Balance

# Meine Freundin MS

**Caroline Baier gerät schnell aus der Balance. Sie hat Multiple Sklerose. Gleichgewichtsstörungen gehören zum Alltag. Ihr Rezept für ein aktives Leben könnte nicht einfacher sein.**

Caroline Baier strahlt. Heute geht es ihr gut. Das ist nicht selbstverständlich, denn sie hat eine ständige Begleiterin: die Multiple Sklerose (MS). «Manchmal kann sie eine richtige Zicke sein», erzählt die 48-Jährige. Sie hat mit ihrer Krankheit Freundschaft geschlossen. «MS ist ein Teil von mir. Sie wird es immer sein. Warum sollte ich mich gegen sie stellen?» Multiple Sklerose ist eine chronisch fortschreitende, neurologische Erkrankung. Sie betrifft das zentrale Nervensystem. Carolines Immunsystem kämpft gegen ihren Körper. Die Symptome und der Verlauf der Krankheit sind individuell. Keine MS gleicht der anderen.

## Stress vermeiden

Caroline Baier muss ihre Kräfte einteilen. Ihr Körper reagiert stark auf Stress: «Wenn ich nicht aufpasse, kämpfe ich bereits morgens im Bett mit Gleichgewichtsstörungen.» Die Symptome ihrer Krankheit werden durch Druck verstärkt. Die selbstständige Unternehmerin hat sich deshalb eine Strategie zur Stressbewältigung einfallen lassen. Einfacher könnte sie nicht sein: «Ich lasse mich ganz einfach nicht mehr stressen», lautet ihr Rezept. «Stress kann man steuern. Man kann ihm aus dem Weg gehen», ist Caroline überzeugt. Die zweifache Mutter beschränkt sich im Leben bewusst auf Dinge und Menschen, die ihr guttun.

## Achtsam sein

Dieses Achtsamsein ist in der heutigen, schnelllebigen Zeit eine Herausforderung: «Wenn man nicht aufpasst, verliert man schnell die Balance.» Durch ihre Krankheit lebt Caroline entschleunigt. Sie erlebt jeden Tag bewusst und nutzt Zeiten, in denen es ihr gut geht, aktiv. Hektik und Trubel tangieren sie nur beruflich. Doch auch hier: Caroline weiss genau, wann sie ihre produktivsten Stunden hat, und arbeitet in der Regel nur vormittags. Sie achtet darauf, immer selbstbestimmt zu handeln: «Ich allein bestimme meine Grenzen.» Sie hat gelernt, auf ihren Körper zu hören, und gönnt ihm Ruhe, wenn er danach verlangt. «Ich plane nicht weit voraus. Ich nehme die Tage, wie sie kommen.»

## Ausgleich schaffen

Caroline balanciert in ihrem Leben vier Bereiche: Auf den Waagschalen liegen sie selbst, ihre Familie, ihr Beruf und ihre MS. «Gerät das alles aus

dem Gleichgewicht, drohen eine Erschöpfungsdepression und der Rollstuhl», weiss sie aus eigener Erfahrung. Deshalb sucht sie gezielt nach Balance: «Ich überlege ganz bewusst, was ich an Müssen streichen kann. Denn aktiv zu bleiben, bedeutet nicht, einfach alles mitzumachen.»

*Barbara Zesiger*

**Caroline Baier**

Caroline Baier ist 48 Jahre alt, verheiratet und lebt mit ihrem Mann Bojan und ihren zwei Söhnen in Zürich. 2010 wurde bei ihr Multiple Sklerose diagnostiziert. Seit 2003 ist sie selbstständige Projektmanagerin. 2019 hat sie ihr zweites Unternehmen gegründet: Gemeinsam mit einem Geschäftspartner vertreibt sie ein Laufrad für aktive Menschen mit Mobilitätseinschränkungen. Der Alinker unterscheidet sich stark von klassischen Gehhilfen. Er ermöglicht Betroffenen, ihren Mitmenschen auf Augenhöhe zu begegnen.

Weitere Infos: www.thealinker.ch

**Multiple Sklerose – eine Krankheit mit vielen Gesichtern**

Multiple Sklerose (MS) ist eine chronisch fortschreitende, neurologische Erkrankung. Sie betrifft das zentrale Nervensystem. Bei 80 Prozent der Betroffenen zeigen sich die ersten Symptome im Alter von 20 bis 40 Jahren. MS ist die häufigste neurologische Krankheit in diesem Lebensabschnitt. Frauen sind doppelt so häufig von MS betroffen wie Männer. Die genaue Ursache von MS ist trotz intensiver Forschung nach wie vor nicht bekannt. Weiterhin wird ein Zusammenspiel von genetischer Veranlagung und Einfluss durch Umweltfaktoren diskutiert. Es können vielfache Symptome und Behinderungen einzeln oder in Kombination auftreten. Die Störungen betreffen verschiedene Körperfunktionen, es kann zum Beispiel zu Seh- und Gleichgewichtsstörungen, Lähmungen an Beinen, Armen und Händen, Schmerzen sowie Blasen- und Darmstörungen kommen. Viele MS-Betroffene leiden zusätzlich unter grosser Müdigkeit (Fatigue), Sensibilitätsstörungen und Konzentrationsschwächen.
Die heute existierenden Therapieangebote können den Verlauf der Krankheit nur mildern, bei einigen MS-Betroffenen wirken sie gar nicht.

Weitere Informationen zum Krankheitsbild:
www.multiplesklerose.ch


**Newsletter**

Abonnieren Sie das E-Magazin BEKB flash und verpassen Sie keine Ausgabe.

Jetzt abonnieren

**Feedback**

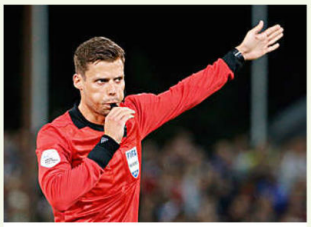
Haben Sie Fragen oder eine Rückmeldung? Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme!

Ihre Nachricht



## Weitere Artikel dieser Ausgabe

**Im Netz oder vom Netz?**



**Die zwei Hüte eines Machers**

**In aller Ruhe durchstarten**

# Agenda

**BEKB-Veranstaltungen**

Hinweis zum Coronavirus: Je nach Entwicklung der Lage können Veranstaltungen abgesagt oder verschoben werden. Aktuelle Informationen und Anmeldung: bekb.ch/veranstaltungen

**BEKB-Seminare**

Angebots- und Seminarübersicht der BEKB-Ateliers unter bekb.ch/atelier

© BEKB Berner Kantonalbank AG | Rechtliche Hinweise

BEKB | BCBE