

info

BLICKWINKEL

Muskelkrankheiten und Ernährung

IN KÜRZE

Unsere neue Website ist online
Geschäftsstellentreffen in Arbon



PETER BURI

«Für meine Gesundheit ist es wichtig,
dass ich mich ausgewogen ernähre.»



muskelkrank & lebensstark



Liebe Leserinnen und Leser

Wissen Sie schon, was bei Ihnen für die Festtage auf dem Menüplan steht? Gibt es traditionell das Gleiche oder zaubern Sie alljährlich neue Gaumenfreuden auf den Tisch? Gerade zum Jahresende dreht sich viel ums Essen. Doch sollten wir nicht das ganze Jahr über unserer Ernährung mehr Aufmerksamkeit schenken?

«Unbedingt!», würde Ihnen **Ernährungsberaterin Sandra Poletti** vom Kantonsspital St. Gallen antworten. Wie wichtig es gerade für Menschen mit Muskelerkrankungen ist, dass sie ausreichend mit den richtigen Nährstoffen versorgt sind, mit welchen Schwierigkeiten sie bezüglich Ernährung oft umgehen müssen und warum sich eine Ernährungsberatung immer lohnt, lesen Sie im **spannenden Interview auf Seite 5**.

Für den muskelkranken Peter «Pesche» Buri ist es aufgrund seiner Erkrankung besonders wichtig, aber auch eine Herausforderung, dass er sich gesund ernährt. Seit Beginn der Pubertät kam er immer wieder mit Ernährungsberatung in Kontakt. Ob und inwiefern diese ihm weitergeholfen hat, lesen Sie ab Seite 2.

Ich wünsche Ihnen eine vorfreudige Adventszeit und schöne Festtage – hoffentlich auch in kulinarischer Sicht. Wir lesen uns wieder im neuen Jahr!



Herzliche Grüsse, Ihre

Dr. Nicole Gusset, Präsidentin

PS: Haben Sie unsere **aufgefrischte Website www.muskelgesellschaft.ch** schon gesehen? Es erwarten Sie einige Neuerungen. Sie wird Ihnen gefallen – versprochen.

«Konsequent sein, ist nicht immer einfach, wenn es schmeckt.»

Peter «Pesche» Buri (33) geht es wie vielen von uns. Er isst für sein Leben gern. Da er an der Muskelerkrankung Duchenne Muskeldystrophie (siehe Box Seite 4) erkrankt ist, ist es wichtig, dass er auf seine Ernährung achtet. Auch wenn ihm das nicht immer leichtfällt.

 Anne Boxleitner
 Privatarchiv Peter Burri

Zum Mittagessen gab es in Pesches Zwei-Mann-WG eine ausgewogene Mahlzeit – Schinkengipfeli und einen grossen Salat. Zubereitet von einer Assistenzperson, die den beiden jungen, an Muskeldystrophie erkrankten Männern im Haushalt zur Hand gehen. «Wir haben ein Team an Leuten, das sich um uns kümmert. Manche können sehr gut kochen, andere etwas weniger. Aber meistens schmeckt es,» schmunzelt er. Wenn es schmeckt, macht es natürlich Freude zuzugreifen und einen Nachschlag zu nehmen. Auf diesen verzichtet Pesche oftmals ganz bewusst – aus gutem Grund.

Eine harte Zeit für Pesche

Wegen seiner Muskelerkrankung sitzt Pesche seit seinem siebten Lebensjahr im Rollstuhl, denn die Muskulatur in seinen Hüften und seinen Beinen baute sich als erstes ab. Als er mit elf Jahren das Schulhaus wechselt, wird er von einigen Mitschülern gemobbt. Wut und Trauer lässt er – was ihm heute sehr leidtut – an seiner Mutter aus. Und er beginnt mit dem «Frustessen». Die Folge: Pesche nimmt schnell und viel zu. Seine Erkrankung Duchenne Muskeldystrophie trägt ihren Teil dazu bei, dass sich sein Körper schnell und sehr stark verändert. Denn das sich abbauende Muskelgewebe wird bei seiner Muskelerkrankung in Fett umgewandelt. «Als unsicherer Teenager ist es schon schlimm genug, mit einer Behinderung zu leben. Als ich zugenommen habe, bekam ich unter anderem 'Männerbrüste' und wurde noch mehr ausgelacht. Aus Frust habe ich noch mehr gegessen. Ein Teufelskreis! Für mich war das eine sehr harte Zeit», erinnert sich Pesche traurig zurück.





Pesche verrät Ihnen auf der nächsten Seite sein Lieblingsrezept.



Pesche und sein WG-Gespänli sind grosse Eishockeyfans.

Übergewicht als Problem und Lebensretter

Zu dieser Zeit rät ihm der Hausarzt zu einer Ernährungsberatung. Gemeinsam mit seiner Mutter nimmt er an mehreren Beratungseinheiten teil. «Neben anderen Umstellungen habe ich eine Zeitlang abends zum Beispiel Joghurt mit einem speziellen Pulver darin gegessen, das im Magen aufgeht. So nimmt man weniger Kalorien zu sich, wird aber trotzdem satt. Gebracht hat es damals nur wenig, aber ich war vielleicht auch noch nicht bereit, meine Ernährung wirklich umzustellen,» sagt er.

Weil die Muskeldystrophie auch die Atemmuskulatur schwächt und die Lunge anfällig für Infektionen macht, erkrankt Pesche als Teenager in einem Jahr vier Mal an schweren Lungenentzündungen – und verliert jedes Mal sehr viel Gewicht. «Die Ärztinnen und Ärzte meinten, es war in meinem Fall sogar Glück, dass ich etwas mehr auf den Rippen hatte. Es hat mir vielleicht sogar das Leben gerettet. Denn so hatte mein Körper genügend Fettreserven, um die kräftezehrenden Lungenentzündungen zu überstehen...» erzählt er.

Pesche geht seinen Weg

Trotz aller Widrigkeiten und gesundheitlichen Probleme schliesst Pesche erfolg-

reich die vierjährige KV-Ausbildung ab und arbeitet anschliessend im «geschützten» Rahmen. Seit gut zweieinhalb Jahren ist er mit seiner eigenen Firma für Bürodienstleistungen selbstständig. Er erledigt Bürodienstleistungen wie einfache Steuererklärungen oder erstellt Lohnabrechnungen für Menschen mit Behinderungen, die eine Pflege-, Assistenzperson oder eine Therapeutin bzw. einen Therapeuten eingestellt haben. Und auch privat hat er es in die Selbstständigkeit geschafft: Die Wohngemeinschaft mit seinem Kollegen besteht bereits seit sieben Jahren und die Jungs sind eng befreundet. Gerne besuchen ihn Kolleginnen und Kollegen zum Gamen, Karten spielen oder gemeinsamen TV schauen – vor allem während der Eishockeysaison.

Die Sache mit der Konsequenz

Weil die Muskeldystrophie auch die Atemmuskulatur schwächt, erhält Pesche seit 2017 tagsüber mit einer kleinen Maske und nachts mit einer Vollgesichtsmaske Atemunterstützung. Eine positive Folge ist, dass die schweren Lungenentzündungen seither ausgeblieben sind. Dennoch muss Pesche auf seine Gesundheit achten, denn auch sein Herz kann durch seine Erkrankung nach und nach schwä-

cher werden. Noch sind seine Werte gut und das soll so bleiben. Umso wichtiger ist es, dass er sein Gewicht hält und gut zu sich schaut: «In der Ernährungsberatung wurde mir bestätigt, dass ich mich eigentlich gesund ernähre. Die Beraterin hat mir jedoch geraten, sogenannte «leere Kalorien» zu reduzieren. Das heisst, alles, was aus Weissmehl oder purer Stärke oder mit viel Fett – wie z. B. Pommes Frites oder Chips – gemacht ist. Und sie hat mir empfohlen, nur noch Wasser, statt Süssgetränke oder Säfte zu trinken. Das ziehe ich sehr gut durch», erzählt er nicht ohne Stolz. Sein Gewicht hält Pesche in letzter Zeit gut, trotzdem würde er gerne noch 10 bis 15 Kilogramm abnehmen. In der Theorie weiss Pesche, was gut für ihn wäre. Nur in der Praxis ist konsequent sein oft gar nicht so einfach. Dennoch hält er sich immer wieder zurück und isst bewusst weniger als er in dem Moment vielleicht Lust hätte. Ein Ritual lässt er sich allerdings nicht nehmen: «Am Sonntagabend schaue ich SRF Arena, danach Rundschau und dazu trinke ich eine feine Ovo-Milch.» Es sei ihm gegönnt. ●



zu Pesches Lieblingsrezept

Duchenne Muskeldystrophie

Einer von 3'500 Jungen kommt mit Duchenne Muskeldystrophie zur Welt. Sie gehört zu den seltenen Krankheiten, ist aber die häufigste Form unter den Muskeldystrophien. Meist treten die ersten Symptome zwischen zwei und sechs Jahren auf. Betroffene, wie Pesche, sind oft bereits im Alter von sieben bis zehn Jahren auf den Rollstuhl angewiesen. Da sich im Verlauf der Erkrankung aufgrund des Muskelschwunds auch Schluckstörungen entwickeln bzw. der Herzmuskel geschwächt werden kann, sollte Übergewicht vermieden und auf eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Proteinen und genügend Ballaststoffen geachtet werden.

Duchenne kurz erklärt:
<https://cutt.ly/UTvQaJ5>



ROTES THAI-CURRY MIT POULET

Zubereitungszeit ca. 45 min., für 4 Personen

Zutaten

600 g Pouletbrust, 600 g Jasminreis, 1 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl, 4 dl Kokosmilch, 1 EL rote Currypaste, 1 kleine Zucchini, in Würfel geschnitten, 150 g Cherry-Tomaten, 1 EL Palm- oder braunen Zucker, 4 Limettenblätter, 1 Bund süßes Thai-Basilikum oder Koriander

Zubereitung

- Poulet in Würfel schneiden
- Öl leicht erhitzen, Currypaste zugeben und etwas anschwitzen
- Poulet dazugeben und unter Rühren langsam zum Kochen bringen
- Kokosmilch beifügen, glattrühren und abgedeckt rund 25 Min. köcheln lassen

In der Zwischenzeit

- Jasminreis nach Angaben auf der Packung kochen
- Zucchini in Stäbchen schneiden.
- Cherry-Tomaten (ganz), Palmzucker und Limettenblätter (-n) ins Curry geben
- Thai-Basilikum oder Koriander von den Stielen zupfen und über das Curry geben



Feines aus unserer Backstube und Küche

Auch im Team der Schweizerischen Muskelgesellschaft gibt es Feinschmeckerinnen und Feinschmecker. Wir haben für Sie ein tolles Fruchtebrot-Rezept und einen leichten Winter-Salat rausgesucht – beide gelingen mit wenig Aufwand. Viel Spass beim Ausprobieren!

FRÜCHTEBROT

Gräfe und Unzer
 Verlag/ Magdalena
 Muttenthaler



Zutaten

375 g gemischte Trockenfrüchte, 350 ml Apfelsaft, 1 Bio-Orange, 150 g gemischte Nüsse und Kerne (z.B. Haselnusskerne, Pistazien, Sonnenblumenkern) 100 g gemahlene Mandeln, 250 g Dinkelmehl (Type 630), 2TL Backpulver, 2 TL Zimtpulver, 2 EL brauner Zucker, Sonnenblumenöl (für die Kastenform)

Zubereitung

- Trockenfrüchte klein schneiden und in eine Schüssel geben
- Apfelsaft dazugeben und die Trockenfrüchte darin 20-30 Min. einweichen
- Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen
- Orange heiss waschen, abtrocknen, Schale fein abreiben, Saft auspressen und zu den Trockenfrüchten geben
- Nüsse mit einem Messer grob hacken und mit den Kernen in einer heissen Pfanne ohne Fett kurz anrösten, bis es duftet
- eine Handvoll Nusskernmischung beiseite legen
- die restliche Nusskernmischung mit gem. Mandeln, Dinkelmehl, Backpulver, Zimt und Zucker ebenfalls zu den Trockenfrüchten geben
- alle Zutaten mit einem Holzkochlöffel zu einem dicken Teig verarbeiten
- Kastenform mit Öl einfetten, Teig hineingeben
- die beiseite gelegten Nüsse und Kerne darauf streuen
- Fruchtebrot in der Mitte 50-60 Min. backen
- nach 50 Min. Holzstäbchenprobe
- falls Teig am Stäbchen klebt, das Fruchtebrot ca. 10 Min. weiterbacken
- das fertige Fruchtebrot herausnehmen, aus der Form stürzen und auskühlen lassen



HERBSTSALAT MIT RAUHLACHSRÖLLCHEN

Zutaten

1 Schalotte, 2 EL Apfelessig, 4 EL Öl, z. B. Traubenkernöl, Salz, Pfeffer, Salatkräuter, ½ EL Senf, 1 EL Joghurt, 200 g Blattsalat, 1 Päckchen Rauchlachs dünn geschnitten, 1 Päckchen Apéro-Frischkäsehäppchen (z. B. von Tartare) oder alternativ beliebiger Frischkäse, Nüsse, Physalis



Zubereitung

- Salat waschen, schleudern und in mundgerechte Stücke zerkleinern. Auf einem Teller anrichten
- Schalotte klein hacken, Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Salatkräuter, Senf und Joghurt dazugeben und mit dem Schwingbesen mischen
- Rauchlachsscheiben rollen und pro Teller 2 Tranchen auf dem Salat platzieren
- Nüsse rund um den Salat nach Belieben verteilen
- 3 Physalis auf jeden Teller legen.
- Apéro-Frischkäsehäppchen / Frischkäse seitlich auf den Tellerrand legen
- Salatsauce über den Salat geben



«Bei der Ernährungsberatung arbeiten wir in kleinen Schritten, aber mit grosser Wirkung.»

Wie wichtig ist eine gesunde Ernährung für Menschen mit einer Muskelerkrankung? Und wie kann eine Ernährungsberatung die Lebensqualität verbessern? Wir haben bei Sandra Poletti (31), Ernährungsberaterin am Kantonsspital St. Gallen nachgefragt.

 Anne Boxleitner
 zVg



Sandra Poletti

Sandra Poletti (31) ist Ernährungsberaterin BSc am Kantonsspital St. Gallen. In ihrer Funktion als Ernährungsberaterin arbeitet sie auf allen Stationen mit Spezialisierung auf neurologische Erkrankungen und Gastroenterologie. Derzeit absolviert sie einen Master in Angewandter Ernährungsmedizin an der Medizinischen Universität und der FH Joanneum in Graz (AT).

Liebe Frau Poletti, Sie und Ihre Teamkolleginnen beraten auch Menschen mit Muskelerkrankungen. Kommen die Betroffenen von sich aus oder auf ärztlichen Rat zu Ihnen?

Die meisten Betroffenen kommen auf Initiative der Pflege oder von Ärztinnen und Ärzten, die eine Ernährungsberatung empfehlen. In der Regel findet alle drei Monate eine Ernährungsberatung statt, wenn die Patientinnen und Patienten ihren Kontrolltermin im Muskelzentrum haben. Angehörige dagegen beraten wir oft telefonisch zu ihren Fragen. Nur vereinzelt wenden sich Menschen mit Muskelerkrankung auch aus Eigeninitiative an uns. Zum Beispiel, weil ihnen das Schlucken immer schwerer fällt. Ich habe zwei Erklärungen dafür: Einerseits haben Menschen mit Muskelerkrankungen «an vielen Fronten zu kämpfen». Da kann die Ernährung in den Hintergrund rücken. Andererseits ist vielen gar nicht bewusst, wie die Ernährung die Lebensqualität positiv oder auch negativ beeinflusst.

Können Sie das etwas näher ausführen?

Vielen Menschen mit Muskelerkrankungen nehmen immer weiter an Gewicht ab. Dies ist ein grosses Problem: Denn Gewichtsverlust kann den Muskelabbau beschleunigen sowie allgemein zu Schwäche führen. Ebenso versuchen wir natürlich, Übergewicht zu vermeiden und Normalgewicht anzustreben, um beispielsweise Mobilitätseinschränkungen zu verhindern. Unabhängig davon stellen wir bei unseren Beratungen immer wieder fest, dass viele Patienten und Patientinnen mit Muskelerkrankung gar nicht wissen, wie wichtig eine proteinreiche Ernährung für sie ist. Proteine (Eiweiss) sind essenziell für den Muskelerhalt bzw. -aufbau. Wir schulen die Betroffenen, wie sie sich auf einfache Weise proteinreicher ernähren können. Sollte auch das nicht reichen, um die Proteinzufuhr zu decken, empfehlen wir protein- und energiereiche Trinknahrung.

Bezüglich Ernährung: Welche Schwierigkeiten treten bei muskelkranken Menschen sonst noch häufig auf?

Schluckbeschwerden sind ein grosses Thema. Denn zum Schlucken sind viele Muskelgruppen im Gesichts-, Mund- und Rachenraum nötig. Eine Muskelerkrankung kann diese Muskeln schwächen und das Essen beschwerlich machen. Ich betreue Patientinnen und Patienten, die mehr als eine Stunde für eine Mahlzeit brauchen und die das Essen sehr viel Energie kostet. Bei Schluckschwierigkeiten geben wir Ratschläge, wie man durch Veränderung der Konsistenz wie fein geschnitten oder püriert das Essen erleichtert kann. Und wir raten – vor allem wenn das Risiko einer Mangelernährung besteht – auch dazu, eine PEG-Magensonde (Perkutane endoskopische Gastrostomie) einsetzen zu lassen, mit deren Hilfe die Nahrung über die Bauchdecke direkt in den Magen gelangt. Viele Betroffene sträuben sich zunächst dagegen, was ich gut nachvollziehen kann. Denn selbstständig zu essen, verbinden wir allgemein mit Genuss und gemeinsame Mahlzeiten verbinden. Meist ist es jedoch so, dass die Lebensqualität steigt, sobald die Sonde gesetzt ist. Denn das beschwerliche Schlucken und der ständige Kampf um den Gewichtserhalt fallen weg. Mit der Sonde können die Betroffenen ganz einfach mit ausreichend Flüssigkeit und allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden.

Wie läuft eine Ernährungsberatung typischerweise ab?

Natürlich beraten und begleiten wir jede Person individuell. Aber wir fragen bei allen Patientinnen und Patienten gewisse Punkte ab, die essenziell sind. Beispielwei-

se, ob sich das Gewicht verändert hat, wie gut jemand schlucken kann. Auch welchen Stellenwert das Essen hat, ist wichtig: Isst die Person gerne und mit Appetit? Wie lange braucht sie für eine Mahlzeit? Verpflegt sich die Person selbst oder wird für sie gekocht? Wie ist die Verdauung? Der wichtigste Teil ist sicher die sogenannte Ernährungsanamnese: Das heisst, was isst und trinkt die Patientin oder der Patient zum Frühstück, Mittag- und Abendessen bzw. zwischendurch und wieviel bewegt sie sich, sofern es noch möglich ist. Nur so können wir den individuellen Kalorienbedarf bestimmen und Empfehlungen für die Energie- und Proteinaufnahme ableiten.

Oft hört man, es sei kompliziert oder teuer, sich auf eine spezielle Weise zu ernähren. Was entgegnen Sie?

Grundsätzlich ist es so, dass unsere Empfehlungen nie auf Verbote – z. B. von einzelnen Lebensmitteln – abzielen. Wir zeigen stattdessen Alternativen auf. Und

wir schauen mit dem Patienten oder der Patientin an, wie wir mit kleinen Schritten möglichst viel bewirken können. Ernährungsberatung heisst nicht, von heute auf morgen alle Gewohnheiten auf den Kopf zu stellen. Zudem legen wir auch Wert darauf, das Budget miteinzubeziehen, das jemand zur Verfügung hat. Eine Ernährungsumstellung muss nicht teuer sein – im Gegenteil. Durch manche Umstellungen spart man sogar Geld. Wird zum Beispiel ein PEG-Sonde verordnet, übernimmt die Krankenkasse die Kosten für die Trinknahrung.

Was sind die positiven Folgen einer Ernährungsumstellung?

Ganz sicher die erhöhte Lebensqualität. Gerade Menschen mit Muskelerkrankungen fühlen sich wieder vitaler, sobald sie ausreichend mit Nährstoffen versorgt sind. Eine proteinreiche Nahrung erhält wichtige Muskelfunktionen, aber auch die Beweglichkeit. In Fällen, in denen wir zu einer

PEG-Sonde raten, erhalten wir oft positive Rückmeldungen – selbst wenn sich der oder die Betroffene zunächst gegen eine Sonde gewehrt hat. Eine Magensonde bedeutet viel seelische Entlastung, wenn das Essen vorher mit Beschwerden oder grossem Kraftaufwand verbunden war.

Haben Sie einen universellen Ratschlag in Bezug auf Ernährung für Menschen mit einer Muskelerkrankung?

Ja. Nehmen Sie lieber frühzeitig eine Ernährungsberatung in Anspruch als zu spät. Denn für Menschen mit Muskelerkrankungen ist eine gut auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmte Ernährung zentral für den Muskelerhalt und somit für das Fortschreiten der Erkrankung. Und keine Sorge: Die Kosten für die Beratung bei einer von den Krankenkassen anerkannten Ernährungsberaterin oder einem Ernährungsberater werden mit einer ärztlichen Verordnung von den Krankenkassen übernommen. ●

Noch kein Weihnachtsgeschenk?



Mit dem Kauf der Autobahnvignette über die Schweizerische Muskelgesellschaft tun Sie etwas Gutes und unterstützen die Mobilität von muskelkranken Menschen, unsere Freizeit- und Ferienangebote sowie Kurse und Weiterbildungen. Gemeinsam sind wir stark – Herzlichen Dank!

Bestellungen sind ab sofort möglich!

Im Online-Shop:

www.muskelgesellschaft.ch

Per E-Mail:

info@muskelgesellschaft.ch

Telefonisch: 044 245 80 30

Der Versand erfolgt ab 1. Dezember 2021. Aus Kostengründen versenden wir keine Bestellbestätigungen. ●



Herausgeber

Schweizerische Muskelgesellschaft
Kanzleistrasse 80
CH-8004 Zürich

Redaktion/Korrektorat

Nadin Runne, Geschäftsstelle
Anne Boxleitner (www.texteuse.ch)
Telefon +41 44 245 80 30
info@muskelgesellschaft.ch
www.muskelgesellschaft.ch

Redaktionsteam

Nicole Gusset
Sandra Messmer-Khosla
Esther Zimmerli

Erscheinen

4 mal pro Jahr

Druck

Niedermann Druck AG, St. Gallen
Auflage: 6'200 Exemplare

Gestaltungskonzept/Layout

Franziska Langenbacher
(www.paradebeispiel.ch)

Abonnementspreis bis Ende 2021

Ist im Mitgliederbeitrag inbegriffen.
CHF 35.– für Betroffene
CHF 50.– für andere

Herzlichen Dank für Ihre Spende

IBAN: CH43 0900 0000 8002 9554 4
PC-Konto 80-29554-4



**Ihre Spende
in guten Händen.**

Frischer Wind für unsere Website

Haben Sie unsere neu gestaltete Website schon gesehen? Die Vorgänger-Version brauchte dringend eine Überarbeitung. Vor allem was Orientierung, Nutzerfreundlichkeit, Gestaltung und die Inhalte anging.

Wie holen wir unsere Mitglieder, Nicht-Mitglieder, Angehörige sowie Fachpersonen bedürfnisorientiert ab, um ihnen unser Angebot so zielgerichtet wie möglich anzubieten? Diese Frage stand im Vordergrund des neuen Website-Konzepts. Wir haben unseren Internetauftritt deshalb einem Soft-Relaunch unterzogen und den Inhalt neu und zielgruppen-

resp. bedürfnisspezifisch strukturiert. Mit der vergangenen Website, die wie eine



«Wissensdatenbank» aufgebaut war, war dies nur teilweise möglich. Die «renovierte» Website dagegen erleichtert schon auf der Startseite den einzelnen Zielgruppen («Muskelkranke», «Angehörige» oder «Unterstützer») die Orientierung: Mithilfe der drei Buttons «Ich habe eine Muskelerkrankung», «Ich bin Angehörige*r» und «Ich möchte helfen» gelingt der Einstieg zu unseren Dienstleistungen auf direktem Weg. Probieren Sie es aus auf:

www.muskelgesellschaft.ch.

Die aktuellsten Informationen finden Sie auch immer auf unseren Social Media Kanälen bei Facebook oder Instagram. ●

Endlich wieder alle vereint an der diesjährigen Retraite



Welch ein schönes und herzliches Wiedersehen: Am 25. und 26. Oktober traf sich die Geschäftsstelle der Schweizerischen Muskelgesellschaft in Arbon am Bodensee.

Einige Mitarbeitende der Geschäftsstelle kamen zum ersten Mal seit fast einem Jahr zusammen. Für manch neue Mitarbeitende

war es sogar das allererste Treffen, das mit allen Teammitgliedern stattfand. An zwei Tagen tauschten wir uns rege und konstruktiv aus, wie wir innerhalb des Team Prozesse optimieren, enger zusammenarbeiten und einfacher kommunizieren können. Wir haben uns Gedanken gemacht, wie wir unsere bestehenden Mitglieder noch besser betreuen sowie neue Mitglieder gewinnen

können. Auch eher «trockene» Themen wie Buchhaltung, aber auch Erfreuliches wie das Jahrestreffen 2022 standen auf dem Programm. Gestärkt im Team und mit frischen Ideen im Kopf sind wir bereits an der Umsetzung einzelner Themen und blicken optimistisch ins neue Jahr. ●

Willkommen Elvira Rütimann!



Die Schweizerische Muskelgesellschaft freut sich, ab 1. Dezember eine neue Administratorin und Koordinatorin für die Ferienlager im Team zu wissen. Elvira Rütimann bringt eine Top-Ausbildung und eine breitgefächerte Berufserfahrung für diese Position mit. Gerne stellt sie sich Ihnen selbst vor:

Mein Name ist Elvira Rütimann und ich wohne am schönen Hallwilersee. Nach meiner Lehre als kaufmännische Angestellte und einem Auslandsaufenthalt in Australien arbeitete ich viele Jahre in der Gastronomie und Hotellerie in diversen Bereichen und Positionen – unter anderem im Eventmanagement und in der Geschäftsführung. Drei Jahre nach meinem Lehrabschluss holte ich die Berufsmatura nach. Später studierte ich an der Hotelfachschule in Luzern und habe diese 2013 erfolgreich abgeschlossen. 2017 habe ich mich zudem im Projektmanagement weitergebildet.

Ich freue mich sehr, ab dem 1. Dezember bei der Schweizerischen Muskelgesellschaft als Administratorin und Koordinatorin für die Ferienlager tätig zu sein und die Organisation mit meiner Arbeit sinnstiftend zu unterstützen. Planung und Organisation

sind meine Leidenschaften. Diese konnte ich in meiner beruflichen Laufbahn bereits in verschiedenen Funktionen ausüben. So war ich Anlassleiterin bei einem Cateringunternehmen, Administratorin und Koordinatorin für Aktivitäten und Events in einem Berufsbildungszentrum oder Verantwortliche für Prüfungsdurchführungen bei einer Prüfungsorganisation. Zudem war ich 14 Jahre Mitglied der Pfadibewegung Schweiz und konnte bereits in meiner Jugend viele wertvolle und hilfreiche Erfahrungen als Lagerleiterin sammeln.

In meiner Freizeit bin ich gerne in der Natur unterwegs, am liebsten am und auf dem Wasser. Zudem spiele ich Badminton, jogge, schwimme und fahre Snowboard. Meinen kreativen Ausgleich finde ich im Gestalten mit Holz, Glas, Beton, Pflanzen, Papier und Farben. ●

Rückblick Familientag 2021 «Wie stärken ich meine Gesundheit»

Am Samstag, den 28. August 2021 fand der 4. Familientag der Schweizerischen Muskelgesellschaft im GZI des Paraplegikerzentrum in Nottwil statt.

Die insgesamt 28 Teilnehmenden, die sich aus betroffenen Kindern und Jugendlichen sowie Erwachsenen, aber auch aus Angehörigen von Muskelkranken (Eltern, Geschwister) zusammensetzten, erhielten interessante Inputs rund um das Thema «Wie stärken ich meine Gesundheit».

Ziel war es, in Vorträgen und Workshops Inhalte zu vermitteln, welche die Betroffenen und Angehörigen gut in ihren Alltag integrieren können. So gab es bspw. Tipps rund um das Thema Ernährung oder wie man sich im Alltag kleine Entspannungs-Auszeiten gönnen kann. Auch das Thema Sexualität wurde in einem geschlossenen Seminar besprochen.

Unter den Teilnehmenden herrschte ein reger Austausch und alle waren froh, endlich wieder an einem Event der Muskelgesellschaft dabei sein zu können.

Die Referenten, Helfenden und Teilnehmenden erlebten gemeinsam einen gelungenen Tag und schlossen ihn bei einem Kaffee und Apéro ab. ●

