



Mit MS auf die Berge

Krank und doch leistungsfähig - Eine Lebensqualifikation

Die Liebe zu den Kärntner Bergen brennt seit spätestens ihrem 6. Lebensjahr in ihrer Brust. Judith Raunig stapfte hinter ihrem Vater über das damals noch große Schneefeld auf den Sonnblick. „Oben angekommen bin ich vor lauter Erschöpfung eingeschlafen, noch bevor die ersehnten Buchten mit Vanillesauce serviert wurden“, erinnert sich die heute 44-jährige.

Aus eigener Kraft wollte sie hinauf- so wie heute auf die Kaiser-Franz-Josefs-Höhe. 2012

Jahrzehnt bist Du sowieso im Rollstuhl“, meint Raunig. „Ich sollte mich von der Vorstellung eines fitten, erfüllten und zufriedenen Lebens verabschieden. Über Wege, den Krankheitsverlauf selbst zu beeinflussen, wurde ich bei meiner Diagnosestellung nicht aufgeklärt“, so ihre Kollegin Anja Harnisch. Mit ihrem Verein wollen Raunig und Harnisch anderen- vor Allem auch frisch betroffenen Menschen Mut machen. „MS bedeutet in den allermeisten Fällen nicht, dass Frau oder Mann im Rollstuhl landet“, meint Raunig, die mittlerweile etliche MS- Betroffene kennen lernen durfte, die trotz Erkrankung aktiv und lebensfroh geblieben sind.

Harnisch war es auch, die Judith Raunig 2021 zu ihrem ersten Berglauf motivierte. „Ich bin zwar schon 20 Jahre regelmäßig gelaufen, allerdings immer nur in der Ebene. Berglauf, das wäre nur etwas für Supersportler und sicher nicht für so normale Menschen wie mich. Ich habe dann auf Anhieb den ersten Platz in meiner Altersklasse belegt und dadurch einen ziemlichen Motivationsschub bekommen.“ Seit 2021 läuft Raunig praktisch nur mehr bergauf. „Alles andere finde ich nicht mehr so spannend.“ Mit anderen Betroffenen startete sie beim Großglockner Mountain Run 2023.

„Hier herzukommen, wo die Wurzeln meiner Liebe zum Berg, zur Ausdauer und Hartnäckigkeit liegen, ist schon eine riesengroße Sache. Und dies noch dazu Seite an Seite mit anderen Multiple Sklerose- Betroffenen aus Deutschland und Österreich zu tun, berührt und bewegt mich. Für die meisten von uns ist der Großglockner Mountain Run der erste anspruchsvolle Berglauf und eine große Herausforderung. Seit Monaten bereiten wir uns darauf vor.“ Raunig hat auch ein persönliches Ziel, aber das verrät sie erst im Ziel. „Am Wichtigsten ist mir aber eines: Jeden Schritt aus eigener Kraft zu bewältigen - ganz hinauf- bis zur Franz Josefs-Höhe.“



Im Alltag ist unsere größte Chance gegeben: Verändern wir unseren Alltag, wandelt sich unser ganzes Leben.

(Markus Mirwald)

Wir sind Multiple Sklerose- Betroffene und haben **ms moves** gegründet um mit den hartnäckigen Mythen rund um diese Erkrankung aufzuräumen. Wir zeigen, dass das sehr negativ dargestellte Bild dieser Erkrankung in vielen Fällen nicht stimmt. MS bedeutet NICHT zwingend Rollstuhl und Behinderung.

Wir sind der Überzeugung, dass gesunde Ernährung, Sport und Stressreduktion nicht nur Symptome lindert, sondern auch den eigenen Krankheitsverlauf positiv beeinflussen kann. Wir wollen das Wissen um die Wichtigkeit dieser Faktoren in Zusammenhang mit MS verbreiten und anderen Betroffenen zur Verfügung stellen. Wir wollen Mut machen und andere inspirieren, den Kopf nicht in den Sand zu stecken, sondern die Herausforderung MS zu nützen, das eigene Leben selbstbestimmt und positiv zu gestalten.

Schau vorbei unter:
www.ms-moves.com

erhielt Raunig die Diagnose Multiple Sklerose, die ihr Leben erstmal ordentlich durchgerüttelt hat. Nach den anfänglichen Turbulenzen, die mit so einer Diagnose einhergehen, hat sie sich auf das besonnen, was immer schon da war: Auf den Glauben, Vieles aus eigener Kraft schaffen zu können. Sie suchte mit Beharrlichkeit und einer großen Portion Optimismus Wege, trotz dieser Diagnose gesund, lebensfroh und sportlich bleiben zu können. Im Internet suchte sie nach Personen, die auch viele Jahre mit dieser chronischen Erkrankung noch Sport betreiben konnten. „Wenn ich nur eine Person finden könnte, die das geschafft hat, könnte es bei mir auch möglich sein“, dachte sie.

2022 und 10 Jahre nach Diagnosenstellung gründete sie gemeinsam mit ihrer MS-Kollegin Anja Harnisch den Verein **ms moves**- Gesundheitsförderung für Menschen mit Multipler Sklerose. „In der Regel erhältst Du bei so einer Diagnose eine düstere Zukunftsprognose. MS ist assoziiert mit „schwerer, unheilbarer Erkrankung“ und die meisten Menschen denken: Spätestens nach einem

„Wäre Sport ein Medikament

würde es jeder nehmen“, ergänzt Harnisch, die seit ihrer Diagnose noch regelmäßiger trainiert als davor. Mit **ms moves** wollen wir dazu beitragen, dass diese Krankheit enttabuisiert wird. Viele Betroffene halten die Erkrankung geheim- aus Angst vor Stigmatisierung oder Konsequenzen am Arbeitsplatz, weiß die Klinische und Gesundheitspsychologin Raunig. Der Verein möchte mit hartnäckigen Mythen rund um diese Erkrankung aufräumen, die Betroffene in eine passive, ängstliche und letztlich gesundheitsschädigende Haltung treibt. „Mit der Teilnahme an Wettkämpfen machen wir uns sichtbar und verbreiten das Wissen um die Wichtigkeit gesundheitsförderlicher Faktoren in Zusammenhang mit MS: Wir wollen andere inspirieren, den Kopf nicht in den Sand zu stecken, sondern das eigene Leben selbstbestimmt und positiv zu gestalten,“ so Anja Harnisch.



Kennst mi ?

Mit MS und trotz MS oben angekommen: Im Leben und auf dem Großglockner