



THEMEN

«Mir geht es besser als je zuvor». Kinästhetik hat sehr viel dazu beigetragen, dass es Monika Jud, die seit 16 Jahren MS-betroffen ist, heute so gut geht.

Freizeit und Freiheit ganz bewusst geniessen. Lesen Sie im Interview mit Dr. Christian Mortier, weshalb dies in Walchwil möglich ist.

Kühlhose verschafft Linderung. Eine Schweizer Entwicklung sorgt für mehr Lebensqualität.



«Mir geht es besser als je zuvor»



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Seine Grenzen kennen, Grenzen in Frage stellen, sie testen und erweitern. Dies sind wichtige Themen im Leben, insbesondere bei einer chronischen Krankheit wie z.B. Multiple Sklerose, wie das Portrait von Monika Jud eindrücklich zeigt. «Glück heisst seine Grenzen kennen und sie lieben» schreibt der französische Schriftsteller Romain Rolland. Keine einfache Aufgabe, wenn die Grenzen durch eine Erkrankung, einen Unfall oder mit dem Fortschreiten einer chronischen Krankheit von aussen gesetzt werden. Die Grenzen kennen setzt voraus, dass man informiert ist, sich mit sich selbst und seiner Krankheit auseinandersetzt. Genau so wichtig ist es aber, die eigenen Kräfte, Stärken und Ressourcen zu kennen und zu pflegen. Und manchmal gelingt es, vermeintliche Grenzen zu überwinden und neue Möglichkeiten der Mobilität und Selbstständigkeit zu erschliessen. Es geht dabei nicht um die grosse Veränderung, sondern häufig um Kleinigkeiten, die aber im Alltag das entscheidende Stück Autonomie und Lebensfreude ermöglichen oder zurückbringen.

Seine Grenzen zu lieben ist eher als ein Ideal als ein realistisches Ziel zu verstehen. Der Weg dahin und die Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen ist dabei wichtiger. Und auf diesem Weg darf auch eine Pause, ein Innehalten nicht fehlen. Dazu wünsche ich Ihnen im Zentrum Elisabeth einen schönen und begegnungsreichen Aufenthalt.

Vera Rentsch, Direktorin
Schweizerische MS-Gesellschaft

Es gibt viele Anlässe, um sich ein, zwei schöne Wochen im Zentrum Elisabeth in Walchwil zu gönnen: Sei es, um persönliche Feste wie Hochzeit oder Geburtstag zu feiern, oder Weihnachten und Neujahr im Kreise von lieben Menschen zu verbringen. Oder einfach, um Ferien zu machen. Auch Monika Jud verbringt regelmässig ein paar Tage pro Jahr in Walchwil – und zwar hauptsächlich, um auszuspannen.

Ein Besuch bei Monika Jud in Pfäffikon SZ macht schnell deutlich, dass sie ein aktives Leben führt und wie jeder Mensch zwischendurch ein paar Ferientage braucht: Sie sitzt gut gelaunt am Tisch und erzählt begeistert, wie sie durch Kinästhetik eine völlig neue Lebensqualität gewonnen hat. Ihre Augen strahlen und ihre lebhaftige Art zu erzählen unterstreicht sie durch ausdrucksvolle Gesten mit den Händen.

Am Anfang sass der Schock tief

Nur der Rollstuhl erinnert daran, dass die lebensfrohe Frau nicht aufstehen und laufen kann: Monika Jud hat seit 16 Jahren Multiple Sklerose.

«Die Diagnose war ein Schock für mich, und einige Jahre ging es mir körperlich und seelisch sehr schlecht. Für mich persönlich kam noch etwas anderes hinzu: Ich bin ein Mensch, der sehr gerne in der freien Natur

ist. Ich hatte mein eigenes Pferd und war eine begeisterte Reiterin. Auch der Gedanke, dass ich in absehbarer Zeit nicht mehr die Kraft haben würde, Klavier zu spielen, tat sehr weh, denn Musik bedeutet mir sehr viel», sagt Monika Jud heute ohne jede Bitterkeit.

Positive Veränderungen durch Kinästhetik

Dass es ihr einmal so gut gehen würde wie jetzt, hätte sie vor wenigen Jahren noch nicht gedacht. Der erste wichtige Schritt in die richtige Richtung war es, psychologische Hilfe anzunehmen. Dadurch wurde sie offener und war schliesslich auch bereit, Neues auszuprobieren, wie zum Beispiel Kinästhetik. Als sie vor zwei Jahren ihre ersten Erfahrungen machte, verstärkte dies die positive Richtung, in die sich ihr Leben seit der psychologischen Betreuung entwickelte. «Die Kinästhetik baut darauf auf, Bewegungen bewusst auszuführen. Ich habe zum Beispiel gelernt, die Muskeln, die noch funktionieren, ganz gezielt einzusetzen und somit zu stärken und zu trainieren. Das kostete am Anfang sehr viel Disziplin, denn ein Mensch, der seit Jahren mit einer chronischen Krankheit lebt, erhält oft Hilfe von seinen Mitmenschen, auch dann, wenn er manche Sachen noch selbst erledigen könnte. Die anderen meinen es gut und sind zum Teil auch unsicher, wie viel Anstrengungen sie einem chronisch



Monika Jud hatte vor zwei Jahren erstmals mit Kinästhetik zu tun, als sie einen Kurs bei Cilly Valär in Valens besucht hatte. Seitdem ist sie wieder sehr aktiv im Alltag. Sie gelangt z.B. völlig selbstständig vom Rollstuhl aufs Sofa und zurück.

kranken Menschen zumuten dürfen. Doch ich kann nur sagen, dass es sich lohnt, als Betroffene den Mut zu haben, zu sagen, dass ich dies oder jenes gerne selbst erledigen würde. Für mich hat es sich gelohnt, aus diesem gewohnten Kreislauf auszubrechen und mich zu überwinden, meine Muskeln einzusetzen und sogar die Beinmuskeln, die noch intakt sind, habe ich durch Kinästhetik so gestärkt, dass ich heute ein ganz anderes Körpergefühl habe und die Sensibilitätsstörungen an den Beinen weniger geworden sind. Die psychologische Hilfe und das Bewegen der noch intakten Muskeln spielen ideal zusammen, wenn es darum geht, das Wohlbefinden zu steigern. Denn es ist ganz wichtig, dass Körper, Seele und Geist in Einklang sind», sagt sie glücklich.

Wieder frei, selbstständig und selbstbewusst Kinästhetik schenkt aber nicht nur ein besseres Körpergefühl, sondern macht auch selbstständig und frei. Vor zwei Jahren hätte es Monika Jud nie für möglich gehalten, dass sie die alltäglichen Transfers vom Rollstuhl aufs Sofa und zurück ohne viel Kraftaufwand durchführen kann.

«Am besten, ich zeige Ihnen wie ich mich aufs Sofa setze», sagt Monika Jud beim Besuch von der Berührungspunkte-Redaktion. Und im nächsten Augenblick ist sie schon mit ihrem Rollstuhl dort angelangt, bückt sich, nimmt einen gelben Klotz aus Hartschaumstoff, schiebt sich diesen unter die Füße und gleich darauf legt sie ein Rutschbrett unter ihre Oberschenkel, drückt sich ab und rutscht über das Brett auf das Sofa. Und ehe man sich versieht gelangt sie auf die gleiche Weise innerhalb weniger Sekunden wieder in den Rollstuhl zurück.

«Was heute so einfach aussieht und mir auch tatsächlich keine Mühe macht, ist das Ergebnis eines harten Trainings, das höchste Disziplin auf körperlicher und mentaler Ebene verlangt. Am Anfang strengte es mich derart an, Gewohnheiten abzulegen und bei sämtlichen Bewegungen im Alltag gezielt meine noch funktionierenden Muskelgruppen einzusetzen, dass ich andere MS-Betroffene sogar ein wenig verstehen kann, die nach ein paar Versuchen mit Kinästhetik wieder aufgeben und sagen, das sei umständlich, anstrengend und zeitraubend», so Monika Jud. Sie erinnert sich an ihre ersten Versuche, Kinästhetik bewusst in den Alltag einzubauen: «Wenn ich zum Beispiel Besuch hatte und am Kaffeetisch scheinbar einfache Bewegungen durchführen wollte, musste ich mich so auf die korrekte Ausführung konzentrieren, dass es nicht möglich war, mich nebenbei zu unterhalten. Solche Situationen führen schon in Versuchung, den scheinbar bequemeren, gewohnten Weg zu wählen. Doch wenn ich heute sehe, was mir diese Umstellung gebracht hat, bin ich überglücklich, dass ich mich an das gehalten habe, was die Kinästhetik lehrt. Ich habe heute mehr Energie zur Verfügung, weil der Kraftaufwand, der notwendig ist, um Alltagsdinge zu erledigen, viel kleiner geworden ist.»

Eine Aufwärtsspirale in Gang setzen

Mit ihrer Entscheidung, sich nicht in gewohnte, bequeme Bewegungs- und Verhaltensmuster zurückfallen zu lassen, hat Monika Jud eine Aufwärtsspirale in Gang gesetzt. Sie sagt: «Es ist ein unglaubliches Gefühl, sich wieder zu spüren, Fortschritte wahrzunehmen und zu merken, dass die neue Art der Bewegung körperlich und

geistig fit macht. Die Durchblutung wird wieder angeregt und ich empfinde eine unbeschreibliche Dankbarkeit, dass ich mich wieder so wohl fühlen darf.»

Auch wollte Monika Jud wieder Musik machen und suchte deshalb mit der Unterstützung eines Musikers nach einem Instrument, das auch ohne Fingerfertigkeit gespielt werden kann, und sie entdeckte schliesslich die Panflöte für sich. Seitdem hat sie alle zwei Wochen Unterricht, auf den sie sich jedes Mal sehr freut.

Positives zieht noch mehr Positives nach sich Überhaupt ist vieles eine Einstellungssache, wie im Gespräch mit Monika Jud klar wird: So sieht sie ihren Rollstuhl und auch ihre Schaumstoffklötze zur Unterstützung der Füße nicht als lästige und notwendige Übel an, sondern als Hilfsmittel, die sie dabei unterstützen, ihren Alltag mit Freude und Selbstständigkeit zu meistern.

Weniger Spastik

Ein weiterer positiver Begleiteffekt besteht darin, dass sich Monika Jud aufgrund der neu gelernten Bewegungsabläufe und der wieder trainierten und gestärkten Muskeln weniger verkrampft. «Seit ich meine Bewegungen gemäss Kinästhetik ausführen kann, ohne mich dabei zu verkrampfen, habe ich weniger Spastik und damit auch weniger Anstrengungen im Alltag. Ich bin dank Kinästhetik also wieder sehr aktiv. Das ist erfüllend, aber es fordert mich auch. Und genau deshalb mache ich Ferien in Walchwil: Um ein wenig auszuspannen und um Neues zu sehen und zu erleben – ich brauche eben meine Ferien genau wie jeder Mensch, dessen Alltag mit Aktivität und Freude erfüllt ist.»

MULTIPLE SKLEROSE

Kühlhose verschafft Linderung

Zufällig hat eine an MS erkrankte Ärztin, die von einem Regenguss überrascht und völlig durchnässt wurde, entdeckt, dass ihre nasse, kühle Kleidung die Gliederschmerzen linderte und ihre Arme und Beine beweglicher machte. Basierend auf dieser Erfahrung hat die Eidgenössische Materialprüfungsanstalt (Empa), Dübendorf, eine Kühlhose entwickelt, die MS-

Betroffenen Linderung verschaffen soll. Die Hose besteht aus zwei dünnen Polyester-schichten, und der Hohlraum zwischen den Schichten ist mit Wasser gefüllt. Bis zu 40 Minuten lang lässt sich die Hautoberfläche mit der Hose um ca. 4 Grad Celsius abkühlen. «Wir wollen mit der Kühlhose MS-betroffenen Menschen mehr Lebensfreude schenken», sagt Markus Roth-

maier, der Leiter des Projekts. Und er ergänzt: «Die Hose macht nicht gesund, und ersetzt kein Medikament und keine Behandlung. Sie dient als Unterstützung, beispielsweise in einer Physiotherapie.» Derartige Kühlkleidung soll von der Unico swiss tex GmbH, Alpnachstad (OW), hergestellt werden und noch in diesem Jahr auf den Markt kommen.

Freizeit und Freiheit ganz bewusst geniessen

Die harmonische Atmosphäre trägt viel dazu bei, dass sich die MS-betroffenen Gäste bei ihrem Aufenthalt im Zentrum Elisabeth sehr wohl fühlen. Gibt es medizinische Erkenntnisse dahingehend, dass sich Wohlbefinden positiv auf den Verlauf von MS auswirkt?

Dr. Christian Mortier: Studien, die besagen, dass ein angenehmes Umfeld das Fortschreiten der MS beeinflusst, sind mir keine bekannt. Doch es ist erwiesen, dass Wohlbefinden dem Körper und der Psyche gut tun. Insofern kann eine Erholung im Zentrum Elisabeth zur Salutogenese beitragen.

Was bedeutet das?

Dr. Christian Mortier: Die Salutogenese ist ein Prozess, der die Gesundheit positiv beeinflussen und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren kann.

Was trägt aus ihrer Sicht als Arzt noch dazu bei, dass das Wohlbefinden der Gäste gefördert wird?

Dr. Christian Mortier: Auch das hervorragende Essen im Zentrum Elisabeth leistet einen wichtigen Beitrag. Es ist



Dr. Christian Mortier führt eine Arztpraxis in Walchwil und hat einen Vormittag pro Woche Sprechstunde im Zentrum Elisabeth. Selbstverständlich ist er auch auf Abruf bereit, wenn im Zentrum ärztliche Hilfe gebraucht wird.

ausgewogen, gesund und sehr schmackhaft zubereitet. Für viele MS-Betroffene sind die Menüs am Mittag und am Abend die Höhepunkte des Tages.

Wie sieht es mit Stress aus? Wer zum ersten Mal nach Walchwil kommt, weiss nicht, was ihn erwartet.

Dr. Christian Mortier: Ein wenig Stress lässt sich vor der ersten Reise nach Walchwil sicher nicht umgehen, doch das Team im Zentrum Elisabeth versteht es ausgezeichnet, den Gästen die Ängste im Vorfeld zu nehmen. Die herzliche Art der Mitarbeiterinnen spürt man bereits beim ersten

Telefonat. Ausserdem wird Informationsmaterial per Post geschickt, sodass sich die Menschen bereits ein sehr gutes Bild machen können. Und wer schliesslich in Walchwil angekommen ist, spürt deutlich, dass er auf das Herzlichste willkommen ist. Das alles ist wichtig, um negativen Stress zu reduzieren. Bei den Folgeaufenthalten weicht der Stress erfahrungsgemäss einer Vorfreude auf die schönen Ferien – und das wiederum ist sehr positiv.

Für die MS-betroffenen Gäste gibt es keine festen Therapiepläne. Das ist sehr ungewöhnlich.

Dr. Christian Mortier: Ausser den Essenszeiten und allenfalls der Physiotherapie gibt es tatsächlich keine festen Termine. Und das ist gut so – schliesslich sind die Menschen in den Ferien. Sie sollen ihre Freizeit und Freiheit ganz bewusst geniessen. Wer einen Elektrorollstuhl hat, kann Ausflüge auf dem Höhenweg machen – das milde Klima in Walchwil lädt ja geradezu dazu ein. Und wer sich lieber ausruhen möchte, kann dies auch tun, denn die Ruhe hier ist schon einmalig und trägt auch nachts zu einem erholsamen Schlaf bei.

PFLEGEFONDS FÜR MS-BETROFFENE

Unbelastete Erholung für MS-Betroffene – helfen Sie mit!

MS-betroffene Menschen, die im Rollstuhl sitzen, sind auf Pflege und Betreuung angewiesen. Deshalb decken die Krankenkassen die Pflegekosten, die die Spitex für Hausbesuche verrechnet. Doch auch in den Ferien können viele Betroffene nicht auf Pflege verzichten. Da die in den Ferien anfallenden Pflegekosten nicht vollständig gedeckt sind, schliesst das Zentrum Elisabeth diese Lücke und finanziert diese durch einen Pflegefonds aus Spendengeldern. So werden die MS-betroffenen Feriengäste nicht noch zusätzlich belastet. Ihnen, liebe Gönnerin und lieber Gönner, ist zu verdanken, dass MS-betroffene Menschen im Zentrum Elisabeth unbeschwerte Ferientage erleben können.

Unterstützen Sie den Pflegefonds für MS-Betroffene mit einem Jahresbeitrag und helfen Sie Menschen, die mit MS leben müssen!

Jahresgönner

Mit dem Betrag von 30 Franken werden Sie Jahresgönner und Sie finanzieren die ungedeckten Pflegekosten eines MS-Betroffenen für einen Tag.

Freund des Zentrum Elisabeth

Unterstützen Sie als Freund des Zentrum Elisabeth den Pflegefonds mit einem jährlichen Beitrag von 60 Franken.

Donator des Zentrum Elisabeth

Mit einem Jahresbeitrag ab 120 Franken werden Sie Donator des Zentrum Elisabeth und Sie unterstützen so den Pflegefonds mit einem monatlichen Beitrag von 10 Franken.

IMPRESSUM

Herausgeber: Verein Zentrum Elisabeth
Redaktionsleitung: M. Durrer-Frei
Texte: I. Jung
Fotos: I. Jung
Layout: www.a4agentur.ch
Druck: Heller Druck AG, Cham
Ausgabe: 4 x jährlich
Auflage: 45'000 Exemplare
Abonnement: Für GönnerInnen im Spendenbetrag ab Fr. 5.– enthalten

Kontaktadresse
Verein Zentrum Elisabeth
Hinterbergstrasse 41
6318 Walchwil
Telefon: 041 759 82 82
Telefax: 041 759 82 00
E-Mail: kontakt@zentrum-elisabeth.ch
www.zentrum-elisabeth.ch
Spendenkonto: PC 60-15380-0