

Hey und herzlich willkommen zur allerersten Folge von *MS:Impulse* – dem Podcast der DMSG Münster!

Ich bin Henrik, Heilpädagoge und Berater bei der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft in Münster. Und ich freue mich sehr, dass du eingeschaltet hast!

Heute wollen wir gleich zu Beginn eine zentrale Frage klären: *Was ist Multiple Sklerose?*

Alle Informationen, über die wir heute sprechen, findest du auch auf der Website der DMSG Münster. Und wenn danach noch Fragen offen bleiben, kannst du uns jederzeit eine E-Mail an info@ms-muenster.de schicken.

Multiple Sklerose, kurz MS, ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems – also des Gehirns und des Rückenmarks. Dieses System steuert praktisch alles, was wir tun, fühlen und wahrnehmen. Genau deshalb können die Auswirkungen der Erkrankung so vielfältig sein.

Der Name selbst beschreibt schon, was im Körper passiert.

„Multiple“ bedeutet „viele“ oder „mehrere“ und weist darauf hin, dass die Erkrankung verschiedene Bereiche im Gehirn und Rückenmark betreffen kann.

„Sklerose“ bedeutet „Verhärtung“ oder „Narbenbildung“. Damit ist gemeint, dass das Immunsystem fälschlicherweise die Myelinscheide angreift – die schützende Hülle, die jede Nervenfaser umgibt. Man kann sich diese Hülle vorstellen wie die Isolierung eines Stromkabels. Wenn sie beschädigt ist, werden Signale schlechter weitergeleitet, verzögert oder sogar ganz blockiert. Die Stellen, an denen die Hülle beschädigt wird, nennt man „Herde“. Sie stören die normale Kommunikation im Nervensystem.

Je nachdem, wo sich diese Herde befinden, können sehr unterschiedliche Beschwerden entstehen. Einige davon sind sichtbar, andere nicht. Deshalb unterscheidet man allgemein zwischen **sichtbaren** und **unsichtbaren** Symptomen. Zu den sichtbaren Symptomen gehören unter anderem verschiedene Spastiken, wie z.B. in den Beinen, die das Gehen erschweren, oder Probleme am Sehnerv, die zu verschwommenen oder doppelt gesehenen Bildern führen können. Unsichtbare Symptome wie Fatigue – eine tiefe, schwer zu erklärende Erschöpfung – oder Konzentrationsprobleme sind oft besonders belastend, weil sie von außen nicht erkennbar sind.

MS verläuft bei jedem Menschen anders.

Manche erleben nur leichte Beschwerden, andere stärkere Einschränkungen.

Die Symptome können sich auch im Laufe der Zeit verändern.

Faktoren, die das beeinflussen:

- Die jeweilige Stelle im Nervensystem, die betroffen ist
- Die Schwere der Entzündung
- Wie gut die Nervenbahnen sich wieder erholen können

Und welche zusätzlichen Faktoren eine Rolle spielen – etwa Stress, Infekte oder andere Erkrankungen. Deshalb wird die Krankheit auch „Die Krankheit mit den 1000 Gesichtern“ genannt.

Verlaufsformen

Es gibt verschiedene Verlaufsformen der Multiplen Sklerose. Die häufigste nennt sich schubförmig-remittierend, abgekürzt RRMS. Das bedeutet, dass Beschwerden in Schüben auftreten: Es gibt Phasen, in denen neue Symptome entstehen oder vorhandene sich verstärken, gefolgt von Zeiten der Besserung. Rund neun von zehn Menschen beginnen mit dieser Verlaufsform, und in Deutschland betrifft sie etwa 75 Prozent aller Betroffenen.

Eine weitere Form ist die sekundär progrediente MS. Sie entwickelt sich häufig aus einer vorher schubförmigen MS. Im Laufe der Zeit nehmen die Beschwerden dann langsam, aber kontinuierlich zu. Bei der primär progredienten MS ist es von Anfang an so: Die Symptome bauen sich ohne vorherige Schübe langsam auf und verstärken sich im Verlauf.

Daneben gibt es seltenere Sonderformen, wie das klinisch isolierte Syndrom. Dieses beschreibt einen ersten, einzelnen Schub, der auf eine MS hindeuten kann, aber noch nicht alle Kriterien erfüllt, um die Diagnose sicher zu stellen. Solche Bezeichnungen helfen Ärztinnen und Ärzten dabei, den individuellen Verlauf besser zu verstehen.

Lange Zeit ging man davon aus, dass die meisten Menschen mit schubförmiger MS im Laufe der Jahre automatisch in eine fortschreitende Form übergehen – manchmal war von bis zu 80 Prozent die Rede. Heute zeigen moderne Therapien jedoch, dass dieser Übergang deutlich seltener und langsamer wird. Man kann sich die immunmodulierenden Therapien vorstellen wie einen Damm, der den Verlauf der Erkrankung bremst und insbesondere das Fortschreiten reduziert.

Diagnose

Wie kann herausgefunden werden, ob jemand MS hat?

Zunächst gibt es ein ausführliches Gespräch über Beschwerden und deren Verlauf. Dann folgen verschiedene Untersuchungen:

- Bei der neurologischen Untersuchung werden die Funktionen des Nervensystems getestet, Reflexe überprüft und Bewegungsabläufe beurteilt.
- Mit Hilfe eines MRTs – also einer Magnetresonanztomographie – können entzündliche Herde im Gehirn oder Rückenmark sichtbar gemacht werden.
- Manchmal wird auch eine Liquor-Untersuchung durchgeführt. Dabei wird Nervenwasser auf bestimmte Eiweiße und Entzündungszeichen geprüft.

Diese Ergebnisse zusammen helfen, andere Krankheiten auszuschließen und MS zu bestätigen. Deshalb nennt sich diese Diagnosemethode „Differenzialdiagnose“, da MS nur durch den Ausschluss anderer Krankheiten diagnostiziert wird.

Derzeit orientieren sich Ärztinnen und Ärzte noch an den sogenannten **McDonald-Kriterien**. Eine **Überarbeitung dieser Kriterien** ist zwar in Arbeit, gilt aber noch nicht offiziell. Nach aktuellem Stand müssen entzündliche Herde an mindestens zwei verschiedenen Stellen nachweisbar sein – das nennt man räumliche Verteilung – und sie müssen zu mindestens zwei verschiedenen Zeitpunkten auftreten – das ist die zeitliche Verteilung.

In sehr seltenen Ausnahmefällen reichen auch MRT-Aufnahmen allein, wenn typische MS-Muster klar sichtbar sind.

Manche Fachleute warnen, dass dadurch Fehldiagnosen möglich werden.

Auf der anderen Seite erlaubt es, früher mit einer Behandlung zu beginnen – und das kann den Verlauf günstig beeinflussen.

Beschwerden im Detail

Die Beschwerden selbst können sehr vielfältig sein. Manche Betroffene spüren Kribbeln oder Taubheitsgefühle in Armen oder Beinen. Andere haben Sehstörungen, etwa verschwommenes Sehen oder das Wahrnehmen von Doppelbildern. Müdigkeit und Konzentrationsprobleme gehören ebenfalls dazu. Auch Muskelsteifigkeit und Muskelkrämpfe – sogenannte Spastiken – treten häufig auf. Sie können das Gehen erschweren und führen im Alltag zu Unsicherheiten.

Unsichtbare Symptome wie Fatigue belasten viele Betroffene besonders stark. Sie sind für Außenstehende schwer nachvollziehbar und werden manchmal nicht ernst genommen.

Gerade die wechselnden Beschwerden machen die Diagnose MS zu einer echten Herausforderung – sowohl für die Betroffenen und Angehörigen, als auch für die behandelnden Fachpersonen.

Behandlung

Die Behandlung von MS ist sehr individuell und hängt von der jeweiligen Verlaufsform und den Beschwerden ab.

Bei schubförmigen Verläufen kommt häufig Kortison zum Einsatz. Ein Schub entsteht durch akute Entzündungen im Gehirn oder Rückenmark, die plötzlich neue Symptome verursachen oder bestehende verstärken. Kortison wirkt stark entzündungshemmend und kann die Beschwerden schneller abklingen lassen, die Heilung unterstützen und Nervenzellen schützen. Zusätzlich werden bei schubförmiger MS oft krankheitsmodifizierende Therapien eingesetzt, also Immuntherapien, die die Entzündungsaktivität langfristig bremsen und die Anzahl der Schübe verringern.

Bei langsam fortschreitenden Verläufen entstehen die Beschwerden nicht durch einzelne akute Entzündungen, sondern durch kontinuierliche, chronische Veränderungen im Nervensystem. Deshalb bringt Kortison hier nur wenig Nutzen. Der Fokus liegt stattdessen auf der Linderung von Symptomen und der Verbesserung der Lebensqualität. Auch für diese Form gibt es inzwischen Medikamente, die helfen können.

Unabhängig von der Verlaufsform spielen Rehabilitationsmaßnahmen, Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie und psychosoziale Unterstützung eine große Rolle. MS betrifft nicht nur den Körper, sondern oft auch die Psyche – deshalb ist eine ganzheitliche Betreuung besonders wichtig. Hilfsmittel oder symptomorientierte Therapien können helfen, Alltagsaktivitäten besser zu bewältigen und Beschwerden wie Spastiken, Schmerzen oder Fatigue zu verringern. In der nächsten Folge wollen wir uns Fatigue noch genauer ansehen. Wenn du also mehr darüber erfahren möchtest, dann schalte dort gerne wieder ein.

Mythen über MS

MS ist eine komplexe Erkrankung, über die viele Vorurteile bestehen. Im Folgenden schauen wir uns einige davon genauer an.

1. **MS ist nicht ansteckend.** Es handelt sich um eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem das eigene Nervensystem angreift. Eine Veranlagung kann zwar vererbt werden, aber MS wird nicht übertragen und ist für andere Menschen ungefährlich.
2. **MS betrifft Menschen jeden Alters,** nicht nur Ältere. Die meisten Erkrankten sind zwischen 20 und 40 Jahren.
3. **MS führt nicht automatisch zum Rollstuhl.** Dank moderner Therapien bleiben viele Betroffene lange aktiv und selbstständig.
4. **MS bedeutet nicht automatisch, dass man dauerhaft arbeitsunfähig ist.** Manche Menschen können – mit Behandlung, passenden Hilfen und einem verständnisvollen Umfeld – weiter ihrem Beruf nachgehen. Andere brauchen Pausen, Anpassungen oder entscheiden sich aus gesundheitlichen Gründen dagegen. Beide Wege kommen vor und hängen von der individuellen Situation ab.
5. **MS ist heute in der Regel nicht tödlich.** Moderne Therapien ermöglichen eine normale Lebenserwartung. Zwar kann die Erkrankung oder ihre Behandlung das Immunsystem schwächen, wodurch Infektionen wahrscheinlicher werden, doch ernsthafte Komplikationen entstehen meist durch Begleiterkrankungen – nicht durch MS selbst.

Das war unsere erste Folge von MS:Impulse. Wir haben heute erklärt, was Multiple Sklerose ist, welche Symptome auftreten können, wie die Diagnose gestellt wird und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Außerdem haben wir mit einigen weit verbreiteten Mythen aufgeräumt.

MS ist eine komplexe und sehr individuelle Erkrankung. Kein Verlauf ist wie der andere, und die Symptome können sich im Laufe der Zeit verändern. Aber eines ist sicher: Mit modernen Therapien, einer guten medizinischen Betreuung und gezielter Unterstützung können viele Betroffene weiterhin ein aktives und erfülltes Leben führen.

Wenn ihr mehr Informationen sucht oder Fragen habt, schaut auf unsere Website oder schreibt uns eine E-Mail an info@ms-muenster.de