese Symptome so unterschiedlich sein wie die Menschen selbst. Entsprechend individuell fällt deren Therapie aus: Je nach Art und Schwere der Symptome stehen eine Vielzahl an medikamentösen und nicht-medikamentösen Maßnahmen zur Verfügung. Besprechen Sie Ihre Symptome detailliert mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, um die für Sie bestmögliche Therapie zu erhalten.^{1,10}

Tipps für den Alltag mit MS

Nach der Diagnose stellen sich nicht nur Fragen zu Therapie-möglichkeiten, sondern auch zu vielen Lebensbereichen. Wichtig ist: Es gibt keine allgemeingültigen Antworten oder gar ein Rezept, wie Sie mit Ihrer Erkrankung am besten umgehen. Denn Sie und Ihre MS sind ganz individuell. Dennoch lässt sich viel Hilfreiches aus der Erfahrung anderer Betroffener ziehen, das eine Basis für den Umgang mit der eigenen MS sein kann.

KOMMUNIKATION SCHAFFT VERSTÄNDNIS

Partner:in, Familie, Freundeskreis – sie alle wollen, dass es Ihnen gut geht. Auch wenn es schwer sein kann, über die MS zu sprechen, trägt es doch dazu bei, sich verstanden zu fühlen und Missverständnissen vorzubeugen. Da insbesondere der schubförmige Verlauf der MS Planungen und zugleich Spontaneität erschwert, hilft es, wenn die Menschen, die Ihnen nahestehen, über Ihre Erkrankung Bescheid wissen. Was natürlich nicht heißt, dass Sie jedem alles erzählen müssen. Wieviel Sie wem anvertrauen, liegt ganz bei Ihnen. Hören Sie dabei am besten auf Ihr Bauchgefühl.

Wenn Sie Kinder haben, sollten sie abhängig von Alter und Reife auch mit ihnen über die MS sprechen. Auch kleine Kinder spüren oft, wenn etwas nicht stimmt – daher ist es wichtig, ihnen zu erklären, dass sie zwar eine chronische Erkrankung haben, daran jedoch nicht sterben werden.¹¹

Insgesamt gilt: Eine möglichst offene Kommunikation hilft, Vorurteile abzubauen und unbeschwerter miteinander umzugehen.

Selbstbestimmt leben mit MS

Direkt nach der Diagnose kommt es einem schnell so vor, als sei das ganze Leben nun von der Krankheit bestimmt. Doch dem ist nicht so: Sie bleiben die Person, die Sie sind, und haben Ihr Leben weiterhin selbst in der Hand – auch wenn die MS ab jetzt dazugehört. Die folgenden Tipps sollen Ihnen dabei helfen, das Wesentliche im Blick zu behalten^{1,11}:

- Informieren Sie sich umfassend über MS und bleiben Sie auf dem Laufenden über aktuelle Therapiemöglichkeiten.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Fähigkeiten und Stärken.
- Bleiben Sie so aktiv wie möglich, aber überfordern Sie sich nicht.
- Definieren und akzeptieren Sie Ihre individuellen Leistungsgrenzen.
- Beurteilen Sie Ihren Erfolg nach Ihren eigenen Möglichkeiten und nicht denen anderer.
- Lassen Sie Trauer über den Verlust von Fähigkeiten zu, aber blicken Sie zuversichtlich in die Zukunft.
- Gleichen Sie verlorene Fähigkeiten mit technischen Hilfsmitteln oder anderen Problemlösungsstrategien aus.
- Entdecken Sie bisher unerkannte Fähigkeiten und definieren Sie sich neu.
- Setzen Sie sich neue (Lebens-)Ziele, die zu Ihrer neuen Realität passen.
- Bitten Sie um Hilfe, wenn Sie sie brauchen, und nehmen Sie sie an.

WAS SOLLTE DER ARBEITGEBER WISSEN?

Es gibt keine generelle Pflicht, den Arbeitgeber über Ihre MS in Kenntnis zu setzen. Dennoch kann es sinnvoll sein, sich mitzuteilen – oder sogar notwendig, wenn Ihre Erkrankung z. B. die Ausübung Ihrer Tätigkeit einschränkt oder in Ihrem Beruf zur Gefährdung anderer Personen oder der eigenen Gesundheit führen kann.¹¹

Bei Vorstellungsgesprächen gilt: Fragen nach Krankheiten sind nur zulässig, sofern diese die berufliche Tätigkeit beeinträchtigen. Fragen zu einem Schwerbehindertenausweis hingegen müssen wahrheitsgemäß beantwortet werden.¹¹

IST MS EINE BEHINDERUNG?

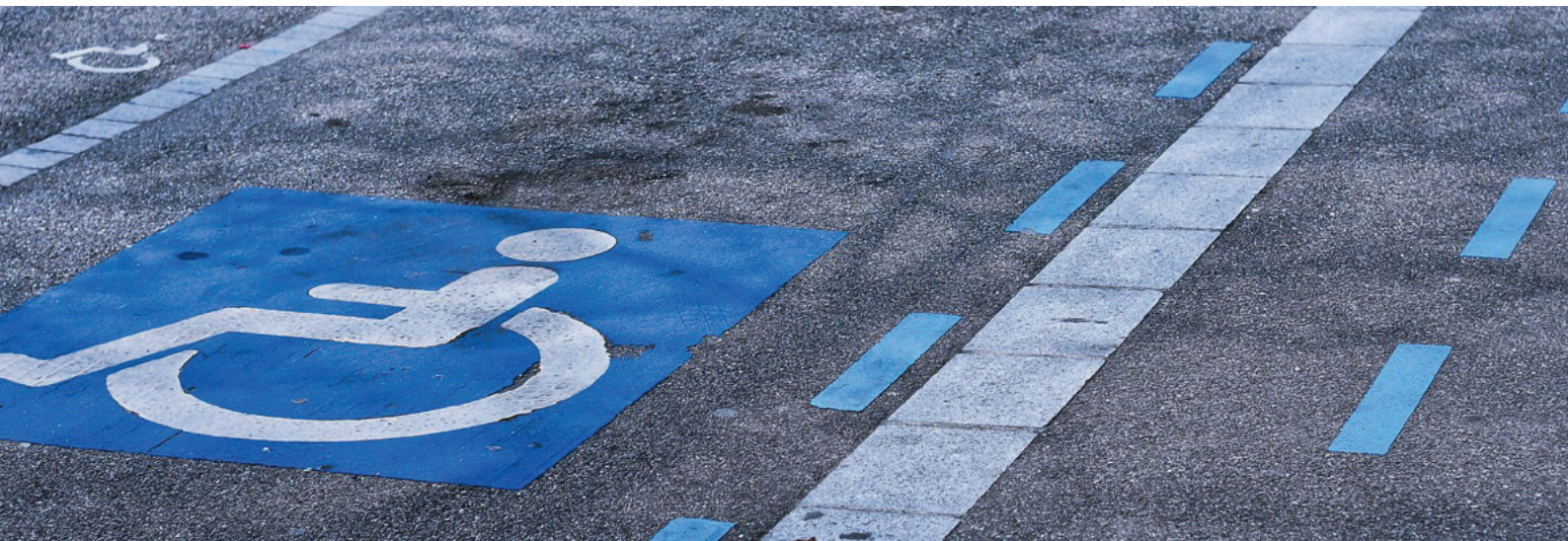
Im Verlauf der Erkrankung kann es zum Ausfall von körperlichen Fähigkeiten kommen, die zu Behinderungen führen können. Je nach individueller persönlicher, gesundheitlicher und beruflicher Situation kann die Beantragung eines Schwerbehindertenausweises sinnvoll sein. Das Versorgungsamt stellt einen solchen aus, wenn der Grad der Behinderung mindestens 50 beträgt.¹¹

WER KANN EINE ERWERBSMINDERUNGSRENTE BEANTRAGEN?

Wenn Sie in der gesetzlichen Rentenversicherung versichert sind, haben Sie je nach Vorversicherungszeiten und Einschränkung der Erwerbsfähigkeit Anspruch auf eine Erwerbsminderungsrente. Wie hoch diese ausfällt, richtet sich nach der Schwere der Einschränkung¹¹:

- Können Sie weniger als 6 Stunden am Tag arbeiten, haben Sie Anspruch auf eine halbe Erwerbsminderungsrente.
- Volle Erwerbsminderungsrente erhalten Sie, wenn Sie weniger als 3 Stunden täglich arbeiten können.

Vor der Antragstellung sollten Sie darüber vorher mit Ihrer/Ihrem behandelnden Ärztin/Arzt sprechen und sich bei Ihrem Rentenversicherungsträger die Höhe einer eventuellen Erwerbsminderungsrente ausrechnen lassen. Unter www.deutsche-rentenversicherung-bund.de finden Sie Informationen zu Auskunfts- und Beratungsstellen.¹¹



WAS KANN MAN SONST NOCH TUN?

Als Betroffene:r fragen Sie sich bestimmt, was Sie abgesehen von Ihrer ärztlich verordneten Therapie tun können, um besser mit Ihrer MS leben zu können. Auch hier gilt: Es gibt wenig Allgemeingültiges – vieles ist von Ihrer individuellen Situation und persönlichen Bedingungen abhängig. Die folgenden Faktoren können jedoch eine positive Rolle spielen:

- **Physiotherapie:** Ergänzend zur jeweiligen Therapie sollten Menschen mit MS unbedingt Physiotherapie erhalten. Diese kann nach akuten Schüben helfen, zurückbleibende neurophysiologische Schäden zu mindern, und in gleichbleibenden Phasen zur Stabilisierung beitragen. In der Physiotherapie können Sie auch lernen, wie Sie sich mit oder ohne Gehhilfen besser und sicherer fortbewegen können.¹¹
- **Bewegung:** Regelmäßige Bewegung bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, hilft überflüssiges Körperfett zu reduzieren, senkt den Cholesterinspiegel und beugt Depressionen vor. Das gilt für Gesunde ebenso wie für Menschen mit MS. Zudem kann Sport ein wichtiger Teil der Therapie sein, durch den Symptome wie Spastiken, Schwächen, Fatigue (Ermüdungserscheinungen) oder Koordinationsprobleme verbessert werden können. Welche Art von Sport die richtige für Sie ist, ist von Ihren persönlichen Fähigkeiten und Belastungsgrenzen abhängig. Grundsätzlich ist ein Training sinnvoll, das Koordination, Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht schult.¹²

- **Ernährung:** Im Verlauf jeder MS gibt es Phasen, in denen es den Betroffenen mal besser, mal schlechter geht. Dass diese mit der Ernährung zusammenhängen, lässt sich nicht belegen. Grundsätzlich kann aber gesagt werden, dass eine ausgewogene, vernünftige, fettreduzierte Ernährung noch wichtiger ist als bei gesunden Menschen. Es wird empfohlen, regelmäßig den Vitamin-D-Spiegel zu überprüfen – ein Mangel sollte vermieden werden, da sich dieser nachteilig auf die MS auswirken könnte.²
- **Gesunde Lebensweise:** Neben ausreichender Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung kann es den Verlauf der MS positiv beeinflussen, wenn Patient:innen Übergewicht und Rauchen vermeiden. Sollten Sie Hilfe bei der Gewichtsreduktion oder bei der Rauchentwöhnung brauchen, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.²



Wo finde ich Hilfe?

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e. V. (DMSG)

Krausenstraße 50
30171 Hannover
Tel.: 0511 96834-0
Fax: 0511 96834-50
E-Mail: dmsg@dmsg.de
www.dmsg.de

MS Connect 2.0 – Die Austausch-Plattform für Menschen mit MS (Angebot der DMSG)

E-Mail: dmsg@dmsg.de
www.dmsg.de/msconnect

Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

Dienstsitz Berlin
Mauerstraße 29
10117 Berlin (Mitte)
Tel.: 030 18441-0
Fax: 030 18441-4900
www.bmg.bund.de

DeutschesGesundheitsPortal (DGP) (Eine Initiative der HealthCom GmbH)

Albertusstr. 51
50667 Köln
E-Mail: info@deutschesgesundheitsportal.de
www.deutschesgesundheitsportal.de

MS Forschungs- und Projektentwicklungs-gGmbH

Krausenstraße 50
30171 Hannover
Tel.: 0511 44459955
Fax: 0511 49535642
E-Mail: kontakt@msregister.de
www.msregister.de

Initiative Selbsthilfe Multiple Sklerose Kranker e. V. (MSK e. V.)

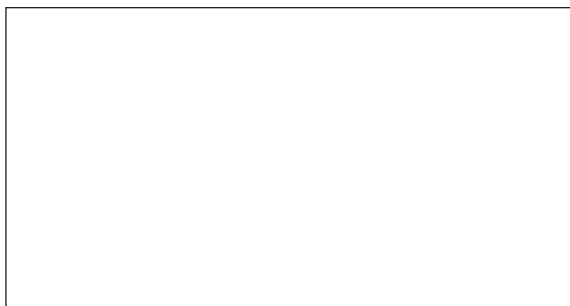
Erich-Kästner-Straße 50
69190 Walldorf
Tel.: 06227 3983906
E-Mail: mskevmexner@unity-mail.de
www.multiple-sklerose-e-v.de

Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e. V. (AMSEL e. V.)

Nöllenstraße 7
70195 Stuttgart
Tel.: 0711 69786-0
Fax: 0711 69786-99
E-Mail: info@amsel.de
www.amsel.de

Referenzen

1. <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/was-ist-ms> (abgerufen am 20.08.2025)
2. Hemmer B., Gehring K. et al. Diagnose und Therapie der Multiplen Sklerose, Neuromyelitis-optica-Spektrum-Erkrankungen und MOG-IgG-assoziierten Erkrankungen, S2k-Leitlinie, 2024, in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: www.dgn.org/leitlinien (abgerufen am 20.08.2025)
3. <https://www.gesundheitsinformation.de/glossar/multiple-sklerose.html> (abgerufen am 20.08.2025)
4. <https://www.kompetenznetz-multiplesklerose.de/patienteninformation/> (abgerufen am 20.08.2025)
5. <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-verstehen> (abgerufen am 20.08.2025)
6. <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-behandeln/therapiesaeulen/schubtherapie> (abgerufen am 20.08.2025)
7. <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/symptome> (abgerufen am 20.08.2025)
8. <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-behandeln> (abgerufen am 20.08.2025)
9. <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-behandeln/therapiesaeulen/verlaufmodifizierende-therapie> (abgerufen am 20.08.2025)
10. <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-behandeln/therapiesaeulen/symptomatische-therapie> (abgerufen am 20.08.2025)
11. <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/haeufige-fragen-faq> (abgerufen am 20.08.2025)
12. <https://www.amsel.de/multiple-sklerose/ms-themen/ms-und-sport/einfuehrung/einfuehrung/> (abgerufen am 20.08.2025)



Apotheken-/Praxisstempel



Glenmark Arzneimittel GmbH

Industriestraße 31

82194 Gröbenzell

Telefon: +49 (0) 8142 44392 0

E-Mail: service.de@glenmarkpharma.com

Web: www.glenmark.de