

MS-SPEZIALIST JÜRIG KESSELRING

«Wichtig ist für mich das Spezielle des Einzelfalls»

Der Arzt Jürg Kesselring* sagt, was Multiple Sklerose ist, welche verschiedenen Formen es gibt und wie wichtig Sport bei der Behandlung sein kann.

TEXT: CAROLINE DOKA

62

Herr Kesselring, was genau ist Multiple Sklerose?

Multiple Sklerose, kurz MS, ist eine Krankheit des Nervensystems, eine Entzündungskrankheit. In der Schweiz ist MS mit 10 000 Betroffenen bzw. einem Fall auf 900 Personen eine der häufigsten Krankheiten des Nervensystems. Pro Tag gibt es hierzulande etwa einen neuen MS-Fall. Frauen sind doppelt so häufig davon betroffen wie Männer.

Warum erkranken Frauen häufiger an MS als Männer?

Das weiss man nicht. Man vermutet genetische oder hormonelle Gründe. Einen Hinweis auf hormonelle Gründe liefert beispielsweise die Tatsache, dass schwangere MS-Patientinnen weniger Schübe als nicht schwangere MS-Patientinnen erleiden. Die Hormone sind aber nicht die letzte Ursache für MS.

Wie kann MS diagnostiziert werden?

Am wichtigsten ist die Geschichte der Betroffenen, die Schilderung ihrer Beschwerden, dazu kommt die körperliche Untersuchung. Eine Magnetresonanztomografie sowie die Untersuchung des Nervenwassers und der Leitfähigkeit im Nervensystem liefern weitere Argumente für die Diagnose. Besonders wichtig ist, wie die Diagnose, wenn sie einmal feststeht, den Betroffenen mitgeteilt wird.

Gibt es ein «gefährliches» Alter in Bezug auf eine MS-Erkrankung?

Am häufigsten beginnt MS zwischen 20 und 40. Aber es gibt auch Einzelfälle im Kindesalter oder im höheren Alter.

Welche Unterformen von MS gibt es?

Bekannt ist das CIS: CIS bedeutet «klinisch isoliertes Syndrom» und zeichnet sich aus durch einen einzigen Schub. Es grenzt sich damit ab von der MS mit dem typischen schubförmigen Verlauf. Ein CIS kann zwar ein erster Schub einer MS sein, muss aber nicht zwingend zum Vollbild der MS werden. Schubförmig bedeutet, dass während einiger Zeit, konkret etwa zwischen 4–6 Wochen, Krankheitszeichen vorkommen, die auf multiple Herde, also Entzündungsherde im Gehirn oder Rückenmark hinweisen. Dazwischen gibt es Phasen, während deren keine Krankheitszeichen auftreten, die Schübe können sich gar auf null zurückbilden. Diese Phasen nennt man Remissionen. Die MS kann aber nach Jahren oder Jahrzehnten übergehen vom schubförmigen in einen chronischen Verlauf: Wenn die Schübe sich nicht mehr vollständig zurückbilden, also ein Rest an Krankheitszeichen übrig bleibt, nennt man das progredient. Viele schubförmige Verläufe gehen nach Jahrzehnten in die sekundär progrediente MS über. Eine weitere Form ist der primär progrediente Verlauf, das bedeutet: von Anfang an fortschreitend. Dieser Verlauf ist seltener, bei Männern und Frauen gleich häufig. Er macht etwa 20% aller MS-Fälle aus.

*Professor Jürg Kesselring arbeitet als Chefarzt der Klinik für Neurologie und Rehabilitation in Valens und war bis vor Kurzem Präsident der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft.

Bei Seraina Mischol und Jasmin Nunige wurde CIS diagnostiziert? Haben aus medizinischer Sicht also beide dasselbe?

Ja, als Diagnose ist es dasselbe: Beide hatten bisher einen einzigen Schub. Die Auswirkungen im Alltag sind aber bei allen Betroffenen und ihrem Umfeld unterschiedlich. Kommt irgendwann, vielleicht auch erst nach Jahren, ein weiterer Schub oder eine Schubserie, wäre es multipel, also «mehrfach vorkommend», daher nicht mehr CIS, sondern Multiple Sklerose.

Gibt es Zahlen, wie häufig aus einem CIS eine MS wird?

Je nach Dauer der Beobachtungszeit werden 70% geschätzt, wobei wir wahrscheinlich die besonders guten Verläufe aus den Augen verlieren.

Welches sind die Symptome einer MS?

Die Entzündungen können überall im Nervensystem vorkommen, darum nennt man MS auch «die Krankheit mit den tausend Gesichtern». Krankheitszeichen können z.B. Lähmungen, Blasen-, Seh- oder Bewegungsstörungen oder besonders auch eine krankhafte Müdigkeit sein.

Gibt es auch psychische Symptome einer MS?

Ja, das sind affektive Störungen wie Depressionen. Aber es ist schwer zu sagen, ob eine Depression durch die Krankheit bedingt auftritt oder als Reaktion auf die Diagnose.

Sind Seraina Mischol und Jasmin Nunige «typische» CIS- bzw. MS-Fälle?

Solche Fälle sehen wir immer wieder, aber ich möchte nicht von typisch sprechen, da kein Fall



genau wie der andere ist. Wichtig ist für mich immer, das Spezielle des Einzelfalls zu verstehen.

Ist MS heilbar?

Nein, heilbar deshalb nicht, weil man die Ursache nicht kennt. Aber man kann heute schon einiges erreichen.

Erreichen inwiefern?

Erreichen vor allem im Sinne von Verminderung der Schubhäufigkeit, teilweise auch Verlangsamung des Krankheitsverlaufs. Besonders wichtig sind immer auch körperliches Training und die Behandlung der einzelnen Symptome.

Wie sieht die Behandlung aus?

Medikamente können den Krankheitsverlauf beeinflussen und die Zahl der Schübe reduzieren. Die Schubbehandlung erfolgt mit cortisonähnlichen Substanzen, die entzündungshemmend wirken. Auch die Symptome selbst können behandelt werden, dies nennt man eine symptomatische Behandlung. Viel wichtiger als die medikamentöse Behandlung ist aus meiner Sicht jedoch die körperliche Aktivität. Ein auf die Person massgeschneidertes Training mit Elementen wie Beweglichkeit der Gelenke, Kraft, Ausdauer und Gedächtnistraining ist wichtig. Eben das, was für uns alle gut ist. Durch das Training ändert sich die Einstellung zur Krankheit, man ist nicht nur das Opfer, man kann etwas dagegen tun.

Verträgt es bei MS auch Leistungssport?

Ja, aber massgeschneidert! Die Intensität muss den Möglichkeiten der Patientin angepasst sein. Für Spitzensportlerinnen ist offenbar ein hohes Niveau das richtige Mass. Darum würde ich Sport auch nicht grundsätzlich verbieten.

Hilft Sport den Krankheitsverlauf zu verzögern?

Das lässt sich nicht mit Sicherheit überprüfen, aber sicher trägt körperliche Aktivität zu einem allgemein besseren Wohlbefinden bei. Allgemeines Training ist immer wichtig.

«Es gibt viele MS-Patienten, die nie in den Rollstuhl kommen.»

Kann intensiver Sport umgekehrt den Krankheitsverlauf negativ beeinflussen?

Dafür gibt es keine Hinweise.

Können Sie ungefähr beziffern, wie die prozentuale Verteilung der verschiedenen Verläufe aussieht?

70% der MS beginnen schubförmig – CIS einberechnet –, dann geht ein Grossteil der schubförmigen MS über Jahre oder Jahrzehnte in einen sekundär progredienten Verlauf über. Die primär progredienten Verläufe fangen mit etwa 40 Jahren an, davon sind etwa 15–20% Prozent der MS-Patienten betroffen. Und dann gibt es auch gutartige Verläufe, bei denen es einmal ein CIS gegeben hat und dann nie mehr ein Schub auftritt. Solche Patientinnen verlieren wir aus den Augen.

Kann MS zum Tod führen?

Im Vergleich zum Rest der Bevölkerung ist die Lebenserwartung bei MS nur wenig verkürzt.

Was wäre schlussendlich die Todesursache bei einer MS?

Die Todesursache ist meistens unabhängig von der Krankheit, beispielsweise eine Lungenentzündung. Der Körper ist einfach irgendwann zu schwach.

Endet jeder MS-Patient im Rollstuhl?

Nein, das ist falsch. MS hat diesen Ruf, dieser stimmt aber nicht. Es gibt viele MS-Patienten, die nie in den Rollstuhl kommen.

Was empfehlen Sie Betroffenen und Angehörigen?

Es ist wichtig, dass man sich gut beraten lässt. Und die Ärzte sollten sich genug Zeit nehmen, um mit den Patienten zu sprechen. Das Vertrauen zum Arzt ist wichtig.

Ein Blick in die Zukunft: Ist MS irgendwann heilbar?

Ich hoffe eher, dass der Multiplen Sklerose irgendwann vorgebeugt werden kann, dass wir beispielsweise dagegen impfen können. Man muss die Ursachen kennenlernen, darum ist die Forschung so wichtig. F

Was möchten Sie Leistungssportlerinnen wie Seraina Mischol und Jasmin Nunige mit auf den Weg geben?

Ich möchte ihnen alles Gute wünschen und dass sie Menschen im persönlichen und medizinischen Umfeld haben, denen sie vertrauen. Und sie sollen diese Haltung pflegen und immer wieder gegen Widerstände ankämpfen, sich aber dabei nicht überschätzen und meinen, wir anderen hätten es immer nur leicht.

Weitere Infos zu Multiple Sklerose finden sich im Internet unter www.multiplesklerose.ch

SIMPLY MULTISPORT.


www.skinfit.ch

BERGLÄUFERIN JASMIN NUNIGE

«Ich bin noch immer ein Glückskind»

Für die 38-jährige Läuferin Jasmin Nunige war nach einer MS-Diagnose im letzten März unklar, ob sie je wieder ambitioniert würde laufen können. Doch dann erlebte sie den läuferischen Höhepunkt ihrer Karriere.

TEXT: CAROLINE DOKA

64

«Ich bin ein Glückskind», sagt Jasmin Nunige. Kein Wunder. Sie ist Berufsfrau, Mutter von zwei Kindern und mit 38 Jahren eine der erfolgreichsten Bergläuferinnen der Schweiz. Sie hat viel erreicht und muss sich nichts mehr beweisen. Und so beschliesst sie jeweils im Winter, zusammen mit ihrem Mann und Trainer Guy Nunige, welche Wettkämpfe im folgenden Jahr ins Programm aufgenommen werden. Und ob es überhaupt noch ein Wettkampfsjahr sein soll.

Das Kriterium ist einfach: «Solange ich mich in Form fühle und mit Freude auf diesem Niveau laufe, denke ich nicht an Rücktritt», sagt die sympathische Davoserin. So auch vor einem Jahr. Damals entschloss sie sich für ein Experiment: Sie wollte im Frühling 2011 den Zürich Marathon laufen. Ein Wettkampf so früh im Jahr und eine so flache Strecke – beides war neu für die zierliche Bündnerin, deren Saisonhöhepunkte sich normalerweise auf die Sommermonate konzentrieren. Sie freute sich auf die neue Herausforderung und bereitete sich im Winter 2010/2011 gezielt auf Zürich vor; fuhr im Vorfrühling oft ins Unterland, um schneefrei trainieren zu können.

Geradlinige Sportkarriere

Obwohl Schnee dereinst das Element der jungen Jasmin Nunige war. Nach einer Karriere als Kunstturnerin in ihrer frühen Jugend wechselte sie zum Skilanglauf und lag damit in Davos genau richtig. Sie hatte schnell Erfolg, kam in den Schweizer Skiverband und durchlief verschiedene Kader. «Die Teilnahme an den Olympischen Winterspielen in Lillehammer 1994 war das grösste Sportereignis für mich als Langläuferin», sagt sie. Wegen eines Knochenbruchs im Fuss, der lange nicht heilte, musste sie schliesslich 1998 auf ihr Ziel, die Olympischen Winterspiele in Nagano, verzichten.

Nach dem Rücktritt als Langläuferin konzentrierte sie sich aufs Studium, wurde diplomierte Masseurin und eröffnete 2001 ihre eigene Praxis in Davos. «Der Beruf neben dem Sport war und ist heute noch sehr wichtig für mich, er macht mich im Sport lockerer. Die Geburt meiner Kinder Fiona und Björn liess mich zusätzlich reifen, so kann ich heute mit noch mehr Freude Sport treiben und bin zu besseren Leistungen fähig.»

sympathische und intelligente Sportlerin und damit für uns die perfekte Botschafterin.»

Weisse Flecken auf dem MRI

Die Vorbereitung auf die Laufsaison 2011 und den Zürich Marathon lief gut. Doch dann, im Trainingslager in Portugal im März, spürte sie plötzlich Sensibilitätsstörungen in den Beinen. «Ich dachte, die Schuhe seien zu eng gebunden. Auch

«Medikamente würden mich ständig mit der Krankheit konfrontieren und mir die Möglichkeit nehmen zu spüren, was mit meinem Körper passiert.»

Die Trainingspläne erstellt ihr Mann Guy Nunige für sie; der frühere französische Meister über 1500 m ist seit Frühling 2011 Langlauftrainer am Sportgymnasium Davos. Inzwischen gehört Jasmin Nunige zu den Top-Bergläuferinnen in der Schweiz und besitzt mit ihren drei Siegen beim legendären K78 des Swissalpine Marathon in Davos einen Sonderstatus. Alpinemarathon-Organisator Andrea Tuffli schwärmt von der Lokalmatadorin: «Jasmin ist eine ausgezeichnete, vorbildliche,

beim Barfusslaufen ging dieses Gefühl nicht weg. Es baute sich immer mehr auf, ein Kribbeln, ein dumpfes Gefühl. «Ich spürte die Beine bis in die Oberschenkel hinauf wie durch Watte.» Jasmin Nunige flog frühzeitig aus dem Trainingslager nach Hause; sie fürchtete, es sei mit dem Rücken etwas nicht in Ordnung. Drei lange Tage musste sie auf die Diagnose warten. Die Möglichkeit einer Multiplen Sklerose kam ihr dabei nicht einmal in den Sinn, obwohl ihre Mutter ebenfalls daran

erkrankte, seit zehn Jahren allerdings symptomfrei ist. «Auf dem Schädel-MRI habe ich weisse Flecken erkannt, der Arzt wollte aber keine vor-schnellen Schlüsse ziehen», erzählt Jasmin Nunige. «Auf dem Heimweg hatte ich nur einen Gedanken: Wenn das alles Tumore sind? Ich bekam es richtig mit der Angst zu tun. Als ein Facharzt mir schliesslich nach dreitägigem Bangen eröffnete, es sei Multiple Sklerose, war ich im ersten Moment fast erleichtert.»

Intensive Familiendiskussionen

Trotzdem war die Diagnose MS für Jasmin Nunige ein Schock. Laufen konnte sie im Moment nicht mehr oder zumindest nicht richtig: «Laufen ging nur noch, weil ich es einmal gelernt hatte. Es fühlte sich ganz komisch an, nicht mehr rund, als würden die Beine nicht zum Körper gehören. Aber ich wollte trotzdem laufen, es tat meiner Psyche gut.»

Gut tat ihr vor allem auch, in dieser Zeit nicht alleine zu sein. «Mein Umfeld und vor allem mein Mann Guy gaben mir die volle Unterstützung. Wir diskutierten viel, wogen ab und kamen überein, dass ich erst mal alles zurückfahre: Arbeit, Sport, Einsatz für die Familie. Ich gönnte mir Ruhe, schlief viel, nahm mir mehr Zeit für Schönes mit meiner Familie und für mich selbst. Auch meine Therapeutin hilft mir sehr. Ich weiss, ich muss diesen Weg gehen, und es gibt dabei auch viele schöne Seiten. Ich lernte, diese wieder ganz bewusst zu erkennen und mich an ihnen zu freuen.»

Anfangs Mai stellte Jasmin Nunige fest, es gab keine Verschlechterung der Beschwerden. Darum wollte sie es sich nicht nehmen lassen, in die Natur zu gehen, mit den Kindern zu wandern, mit Guy Velo zu fahren. «Ich ging auch arbeiten, wollte lernen, mit der Krankheit im Alltag umzugehen.» Bald war ihr zudem klar, dass sie es ohne Medikamente versuchen wollte. «Medikamente würden mich ständig mit der Krankheit konfrontieren und mir die Möglichkeit nehmen, zu spüren, was mit meinem Körper passiert.»

Trotz Kribbeln zum Karrierehöhepunkt

Den Zürich Marathon im Frühling musste sie streichen. Erst später, als sie sich nicht immer darauf fixierte, was in den Beinen passiert, konnte sie – mit dem Kribbeln – wieder normal, ja sogar wieder so schnell wie vorher laufen.

Ihr Arzt Jürg Kesselring, bis vor Kurzem Präsident der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft, unterstützt ihre Entscheidung, es ohne Medikamente zu versuchen und wieder Sport zu treiben oder sogar an einem Berglauf teilzunehmen. «Ausprobieren», sagt der Spezialist (vgl. Interview S. 62). Einen Schub riskiere sie nicht, allenfalls könne die Hitze das Kribbeln in den Beinen verstärken. «Dieses Okay von einem erfahrenen Mediziner machte mir sehr viel Mut», sagt Jasmin Nunige. «Ich wollte es mit dem LGT Marathon probieren und versprach Guy aufzuhören,

wenn sich Symptome zeigten. Aus Verantwortung für meinen Körper und für meine Familie.»

Es war eiskalt an jenem Tag im Juni am LGT-Marathon, in den Beinen hatte sie von der Kälte genau dieses Gefühl, wie sie es sonst von den Sensibilitätsstörungen her kannte, aber keine alarmierenden Symptome. «Ich bin einfach gelaufen und gewann mit riesigem Vorsprung.» Sie war sogar schneller als die Ungarin Simona Staicu, von der sie sonst oft distanziert wird. «Das hat mir sehr viel Mut und Vertrauen gegeben in meinen Körper. Jetzt spürte ich ihn wieder wie früher.»

Dank ihrer guten Vorbereitung im Winter 2010/2011 war sie im Sommer 2011 noch besser drauf als in den Jahren zuvor. «Ich war zwäg wie noch nie, es war läuferisch der Höhepunkt meiner Laufkarriere.»

Immer weniger Symptome

Nach neun Monaten spürt Jasmin heute kaum mehr Symptome der Krankheit. Die Entzündungen im Rückenmark und der Brustwirbelsäule haben sich zurückgebildet, doch wegen der Verklebungen im Bindegewebe können sich die Nerven noch nicht frei bewegen. «Ich glaube daran, dass es sich ganz zurückbildet und ich in einem halben Jahr gar nichts mehr spüre. Ich denke, ich gehöre zu diesen wenigen Prozenten, die nur einen MS-Schub im Leben haben.»

Und falls doch nicht? «All die Kraft, die ich mir jetzt in den schönen Trainings hole, hilft mir, falls eine nächste schwere Zeit kommt. Ich bin bereit, mich dem zu stellen, ich weiss, ich habe sehr viel Energie tanken können, bin nochmals gereift und nochmals ruhiger geworden.»

Gibt es trotzdem Ängste? «Nein, überhaupt nicht», sagt Jasmin Nunige. «Aber Freude, grössere Freude an kleineren Dingen, die ich nicht mehr für selbstverständlich nehme. Trotz dieser gesundheitlichen Prüfung fühle ich mich immer noch als Glückskind.»

Jasmin Nunige will im April am Zürich Marathon starten. «Mit Zürich habe ich noch eine Rechnung offen», sagt sie lachend. Im Herbst möchte sie den Jungfrau Marathon in der Schweizer Mannschaft anlässlich der Langdistanz-Weltmeisterschaft laufen. «Ins Schweizer Team geholt worden zu sein», freut sie sich, «ist für mich ganz speziell und eine Ehre.»



CAROLINE DOKA

ist freischaffende Journalistin in Basel mit eigener Agentur für Projekte in Sport und Kultur. Am liebsten ist die Ausdauersportlerin mit dem Rennvelo, dem Bike oder laufend zu Fuss unterwegs. www.carolinedoka.ch