



**360°**  
Services rund um die MS.

MS verstehen

# Multiple Sklerose (MS) verstehen

Das Leben mit MS bringt viele Fragen mit sich. Je mehr du über die chronisch-entzündliche Erkrankung Bescheid weißt, desto besser kannst du dich im Alltag auf die MS einstellen.

Diese Broschüre enthält Antworten auf die häufigsten Fragen rund um die MS. Vielleicht findest du hier auch wichtige Themen, die du mit deinem Arzt oder MS-Team noch ausführlicher besprechen möchtest.

# Inhalt

Glossar	4
Was ist MS?	6
Was wissen wir über MS?	10
Welche Symptome ruft die MS hervor?	12
Wie wird die MS diagnostiziert?	15
Welche MS-Typen gibt es?	18
Was ist ein MS-Schub?	22
Wie wird die MS behandelt?	24
360° – Services rund um die MS	30

Hinweis: Therapie heißt Behandlung. Sprechen wir bei MS von Therapie, ist deren Behandlung gemeint. Wir verwenden den Begriff Therapie, weil er im medizinischen Zusammenhang gebräuchlich ist.

Die Patientenservices von Biogen sind individuell und persönlich. Entsprechend wählen wir in unserer Kommunikation mit Menschen mit MS die persönliche Ansprache in „Du-Form“.

# Glossar

Wenn Ärzte und medizinisches Personal über deine Multiple Sklerose (MS) und deren Behandlung sprechen, verwenden sie vielleicht manchmal Begriffe, die du nicht so richtig verstehst. In diesem Glossar sind einige dieser Fachbegriffe erklärt.

Weitere Informationen zu den verschiedenen MS-Typen (RRMS, SPMS, PRMS und PPMS) findest du weiter hinten in dieser Broschüre.

<b>Axon</b>	Nervenfaser; der längliche Fortsatz der Nervenzelle
<b>Diagnostik</b>	Feststellung einer Krankheit anhand von Testergebnissen und/oder Symptomen
<b>EDSS (Expanded Disability Status Scale)</b>	Mithilfe dieser Skala beurteilen Neurologen, wie sich die MS auf die körperliche Verfassung auswirkt
<b>Immunsystem</b>	Unser körpereigenes Schutzschild gegen schädliche Stoffe wie z. B. Krankheitserreger
<b>MRT (Magnetresonanztomografie)</b>	Ein Untersuchungsverfahren, bei dem detaillierte Bilder vom Inneren des Körpers erstellt werden. Mithilfe von MRTs können Ärzte die MS diagnostizieren und den Krankheitsverlauf überwachen.
<b>Myelin</b>	Die fetthaltige Substanz umhüllt die Nervenzellen und ermöglicht die schnelle Weiterleitung von Informationen

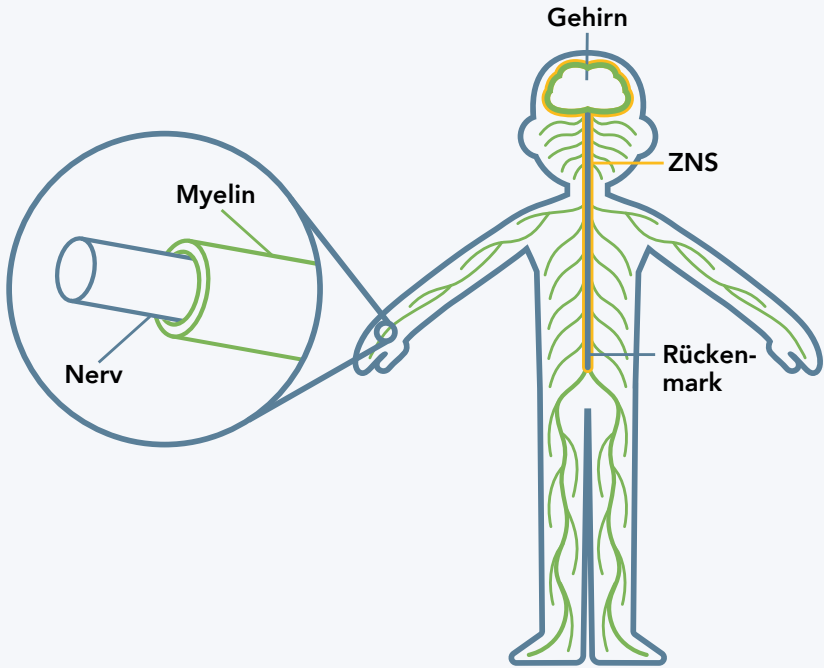
<b>Nervenzelle</b>	Ein spezieller Baustein im Körper, über den Informationen zwischen Körper und Gehirn ausgetauscht werden. Auch „Neuron“ genannt.
<b>Neurologe</b>	Ein Arzt, der auf Erkrankungen der Nerven spezialisiert ist
<b>Remission</b>	Die Erholungsphase nach einem MS-Schub, in der keine oder nur wenige MS-Symptome auftreten
<b>Rückenmark</b>	Teil des Zentralnervensystems. Das Rückenmark befindet sich in der Wirbelsäule und enthält zahlreiche Nervenzellen, die Informationen vom und zum Gehirn weiterleiten.
<b>Schub</b>	Wenn ein neues MS-Symptom auftritt oder ein bestehendes MS-Symptom sich verstärkt und die Beschwerden mindestens 24 Stunden andauern
<b>Verlaufs-modifizierende Therapien</b>	Medikamente, welche die Anzahl an MS-Schüben verringern und die durch MS verursachten Entzündungsherde eindämmen
<b>Zentral-nervensystem</b>	Setzt sich aus Gehirn und Rückenmark zusammen. Beide senden Informationen an den Körper, damit wir uns bewegen, denken und unsere Sinne nutzen können.

# Was ist MS?

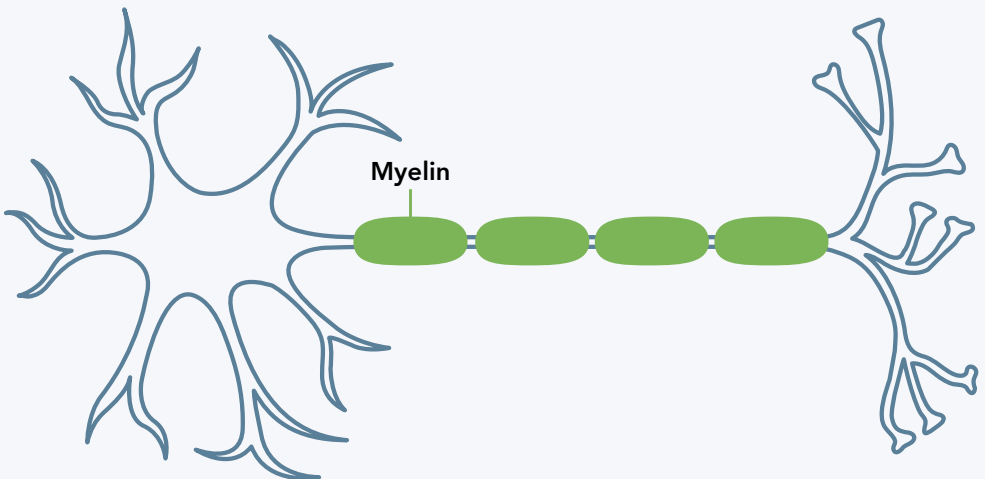
Wer die MS besser verstehen will, sollte zunächst Folgendes wissen: Wie funktionieren die Bereiche des Körpers, die an der Entstehung der MS beteiligt sind?

Gehirn und Rückenmark – das sogenannte Zentralnervensystem (ZNS) – schicken Informationen zwischen dem Gehirn und dem restlichen Körper hin und her. Dadurch können wir uns bewegen, denken und unsere Sinne nutzen.

- Das Zentralnervensystem kann man sich wie ein großes, verkabeltes Netzwerk vorstellen. Das Gehirn ist dabei die Schaltzentrale.
- Die Nervenzellen sind die Stromkabel.
- Die meisten Nervenzellen sind von einer fetthaltigen Schicht, dem sogenannten Myelin, umhüllt.
- Das Myelin ist wie die Isolierschicht eines Kabels: Es schützt die Nervenfasern (Axone) und ermöglicht eine schnelle Informationsweiterleitung.
- So können zwischen dem Gehirn und dem restlichen Körper in jeder Sekunde Millionen von Informationen ausgetauscht werden.



## Nervenzelle



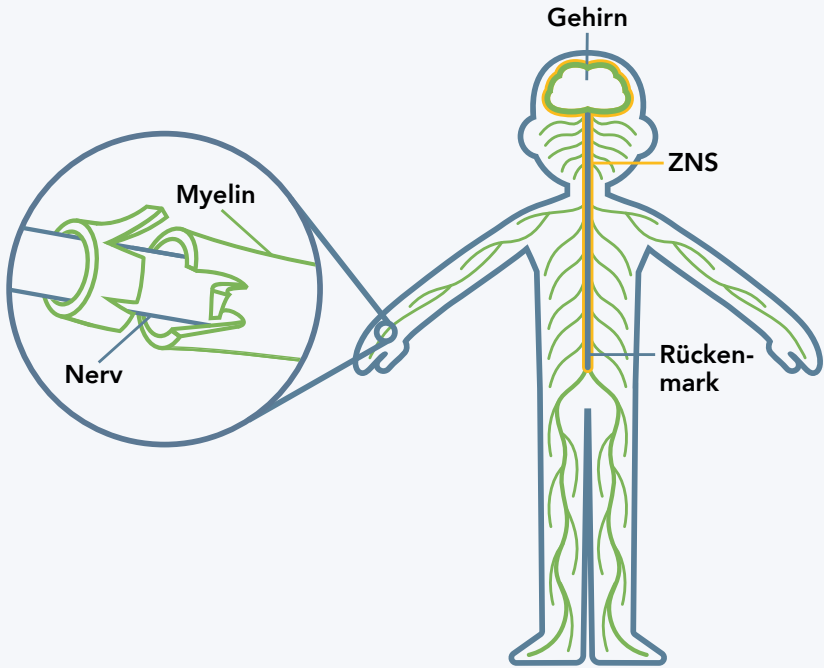
## Was geschieht bei der MS?

- Unser Immunsystem schützt unseren Körper vor schädlichen Stoffen, wie z. B. Krankheitserregern.
- Bei der MS stuft der Körper das Myelin plötzlich als schädlich ein. Daraufhin bildet das Immunsystem Stoffe, welche die schützende Myelinschicht angreifen und zerstören.
- Die Folge: Die Nervenzellen sind nicht mehr ausreichend geschützt. Sie können sich entzünden und, wie blanke Stromkabel, beschädigt werden.
- Die sogenannten Entzündungsherde verlangsamen die Informationsweiterleitung zwischen dem Gehirn und dem restlichen Körper. Dadurch kommt es zu den MS-typischen Symptomen.

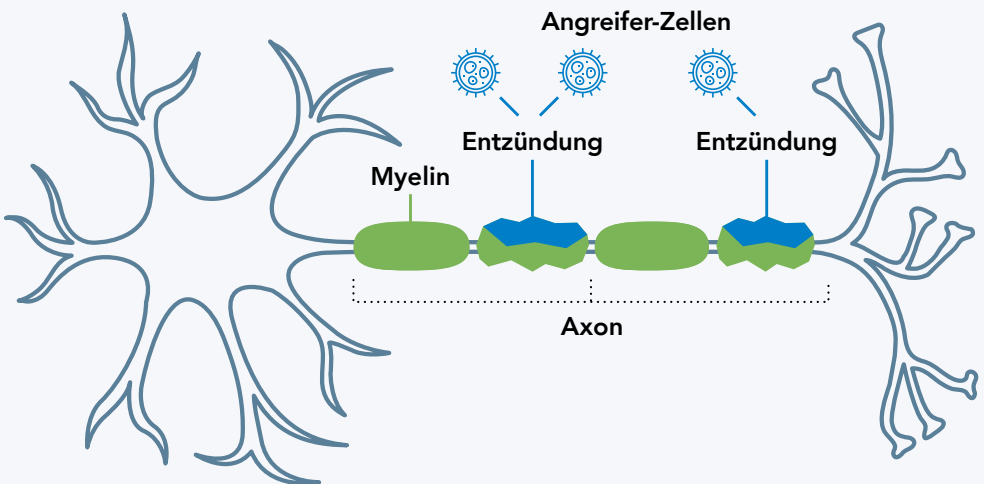
„Es gibt nicht den einen richtigen Weg, die MS zu begreifen. Mir gelang es, die MS zu verstehen und anzunehmen, indem ich geduldig war mit mir selbst, mir die Art von Unterstützung holte, die zu mir passte, offen war für neue Perspektiven und – ganz wichtig – mich mit Gleichgesinnten umgab. Es wird schon werden. Vielleicht nicht heute oder morgen oder nächsten Monat, aber irgendwann kommen Verständnis und Akzeptanz.“

Daniel L.





## Nervenzelle



# Was wissen wir über MS?

## Warum erkranken manche Menschen an MS?

In den vergangenen Jahrzehnten konnten Forscher viel über die MS herausfinden. Warum manche Menschen an MS erkranken, ist allerdings immer noch nicht ganz geklärt. Es gibt eine Reihe möglicher Ursachen. Vielleicht ist auch eine Kombination verschiedener Ursachen der Auslöser.

MS wird meist im Erwachsenenalter diagnostiziert, sie kann aber in jedem Alter auftreten. Es sind etwa doppelt bis dreimal so viele Frauen wie Männer betroffen.



### Familiäre Faktoren

MS wird nicht direkt von den Eltern auf ihr Kind vererbt. Sie tritt allerdings häufiger bei Menschen auf, in deren Familie bereits jemand an MS erkrankt ist. Doch selbst wenn ein Verwandter MS hat, ist das Risiko sehr gering, selbst an MS zu erkranken.

→ Mehr über das Thema MS und Familie erfährst du in unserer Broschüre „MS und Familienplanung“.



### Umweltfaktoren

An welchem Ort wir aufwachsen, hat auch Einfluss auf das Risiko, an MS zu erkranken. Mit zunehmender Entfernung vom Äquator steigt nämlich die Anzahl an MS-Erkrankungen. Menschen, die in ihrer Kindheit und Jugend weniger Sonnenlicht ausgesetzt waren, haben ein erhöhtes MS-Risiko.

Vermutlich spielt hierbei Vitamin D eine Rolle: Sonnenlicht ist unsere wichtigste Vitamin D-Quelle, und ein Vitamin D-Mangel wird mit einem erhöhten MS-Risiko in Verbindung gebracht.



## Rauchen

Rauchen kann das MS-Risiko erhöhen. Außerdem kann es Schäden im Gehirn und körperliche Beeinträchtigungen verstärken. Wenn du rauchst oder dampfst, solltest du mit deinem Arzt besprechen, wie du damit aufhören kannst.



## Infektionen

Möglicherweise schädigen bestimmte durch Viren oder Bakterien verursachte Infektionen das Myelin. Auch das könnte MS auslösen.

Zudem vermuten Experten, dass Infektionen MS-Schübe verstärken können; dies ist allerdings noch nicht wissenschaftlich belegt.



## Ernährung und Bewegung

Es ist nicht erwiesen, in welchem Ausmaß Ernährung und Bewegung das MS-Risiko beeinflussen können. Ein hoher BMI ist eher ungünstig, eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung können sich aber positiv auf die MS-Symptome auswirken.



### GUT ZU WISSEN

Du bist nicht schuld an deiner MS. Warum manche Menschen an MS erkranken, ist noch nicht ganz klar. Wissenschaftler suchen weiterhin nach Antworten.

→ Mehr über die Themen *gesunde Ernährung und Bewegung* erfährst du in unseren Broschüren „MS und Ernährung“ und „MS und Bewegung“.

# Welche Symptome sind für die MS typisch?

Jeder Mensch ist einzigartig und bei jedem verläuft die MS anders. Einige Symptome sind jedoch typisch.

Es kann sein, dass bei dir nur einige dieser häufigen Krankheitszeichen auftreten oder sich deine Beschwerden mit der Zeit verändern. Manchmal können sich Symptome auch bessern oder verschlechtern. Zu den typischen Anzeichen der MS gehören z. B.:



Gleichgewichtsstörungen oder Schwindel, Koordinationsstörungen und Ungeschicklichkeit, Schwierigkeiten beim Gehen (Fußheberschwäche)



Versteifte Muskeln und Muskelkrämpfe



Taubheitsgefühl oder Kribbeln in Gesicht, Armen, Beinen, Händen oder Füßen



Fatigue (unerklärliche Müdigkeit und Erschöpfung)



Akute oder chronische Schmerzen



Probleme mit der Blasen- und/oder der Darmfunktion



Probleme mit der Sexualität



Schwierigkeiten beim Sprechen



Sehstörungen



Denk- und Konzentrationsschwierigkeiten,  
Gedächtnisprobleme, Benommenheit



Depression, Angst, Stimmungsschwankungen



## DENK DRAN

Die MS kann sich auf dein psychisches Wohlbefinden auswirken. Wenn dir alles zu viel wird, versuche, dich jemandem anzuvertrauen, vielleicht deinem Arzt. Eventuell können dich auch andere Fachleute, z. B. Psychologen, unterstützen.

Wenn du schnell erschöpft bist, notiere dir die Zeiten, zu denen du dich besonders müde fühlst. Dementsprechend solltest du deinen Tag planen, damit du dir deine Kräfte besser einteilen kannst. So schaffst du es, alles Nötige zu erledigen und noch genügend Energie für die schönen Dinge des Lebens zu haben.



# Wie wird die MS diagnostiziert?

Es ist nicht so leicht, MS zu diagnostizieren, da es keine spezifischen Tests gibt und die Symptome von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein können. Außerdem treten bei der MS oft ähnliche Symptome auf wie bei anderen Erkrankungen.

Bei dir wurde die MS vielleicht recht schnell oder aber erst nach einiger Zeit festgestellt. Vermutlich hat dein Arzt deine Symptome über längere Zeit beobachtet und einige Tests gemacht, bevor er die MS diagnostiziert hat.

Zu den gängigen Diagnosemethoden gehören zum Beispiel das Anfertigen von Bildern aus dem Inneren des Körpers mithilfe der Magnetresonanztomografie (MRT), körperliche Untersuchungen und Augen- sowie Bluttests.

„Als ich meine Diagnose bekam, fand ich online viele nützliche Infos. Allerdings sollte man wissen, wo man suchen muss. Vergiss nicht: Menschen, die mit ihrer MS gut zurechtkommen, haben nicht den Drang, in den sozialen Medien davon zu erzählen.“

Daniel L.

## Welche Untersuchungen kommen mit und regelmäßig nach der Diagnose?

Wenn die Diagnose feststeht, wird mit regelmäßigen Tests überwacht, ob die MS stabil bleibt oder fortschreitet. Zu den üblichen Tests gehören:



### MRTs (Magnetresonanztomografien)

- Mithilfe von MRTs kann die MS diagnostiziert und der weitere Verlauf überwacht werden.
- Bei einer MRT werden detaillierte Aufnahmen von Gehirn und Rückenmark erstellt.
- MRT-Aufnahmen zeigen, ob irgendwo neue Entzündungsherde entstanden sind.
- MRT-Befunde können helfen, Therapieentscheidungen zu treffen.



### Untersuchungen zur körperlichen Verfassung, wie die EDSS (Expanded Disability Status Scale)

- Manche Ärzte kontrollieren den Verlauf der MS anhand einer EDSS genannten Skala.
- Mit der EDSS wird also auch die körperliche Leistungsfähigkeit beurteilt.
- Der Neurologe, der den Test durchführt, ermittelt anhand der Skala einen Wert.
- Der EDSS-Wert gibt Aufschluss über den Grad der MS-bedingten körperlichen Beeinträchtigung.
- Welchen Einfluss die MS auf die Psyche, das Energielevel oder das Denkvermögen hat, lässt sich mit der EDSS nicht bestimmen.



## Wie kann ich selbst den Verlauf meiner MS im Auge behalten?

Auch du kannst den Verlauf deiner MS beobachten, indem du beispielsweise in einem Kalender oder Tagebuch deine Symptome notierst. Dies ist hilfreich nicht nur für dich, sondern auch für deinen Arzt.

Sprich ruhig offen darüber, wie du dich fühlst. Wende dich an deinen Arzt, wenn du mehr über deine Untersuchungen wissen möchtest (z. B. wie sich deine Testergebnisse im Vergleich zum vorherigen Mal verändert haben, ob es etwas gibt, worauf du besonders achten solltest, oder ob deine Behandlung anschlägt).



### GUT ZU WISSEN

Es dauert vielleicht eine Weile, bis man seine MS-Diagnose akzeptieren kann. Schock, Angst, Sorge – das ist alles ganz normal.

Wende dich mit deinen Fragen und Sorgen ruhig an deinen Arzt oder an das MS-Team. Sie sind für dich da.

„Bei der MRT solltest du die Augen schließen und versuchen, alles um dich herum zu vergessen. Stelle dir vor, du bist an deinem Lieblingsort. Denke an deine Hoffnungen und Träume für die Zukunft. Aber vergiss nicht, dass es auch Tage gibt, an denen du nur mit kleinen Schritten vorankommst. Und auch das ist okay.“

Daniel L.

# Welche MS-Typen gibt es?

Auch wenn wir von der MS sprechen, gibt es verschiedene MS-Typen mit unterschiedlichen Verlaufsformen.

## Woher weiß ich, welcher MS-Typ bei mir vorliegt?

Durch regelmäßige Kontrollen deiner MS-Symptome und sämtlicher Veränderungen kann dein Arzt deinen MS-Typ feststellen und die am besten geeignete Behandlung festlegen.

## 1. SCHUBFÖRMIG REMITTIERENDE MS (RRMS)\*

### Was ist RRMS?

- Bei der RRMS kommt es zu Krankheitsschüben (Relaps). Von einem Schub spricht man, wenn ein neues MS-Symptom auftritt oder ein bestehendes MS-Symptom sich verstärkt und die Beschwerden mindestens 24 Stunden andauern.
- Auf einen Schub folgt eine Erholungsphase (auch „Remission“ genannt), in der sich keine oder nur wenige Symptome zeigen.
- Ein Schub führt nicht zwangsläufig zu stärkeren körperlichen Beeinträchtigungen. Die Beschwerden können sich nach einem Schub manchmal ganz, manchmal zum Teil zurückbilden.
- Bei der RRMS können die körperlichen Beeinträchtigungen infolge der Schübe mit der Zeit zunehmen.

### Wie verbreitet ist die RRMS?

- Die RRMS ist die häufigste Form der MS.
- Bei etwa 85–90 Prozent aller Menschen mit MS liegt zum Zeitpunkt der Diagnose eine RRMS vor.

\* RRMS = Relapsing Remitting Multiple Sclerosis

## Warum kommt es zu Schüben?

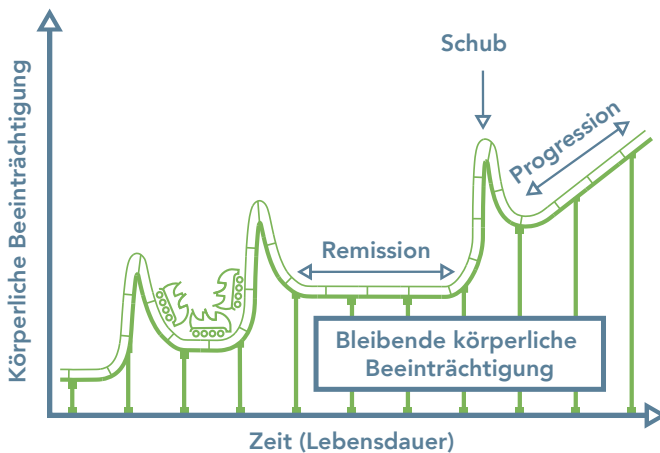
Schübe können ohne ersichtlichen Grund auftreten oder durch bestimmte Ereignisse, wie etwa eine Infektion, ausgelöst werden.

## Wie läuft ein Schub ab?

- Es gibt leichte und schwere Schübe.
- Ein Schub kann Tage, Wochen oder Monate dauern.

Weitere Informationen zu MS-Schüben findest du im nächsten Kapitel.

Stell dir die RRMS wie eine Achterbahnfahrt vor: Die Streckenhöhe entspricht dem Grad der körperlichen Beeinträchtigung und die Streckenlänge dem zeitlichen Verlauf. Bei einem Schub fährt die Bahn steil bergauf, und mit jedem Anstieg nimmt die Streckenhöhe allmählich zu.



## 2. SEKUNDÄR PROGREDIENTE MS (SPMS)

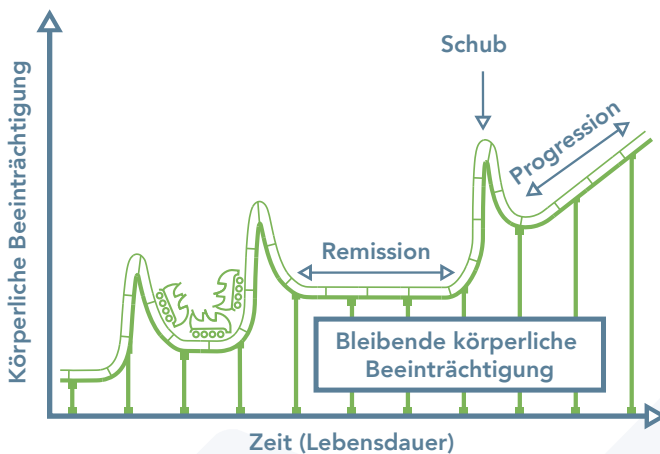
### Was ist SPMS?

- Bei manchen entwickelt sich die RRMS zu einer SPMS.
- Eine SPMS liegt vor, wenn die MS auch zwischen den einzelnen Schüben allmählich fortschreitet.

### Wie verbreitet ist die SPMS?

Bleibt die RRMS unbehandelt, entwickelt sie sich bei etwa jedem Zweiten innerhalb von zehn Jahren und bei den meisten nach 25 Jahren zu einer SPMS.

Bleiben wir beim Bild der Achterbahn: Bei jedem Schub geht es steil bergauf. Doch nun steigt die Streckenhöhe auch zwischen den einzelnen Schüben.



### 3. PRIMÄR PROGREDIENTE MS (PPMS)

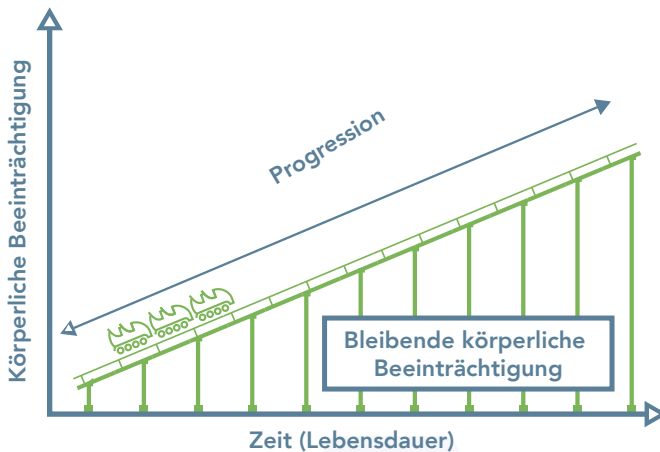
#### Was ist PPMS?

- Bei der PPMS treten keine Schübe auf.
- Die MS-Symptome bleiben gleich oder verstärken sich mit der Zeit.

#### Wie verbreitet ist die PPMS?

Bei etwa zehn Prozent aller MS-Erkrankungen handelt es sich um PPMS.

Sie entspricht einer Achterbahnfahrt, bei der es ohne Schübe stetig bergauf geht.



# Was ist ein MS-Schub?

Bei der schubförmig remittierenden MS (RRMS) gibt es zwischen den Schüben mitunter Phasen, in denen von der MS nichts zu spüren ist, weil sich keine oder nur wenige Symptome zeigen.

Manchmal kannst du vielleicht gar nicht genau sagen, ob du gerade einen Schub hast. Doch auch wenn du unsicher bist, solltest du deinem Arzt oder dem MS-Team davon erzählen. Ein Schub kann nämlich Anlass für den Beginn oder eine Veränderung deiner Therapie sein.



## GUT ZU WISSEN

Von einem Schub spricht man, wenn ein neues MS-Symptom auftritt oder ein bestehendes MS-Symptom sich verstärkt und die Beschwerden mindestens 24 Stunden andauern.

Wenn du schon einmal einen Schub hattest, von dem du deinem Arzt nichts erzählt hast, bist du damit nicht allein: Bis zu 30 Prozent aller Menschen mit MS haben ihren Arzt nicht über ihren jüngsten Schub informiert.

Das liegt wahrscheinlich daran, dass ein Schub nicht immer so einfach zu erkennen ist.



## Wann ist es kein richtiger Schub?

Wenn deine Symptome andere Ursachen haben, z. B.:



Müdigkeit



Hitze



Prämenstruelle  
Beschwerden



Stress



Infektionen



### GUT ZU WISSEN

Auf einen MS-Schub erfolgt oft eine Erholungsphase, in der die Symptome komplett oder zum Teil abklingen.



### TIPP

Wenn du bei dir einen Schub vermutest, sprich schnellstmöglich mit deinem Arzt. Er ist da, um dir zu helfen.

# Wie wird die MS behandelt?

In den letzten 30 Jahren gab es große Fortschritte bei der Diagnostik der MS und der Entwicklung neuer MS-Medikamente.

Inzwischen widmen sich zahlreiche Wissenschaftlerteams auf der ganzen Welt der Erforschung der MS und neuer Behandlungsmöglichkeiten.

Ein Heilmittel für die MS gibt es zwar bislang nicht. Verschiedene Behandlungen können aber das Leben mit MS erleichtern.

Welche Therapien und welcher Therapieplan am besten zu dir passen, kannst du mit deinem Arzt besprechen.

## Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei MS?

Es gibt zwei Arten von MS-Therapien:

### Symptomatische Therapien

- Lindern die Symptome
- Helfen bei MS-Schüben

### Verlaufsmodifizierende Therapien (medikamentös)

- Lindern die Symptome
- Zielen darauf ab, die Anzahl an Schüben zu verringern und das Fortschreiten der MS zu verlangsamen

Für jede Art von Therapiemaßnahmen stehen verschiedene Optionen zur Verfügung, und es werden immer mehr. Die erste verlaufsmodifizierende Therapie zur Behandlung der MS wurde in den 1990er Jahren zugelassen. Inzwischen gibt es mehr als ein Dutzend.





## GUT ZU WISSEN

Welche Behandlung geeignet ist, hängt von dir und deinem Lebensstil ab.

Besprich mit deinem Arzt, welche Therapie am besten zu dir passt. Da es mehrere Optionen gibt, kann dein Behandlungsplan an deine Entscheidungen oder den Verlauf deiner MS angepasst werden.

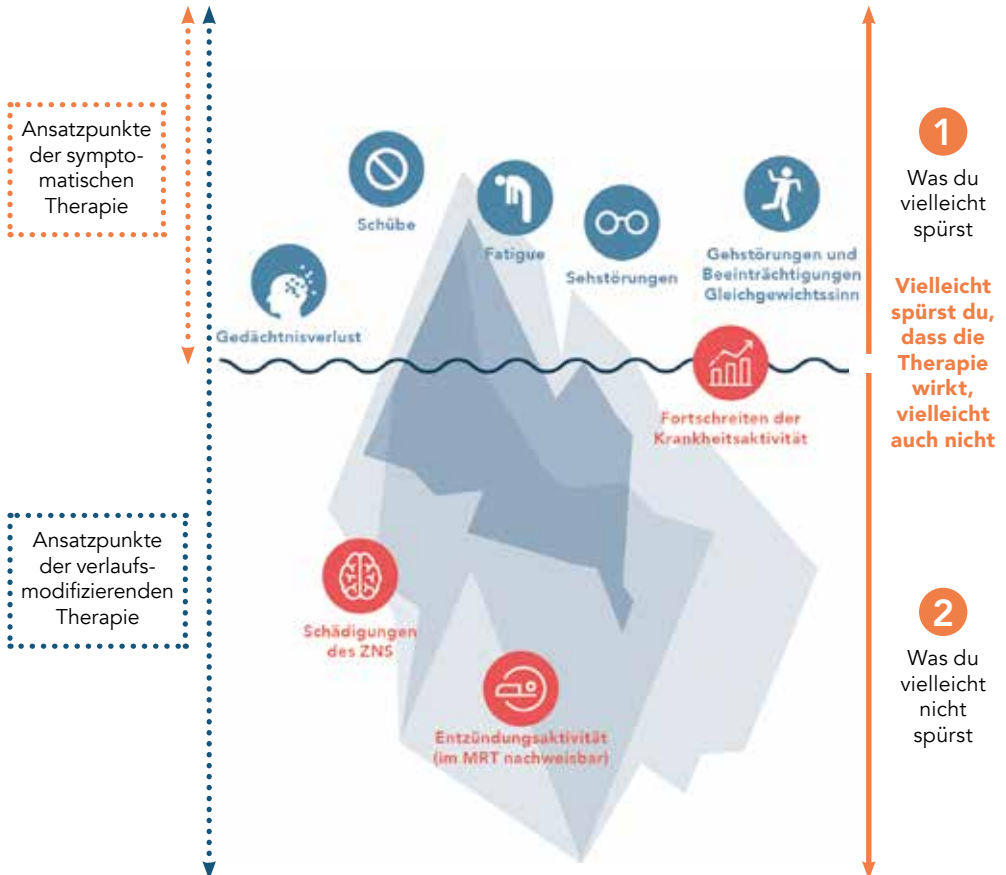
## Wie wirken verlaufsmodifizierende Therapien?

Verlaufsmodifizierende Therapien können die Anzahl der Schübe verringern. Zudem vermindern sie die durch die MS verursachten Entzündungsreaktionen im Körper – auch dann wenn du dich gut fühlst und deine MS scheinbar stabil ist.

Es ist also wichtig, dass du eine verlaufsmodifizierende Therapie in jedem Fall fortsetzt, selbst wenn es dir gutgeht – es sei denn, dein Arzt rät dir etwas anderes.

## Die MS ist nur teilweise sichtbar:

- 1 Was du spürst und was von außen sichtbar ist
- 2 Durch die MS verursachte Veränderungen im Zentralnervensystem, die nicht spürbar und unter der Oberfläche verborgen sind



## **Ist es sicher, neben einer verlaufsmodifizierenden Therapie noch andere Medikamente anzuwenden?**

Bitte sage deinem Neurologen Bescheid, wenn du noch andere verschreibungspflichtige oder rezeptfreie Arzneimittel, pflanzliche Präparate oder Nahrungsergänzungsmittel anwendest.

Wenn dich ein Arzt behandelt, der nicht dein MS-Behandler ist, informiere ihn bitte über deine MS-Therapie. MS-Präparate können nämlich sowohl die Wirkungsweise anderer Medikamente als auch das Ergebnis von Bluttests beeinflussen.

## **Wie lässt sich die MS-Therapie mit meinem Lebensstil vereinbaren?**

Eine wirksame MS-Therapie ist sehr wichtig. Sie sollte aber auch zu deinem Lebensstil passen. Eine entscheidende Rolle dafür spielt zum Beispiel die Frage, wie oft und auf welche Weise du dein Medikament anwenden musst.

Fällt es dir schwer, deine Therapie mit deinem Tagesablauf, deinem Familien- und Berufsleben, deiner Freizeit oder deinen Reisen unter einen Hut zu bringen, kannst du mit deinem Arzt darüber sprechen.



## DENK DRAN

Es ist wirklich wichtig, dass du deine Medikamente wie verordnet anwendest, alle deine Arzttermine wahrnimmst und die Bluttests durchführen lässt – auch dann wenn du dich gut fühlst. Nur so können Veränderungen, die du selbst vielleicht gar nicht spürst, festgestellt und in Schach gehalten werden.

Am besten ist es, frühzeitig mit einer Therapie zu beginnen. So hast du die besten Chancen, das Fortschreiten der MS zu bremsen und die Entzündungsherde im Zentralnervensystem einzudämmen.



## TIPP

- Erstelle eine Liste mit sämtlichen Medikamenten, die du anwendest: MS-Medikamente, Arzneimittel gegen andere Beschwerden, nicht verschreibungspflichtige Medikamente, pflanzliche Präparate sowie Nahrungsergänzungsmittel.
- Erstelle eine Liste mit sämtlichen Erkrankungen, die du aktuell hast oder in der Vergangenheit hattest und von denen deine behandelnden Ärzte wissen sollten.



# Was zählt, bist du.

Bei **360°** dreht sich alles um dich. Hier geht es um deine Themen, persönlichen Erwartungen und Pläne für dein Leben mit MS – egal ob du schon länger betroffen bist oder die Diagnose neu ist. Alle Services sind kostenfrei und individuell kombinierbar.



## Dein **ONLINE-PORTAL**

**[mein.ms-life.de](https://mein.ms-life.de)**

Infos zu Symptomen, deinem Biogen Medikament zur Behandlung der MS, Bewegung, Ernährung etc., Austausch mit Betroffenen – personalisierbar entsprechend Interesse und Wissen.

[mein.ms-life.de](https://mein.ms-life.de)



## Dein **SERVICE-TEAM** **MS Service-Center**

Guter Rat von MS-Coaches zur MS, Infos zu Themen wie Partnerschaft und Wohlbefinden – ein Service für dich und deine Angehörigen, in acht Fremdsprachen und Deutsch.

[ms360grad.de/  
serviceteam](https://ms360grad.de/serviceteam)



# 360°

Alles dreht sich um dich.  
Services rund um die MS.



## Deine APP Cleo

Wohlfühlprogramme ausprobieren, persönliches Tagebuch nutzen oder spontan mit dem MS-Coach chatten. Die Cleo App orientiert sich am Alltag, gibt Anregungen und bietet konkrete Hilfestellungen.

[ms360grad.de/app](https://ms360grad.de/app)



## Dein MS-BEGLEIT- PROGRAMM GEMEINSAM STARK

Mit dem MS-Coach Strategien für das eigene Leben entwickeln und das verordnete Biogen Medikament zur Behandlung der MS verstehen. Bei Bedarf von kompetentem Injektionstraining profitieren.

[ms360grad.de/  
begleitprogramm](https://ms360grad.de/begleitprogramm)



## Deine MATERIALIEN Informative Broschüren

Broschüren zu Themen wie „MS verstehen“, Alltag, selbstbestimmtes Leben, „Informationen und Tipps für Angehörige“ oder eine kindgerechte Broschüre für Eltern und ihren Nachwuchs.

[ms360grad.de/  
materialien](https://ms360grad.de/materialien)

Du möchtest gerne persönlich über 360° sprechen oder dich online informieren?

**+49 800 070 55 00** Kostenfreier Anruf, Montag bis Freitag von 8–20 Uhr

**[www.ms360grad.de](https://www.ms360grad.de)**

Du möchtest gerne persönlich  
über 360° sprechen oder  
hast Fragen zu deiner MS?

360°-Info-Telefon:

**+ 49 800 070 55 00**

Kostenfreier Anruf, Mo bis Fr von 8–20 Uhr

Du möchtest dich  
gerne online über 360°  
informieren?

**www.ms360grad.de**



**360°**

**Alles dreht sich um dich.**  
Services rund um die MS.



**Dein ONLINE-PORTAL**

mein.ms-life.de bietet dir umfassende  
Informationen rund um die MS.



**Dein SERVICE-TEAM**

Das MS Service-Center nimmt sich Zeit  
für dich und deine Fragen.



**Deine APP**

Die Cleo App hilft dir, deinen Alltag  
mit MS zu meistern.



**Dein MS-BEGLEITPROGRAMM**

Das MS-Begleitprogramm GEMEINSAM STARK  
unterstützt alle, denen ein Biogen Medikament zur  
Behandlung der MS verordnet wurde.



**Deine MATERIALIEN**

Gedruckt oder als Download: Broschüren über wichtige Themen rund  
um dein Biogen Medikament und die MS liegen für dich bereit.