



Services rund um die MS.



# MULTIPLE SKLEROSE (MS) UND ERNÄHRUNG





Körperliche Aktivität, eine ausgewogene Ernährung und das passende Körpergewicht sind der Schlüssel zu einem gesunden Leben. Das gilt für uns alle.

Eine gesunde Lebensweise kann dir helfen, dein allgemeines Wohlbefinden zu steigern.

Diese Broschüre enthält Tipps zur gesunden Ernährung für Menschen mit MS. Professionellen Rat können dir auch Ernährungsberater\*innen und das MS Service-Center geben.



**MS Service-Center**  
Individuelle Impulse  
rund um die Uhr

**0800 030 77 30**

Jetzt mehr  
erfahren:

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



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

# MS und Ernährung

## Was gibt es bei MS bei der Ernährung zu beachten?<sup>1</sup>

Nahrung ist der Treibstoff für unseren Körper. Sie gibt uns Energie. Generell gelten für alle Menschen die gleichen grundlegenden Ernährungsempfehlungen.

Menschen mit MS müssen keine besondere Ernährungsweise einhalten. Die vielfach beworbenen speziellen „MS-Diäten“ führen häufig zu Verunsicherungen. Am besten ist eine ausgewogene Ernährungsweise, die deinen Bedürfnissen entgegenkommt.

## Wie kann sich die Ernährung auf die MS auswirken?<sup>1</sup>

Eine Ernährungsumstellung kann die MS weder heilen noch ihr Fortschreiten verlangsamen. Eine gesündere Ernährung kann jedoch dein Wohlbefinden steigern und dir helfen, mit bestimmten MS-Symptomen besser zurechtzukommen.

Am besten ist eine ausgewogene Ernährung, die Vitamine, Nährstoffe und Kalorien in einem Umfang bereitstellt, der deinen Bedürfnissen in puncto Energie



### DENK DRAN

Bitte denk dran, dass deine Ärztin bzw. dein Arzt immer deine erste Ansprechpartnerin bzw. dein erster Ansprechpartner ist, wenn es um deine MS geht. Sprich unbedingt mit ihr oder ihm, bevor du deine Ernährung umstellst.



und Fitness gerecht wird. Was eine ausgewogene Ernährung ausmacht, erfährst du in den folgenden Kapiteln.

### **Können bestimmte Lebensmittel MS-Symptome auslösen?**

Jede Patientin bzw. jeder Patient ist anders, daher ist es wichtig, dass du deinen Körper beobachtest und gut kennlernst. Achte darauf, ob es Lebensmittel gibt, die bei dir MS-Symptome auslösen oder verstärken. Welche das sind, kann von Mensch zu

Mensch unterschiedlich sein. Vielleicht stellst du aber auch gar keine Auffälligkeiten fest.



### **GUT ZU WISSEN**

Eine schlechte Ernährungsweise kann möglicherweise MS-Symptome verstärken. Dies gilt beispielsweise für Fatigue, Muskelschwäche oder Verdauungsprobleme.

# Gesunde Ernährung

## Was gehört zu einer ausgewogenen Ernährung?<sup>2</sup>

Eine ausgewogene Ernährung sollte Lebensmittel aus unterschiedlichen Gruppen beinhalten. Auf manche Lebensmittelgruppen solltest du dabei – aufgrund ihrer Nährstoffe – stärker zurückgreifen als auf andere. Versuche das angegebene Verhältnis über den Tag zu erreichen.



### Obst und Gemüse<sup>3</sup>

- Reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen
- Empfohlener Tageskonsum: 2 x Obst und 3 x Gemüse
- Obst möglichst frisch



### Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel (Kartoffeln, Brot, Reis, Nudeln)<sup>4</sup>

- Gute Energiequelle
- Ballaststoffreiche Vollkornvarianten sind vorzuziehen
- Süßes Gebäck meiden



### Milchprodukte (Milch, Joghurt, Käse) bzw. entsprechende Alternativen<sup>5,6</sup>

- Reich an Kalzium, Eiweiß und bestimmten Vitaminen
- Fett- und zuckerreduzierte Varianten sind vorzuziehen
- Vegane Alternativen sind Produkte aus Soja oder Nüssen



### Fleisch, Fisch, Eier<sup>7,8</sup>

- Reich an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen
- Bis zu 300–600 g fettarmes Fleisch und fettarme Wurst pro Woche
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen) sind fettarm und ballaststoffreich und eine gute Alternative



Die Größe der Segmente entspricht der Menge der Lebensmittel, die du täglich zu dir nehmen solltest.<sup>9</sup>



## Öle und Fette (zum Kochen und Braten oder als Aufstrich)<sup>10</sup>

- Energiereich, nur in geringem Umfang zuführen
- Naturbelassene Fette gesünder als verarbeitete
- Pflanzliche Öle und Fette bevorzugen



## Getränke<sup>11</sup>

Täglich rund 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee

## Wie kann ich mich gesund ernähren?<sup>2,9,12-16</sup>

Vermeide stark verarbeitete Nahrungsmittel (z. B. Fertiggerichte), insbesondere dann wenn sie reich an gesättigten („ungesunden“) Fettsäuren und raffiniertem Zucker sind. Dies gilt beispielsweise für Gebratenes oder abgepackte Backwaren.

### Wähle die gesünderen Optionen:

- Entscheide dich, wann immer möglich, für leicht verdauliche, nahrhafte Nahrungsmittel: lieber Salat als Pommes Frites, lieber verdünnte Fruchtsäfte oder Mineralwasser als Softdrinks oder koffeinhaltige Getränke.
- Wähle z. B. im Restaurant gegrillte anstelle von gebratenen oder frittierten Speisen und salze dein Essen nicht nach. Als Snacks für unterwegs eignen sich Vollkornkräcker, Reiswaffeln, Obst und Nüsse.
- Ungesättigte Fettsäuren sind besser als gesättigte Fettsäuren oder gehärtete Fette wie Butter oder Margarine. Ungesättigte Fettsäuren finden sich in fettem Fisch, nativem Olivenöl, Avocados, Nüssen oder Samen. Nahrungsmittel, die reich an gesättigten Fettsäuren oder Transfettsäuren sind, solltest du meiden, beispielsweise verarbeitetes Fleisch oder frittiertes Fastfood.







### GUT ZU WISSEN

Eine gesunde Ernährung zeichnet sich aus durch viel Obst, Gemüse, mageres Fleisch, gesunde Fette und viele Ballaststoffe (z. B. aus Vollkornprodukten). Trotzdem ist ein Snack dann und wann auch in Ordnung.



### DENK DRAN

- Die Kalorienzufuhr sollte so bemessen sein, dass dein Körper ausreichend Energie erhält und gleichzeitig dein Körpergewicht in einem gesunden Rahmen bleibt.
- Manche Gerichte, wie Aufläufe oder Sandwiches, enthalten oft Lebensmittel aus verschiedenen Lebensmittelgruppen.

# Ernährung und dein Körper

## Wie halte ich ein gesundes Körpergewicht?<sup>17</sup>

Zur Aufrechterhaltung eines gesunden Körpergewichts ist es wichtig, die Nahrungszufuhr in Einklang mit der körperlichen Aktivität zu halten.

- Hast du eine Tendenz zu Untergewicht, solltest du über den Tag verteilt mehrere kleine, regelmäßige Mahlzeiten zu dir nehmen, vor dem Essen eine Pause machen und auf nahrhafte Zwischenmahlzeiten wie Joghurt, Nüsse und Obst zurückgreifen.
  - Bei Übergewicht solltest du versuchen, das Körpergewicht zu reduzieren: durch kleinere Portionen und weniger Süßes. Das ist gut für dein Wohlbefinden und deine Bewegung. Zudem kann jedes Kilo zuviel die MS-Fatigue verstärken.
- Auch regelmäßige Bewegung kann zu einem gesunden Körpergewicht beitragen – mehr dazu findest du in der Broschüre „MS und Bewegung“.

## Gibt es Lebensmittel, die gegen die Entzündung helfen?<sup>1</sup>

Entzündungsprozesse sind von großer Bedeutung bei MS, da sie mit dem Fortschreiten der Erkrankung und den MS-Symptomen in Zusammenhang stehen. Zwar gibt es keine belastbaren Belege dafür, dass eine bestimmte Ernährungsweise das Fortschreiten der MS verzögern oder Schübe verhindern kann, doch können manche Nährstoffe das Entzündungsgeschehen negativ oder positiv beeinflussen.

Ungesunde Fette und viel Salz gelten als schlecht für das Herz-Kreislauf-System und können sich negativ auf Entzündungsprozesse auswirken – ebenso wie gesüßte und stark verarbeitete Lebensmittel (z. B. Fertiggerichte).

Obst und Gemüse, naturbelassene Fette und ballaststoffreiche Nahrungsmittel können auf natürliche Weise entzündungswidrig wirken. Diese Lebensmittel solltest du daher so oft wie möglich auf den Speiseplan setzen.



## **Gibt es Lebensmittel, die die Gehirnfunktion verbessern können?**<sup>18,19</sup>

MS-Symptome können auch den Geist und das Denken beeinträchtigen. So können z. B. Konzentrationsschwierigkeiten und Gedächtnisprobleme auftreten.

Manche Lebensmittel – sogenannte „Brainfoods“ – können die Denkleistung verbessern. Zwar können solche Brainfoods die MS-bedingten Veränderungen im Gehirn nicht verhindern, doch enthalten sie zahlreiche „gehirnfreundliche“ Nährstoffe wie Vitamin K oder natürliche Fette.

Als beste Brainfoods gelten grünes Blattgemüse, fetter Fisch, Beeren und Nüsse.



### **MS Service-Center**

Bei Fragen rund um die MS und Ernährung kann dir das MS Service-Center rund um die Uhr helfen.

**0800 030 77 30**



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

Weitere Informationen zum Thema Ernährung findest du in deinem Online-Portal.



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

## Wie wirkt sich Vitamin D bei MS aus?<sup>20,21,22</sup>

Vitamin D hilft dem Körper, Kalzium aufzunehmen und in die Knochen einzubauen. Außerdem hat Vitamin D möglicherweise positive Wirkungen auf das Immunsystem. Eine ausreichende Vitamin-D-Zufuhr ist daher sehr wichtig.

Untersuchungen haben gezeigt, dass bei MS ein niedriger Vitamin-D-Spiegel im Körper mit einer höheren Schubwahrscheinlichkeit und einer Verschlechterung bei den Behinderungen einhergeht.

## Woher bekomme ich Vitamin D?<sup>22</sup>

Die wichtigste Quelle für Vitamin D ist das Sonnenlicht. Allerdings sind MS-Patient\*innen manchmal empfindlich gegenüber Hitze und damit auch gegenüber direkter Sonneneinstrahlung.

Vitamin D findet sich aber auch in verschiedenen Nahrungsmitteln, z. B. in fettem Fisch und in Eigelb. Bei manchen Lebensmitteln wird gelegentlich auch Vitamin D zugesetzt, z. B. bei Haferflocken.

Es kann jedoch schwer sein, den Vitamin-D-Bedarf ausschließlich aus der Nahrung zu decken. Deshalb nehmen manche Menschen Vitamin-D-haltige Nahrungsergänzungsmittel ein.



### DENK DRAN

Sprich deine Ärztin oder deinen Arzt an, ob es Sinn ergibt, die Vitamin-D-Spiegel zu messen. Ebenso ob eine zusätzliche Einnahme von Vitaminpräparaten Sinn macht.

## Welchen Einfluss hat Alkohol auf meine MS?

Alkohol sollte nur in Maßen getrunken werden. Vergewissere dich bei deiner Ärztin oder deinem Arzt, dass keines deiner Medikamente durch Alkohol beeinflusst wird.

# Zubereiten von Mahlzeiten

## Gibt es Tipps, die das Zubereiten von Mahlzeiten vereinfachen?<sup>2,13,17</sup>

Möglicherweise benötigst du mehr Zeit bei der Planung und Durchführung von Einkäufen und beim Kochen. Hier ein paar Tipps, wie du dir das Leben leichter machst:



Nutze Lebensmittel-Lieferdienste.



Koche nach einfachen, gesunden Rezepten mit wenigen Zutaten.



Suche dir alle Zutaten zusammen, bevor du anfängst.



Nutze das Tiefkühlfach für frische Zutaten, Reste und Vorgekochtes.



### App Cleo

Deine App. In der Cleo App findest du eine Vielzahl leckerer Rezepte für gesundes Essen.





## GUT ZU WISSEN

Kochen, Rösten oder Schongaren sind besser als Braten und Frittieren, da weniger Fett benötigt wird.

## Wie kann ich meine Küche anpassen, um mir das Kochen zu erleichtern?

Du könntest dir überlegen, ein paar Veränderungen in deiner Küche vorzunehmen, um sie sicherer zu machen und dir das Zubereiten der Mahlzeiten zu erleichtern. Hier ein paar wertvolle Tipps:



Statte deine Küche mit nützlichen Utensilien aus, z. B. mit einer Küchenmaschine. So wird Zubereitungszeit eingespart. Auch eine Mikrowelle ist hilfreich.



Behalte den Überblick und bewahre alles an leicht zugänglichen Orten auf. Dann behältst du beim Kochen die Übersicht.



Sorge für eine kühle Zimmertemperatur in der Küche, indem du das Fenster öffnest oder benutze einen Ventilator, damit dir beim Kochen nicht zu warm wird.



Setze dich nach Möglichkeit beim Zubereiten der Mahlzeiten hin.



## TIPP

Wenn es dir schwerfällt, alleine zu kochen, frage im Freundeskreis oder Familienmitglieder, ob sie mit dir kochen möchten.

# Nützliche Tipps für gesundes Essen

Welche Tipps für gesundes Essen bei MS gibt es?<sup>2,13,17</sup>



## Iss regelmäßig

- Nimm ausgewogene, gesunde Mahlzeiten zu dir und verteile sie über den Tag.
- Vermeide lange Pausen zwischen den Mahlzeiten.
- Nimm ein paar gesunde Snacks mit, die du den Tag über zu dir nehmen kannst.



## Trinke ausreichend Wasser

- Versuche, täglich mindestens 1,5 Liter Wasser zu trinken. Du solltest die Flüssigkeitszufuhr aber an deine Symptome anpassen.



## Lege dir gesunde Vorräte zu

- Greife hauptsächlich zu Obst und Gemüse, magerem Eiweiß und Vollkornprodukten.
- Wähle gesunde, natürliche Fette.



## Koche vor

- Spare dir Zeit beim Kochen, indem du größere Portionen kochst und einen Teil einfrierst.



### **Vermeide spezielle Diäten**

- Es gibt keine speziellen Diäten, die MS heilen können. Am besten ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung.
- Befolge die Ratschläge der Diätassistent\*innen und Ernährungsberater\*innen, mit denen du gesprochen hast.



### **Achte auf deinen Vitamin-D-Spiegel**

- Eine ausreichende Vitamin-D-Zufuhr ist sehr wichtig.
- Vitamin D findet sich in verschiedenen Nahrungsmitteln, ist aber auch in Nahrungsergänzungsmitteln erhältlich.



### **Achte auf ein gesundes Körpergewicht**

- Weder Untergewicht noch Übergewicht ist gut für deine Gesundheit.
- Bewegung und ausgewogene Ernährung sorgen dafür, dass dein Gewicht im gesunden Rahmen bleibt.



### **Nimm Veränderungen in deiner Küche vor**

- Verändere deine Küche so, dass du bequem und gut organisiert zu Werke gehen kannst.



### **Trinke Alkohol allenfalls in Maßen**

- Vergewissere dich bei deiner Ärztin bzw. deinem Arzt, dass sich Alkohol nicht auf deine Medikamente auswirkt.



### **Setze dir persönliche Ziele**

- Sich Ziele zu setzen und die eigenen Fortschritte zu beobachten, ist ein guter Weg, sich zu motivieren.



## Quellen

- 1 MS Trust. Healthy eating. [www.mstrust.org.uk/life-ms/diet/healthy-eating](http://www.mstrust.org.uk/life-ms/diet/healthy-eating);  
eingesehen am 24.11.2023
- 2 DGE. Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE.  
[www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlung](http://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlung); eingesehen am 29.11.2023
- 3 DGE. Gemüse und Obst. Genießen Sie bunt. [www.dge.de/fileadmin/dok/gesunde-ernaehrung/ernaehrungsempfehlung/kreis/Gemuese\\_und\\_Obst\\_Geniessen\\_Sie\\_bunt\\_190917.pdf](http://www.dge.de/fileadmin/dok/gesunde-ernaehrung/ernaehrungsempfehlung/kreis/Gemuese_und_Obst_Geniessen_Sie_bunt_190917.pdf);  
eingesehen am 29.11.2023
- 4 DGE. Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln. [www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/dge-ernaehrungskreis/getreide-getreideprodukte-und-kartoffeln/](http://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/dge-ernaehrungskreis/getreide-getreideprodukte-und-kartoffeln/);  
eingesehen am 29.11.2023
- 5 DGE. Milch und Milchprodukte. [www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/dge-ernaehrungskreis/milch-und-milchprodukte/](http://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/dge-ernaehrungskreis/milch-und-milchprodukte/);  
eingesehen am 29.11.2023
- 6 DGE. Vegane Ernährung. [www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/faqs-vegane-ernaerung/#c3377](http://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/faqs-vegane-ernaerung/#c3377)
- 7 DGE. Fleisch, Wurst, Fisch und Eier. [www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/dge-ernaehrungskreis/fleisch-wurst-fisch-und-eier/](http://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/dge-ernaehrungskreis/fleisch-wurst-fisch-und-eier/);  
eingesehen am 29.11.2023
- 8 DGE. Ein Hoch auf Hülsenfrüchte. [www.dge.de/presse/meldungen/2011-2018/ein-hoch-auf-huelsefruechte/](http://www.dge.de/presse/meldungen/2011-2018/ein-hoch-auf-huelsefruechte/);  
eingesehen am 29.11.2023
- 9 DGE. DGE-Ernährungskreis. [www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/dge-ernaehrungskreis/](http://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/dge-ernaehrungskreis/);  
eingesehen am 29.11.2023
- 10 DGE. Öle und Fette. [www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/dge-ernaehrungskreis/oele-und-fette/](http://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/dge-ernaehrungskreis/oele-und-fette/);  
eingesehen am 29.11.2023
- 11 DGE. Getränke. [www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/dge-ernaehrungskreis/getraenke/](http://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/dge-ernaehrungskreis/getraenke/);  
eingesehen am 29.11.2023
- 12 National Multiple Sclerosis Society. Diet and Nutrition. [www.nationalmssociety.org/Living-Well-With-MS/Diet-Exercise-Healthy-Behaviors/Diet-Nutrition](http://www.nationalmssociety.org/Living-Well-With-MS/Diet-Exercise-Healthy-Behaviors/Diet-Nutrition);  
eingesehen am 24.11.2023
- 13 MS Trust. Diet and symptoms. [www.mstrust.org.uk/life-ms/diet/diet-and-symptoms](http://www.mstrust.org.uk/life-ms/diet/diet-and-symptoms);  
eingesehen am 24.11.2023
- 14 NHS. Healthy food swaps. [www.nhs.uk/live-well/eat-well/healthy-food-swaps](http://www.nhs.uk/live-well/eat-well/healthy-food-swaps);  
eingesehen am 24.11.2023
- 15 Öffentliches Gesundheitsportal Österreich. Fette.  
[www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/](http://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/);  
eingesehen am 30.11.2023
- 16 NDR. Gute Fette, schlechte Fette. Welche sind gesund? [www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Gute-Fette-schlechte-Fette-Welche-sind-gesund,gutefette100.html](http://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Gute-Fette-schlechte-Fette-Welche-sind-gesund,gutefette100.html);  
eingesehen am 30.11.2023
- 17 MS Society. Diet and nutrition. [www.mssociety.org.uk/care-and-support/resourcesand-publications/publications-search/diet-and-nutrition-booklet](http://www.mssociety.org.uk/care-and-support/resourcesand-publications/publications-search/diet-and-nutrition-booklet);  
eingesehen am 24.11.2023
- 18 DMSG. MS Kognition. Grundlagen. [www.dmsg.de/ms-kognition/kognitive\\_problem.html](http://www.dmsg.de/ms-kognition/kognitive_problem.html);  
eingesehen am 29.11.2023
- 19 Harvard Healthy Publishing – Harvard Medical School. Foods linked to better brainpower.  
[www.health.harvard.edu/mind-and-mood/foods-linked-to-better-brainpower](http://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/foods-linked-to-better-brainpower);  
eingesehen am 24.11.2023
- 20 MS Trust. Vitamin D. [www.mstrust.org.uk/life-ms/diet/vitamin-d](http://www.mstrust.org.uk/life-ms/diet/vitamin-d);  
eingesehen am 24.11.2023
- 21 Alharbi F. Update in vitamin D and multiple sclerosis. *Neurosciences (Riyadh)*. 2015; 20(4): 329–335.
- 22 NHS. Vitamin D. Vitamins and Minerals. [www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/](http://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/);  
eingesehen am 24.11.2023

# 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.



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

Orientierung rund um  
das Leben mit MS

Erweiterung des Wissens zur MS und Unterstützung im Alltag. Aufklärung rund um die Therapie und deren Anwendung für Patient\*innen, denen ein Biogen Medikament verordnet wurde.



**Jetzt auch den digitalen ErnährungsManager für einen rundum gesunden Lifestyle**

**kennenlernen:** positive Beeinflussung des Wohlbefindens und der Lebensqualität durch eine bewusste Ernährung.



## MS Service-Center

Individuelle Impulse rund um die Uhr  
**0800 030 77 30**

Das MS Service-Center ist rund um die Uhr erreichbar und vermittelt Kraft, Empowerment, Selbstvertrauen sowie praktische Aspekte und ergänzende individuelle Aufklärung exklusiv für Patient\*innen mit Biogen Medikament. Ob bei sensiblen Themen, als emotionaler Anker, bei Fragen zur MS, Sozialrecht oder bei Themen wie Ernährung, Familie, Entspannung oder Sport – wir nehmen uns Zeit für dich während der Diagnosestellung und im weiteren Leben mit MS.



## MS-Begleitprogramm für Patient\*innen mit Biogen Medikament

Rundum wohlfühlen

Persönliche und digitale Unterstützungsangebote, abgestimmt auf die speziellen Anforderungen des verordneten Biogen Medikaments: Wiederholung der ärztlichen Empfehlungen für den Umgang mit dem Biogen Medikament und deren Anwendung, Entwicklung von Strategien zum Leben mit MS, um das Selbstmanagement, Wohlbefinden und die Lebensqualität zu fördern (Themen wie z. B. Motivation, Ernährung, Stressbewältigung) oder individuelle vertiefende Informationen – immer entsprechend dem Wunsch der Patient\*innen.



## App Cleo

Rundum organisiert

Unterstützung im Alltag mit hilfreichen Dokumentations- und Erinnerungsfunktionen sowie personalisierbaren Wohlfühl- und Trainingsprogrammen.



## Infomaterialien

Rundum informiert

Gezielte Aufklärung rund um das verordnete Biogen Medikament sowie verständliche Informationen für den Alltag mit MS und unterschiedliche Lebenssituationen, wie z. B. bei Kinderwunsch.

Jetzt mehr erfahren:



mein  
**mslife**

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



# WAS ZÄHLT, BIST DU!

# 360°

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

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.



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

Orientierung rund um  
das Leben mit MS

Erweiterung des Wissens zur MS und Unterstützung im Alltag. Aufklärung rund um die Therapie und deren Anwendung für Patient\*innen, denen ein Biogen Medikament verordnet wurde.



Jetzt auch den digitalen ErnährungsManager für einen rundum gesunden Lifestyle kennenlernen: positive Beeinflussung des Wohlbefindens und der Lebensqualität durch eine bewusste Ernährung.



Jetzt mehr erfahren:

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



## MS Service-Center

Individuelle Impulse rund um  
die Uhr **0800 030 77 30**

Vermittelt Kraft, Empowerment, Selbstvertrauen und praktische Aspekte sowie ergänzende individuelle Aufklärung exklusiv für Patient\*innen, denen ein Biogen Medikament verordnet wurde.



## App Cleo

Rundum organisiert

Unterstützung im Alltag mit hilfreichen Dokumentations- und Erinnerungsfunktionen und personalisierbaren Wohlfühl- und Trainingsprogrammen.



## MS-Begleitprogramm für Patient\*innen mit Biogen Medikament

Rundum wohlfühlen

Persönliche und digitale Unterstützungsangebote zur Förderung des Selbstmanagements, des Wohlbefindens und der Lebensqualität, zugeschnitten auf die speziellen Anforderungen des verordneten Biogen Medikaments.



## Infomaterialien

Rundum informiert

Gezielte Aufklärung rund um das verordnete Biogen Medikament sowie verständliche Informationen für den Alltag mit MS.



Biogen engagiert sich weltweit für **Klimaschutz** und **Nachhaltigkeit**