

Presse-Information

Press Release

AMSEL, Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V.

Stuttgart, 30. Oktober 2014

Neue Broschüre animiert zu Sport und Bewegung an der frischen Luft

Sport an der frischen Luft ist abwechslungsreich und aktiviert Körper und Geist – davon profitieren auch MS-Erkrankte! Das ist die Quintessenz der aktuellen Broschüre „Outdoor-Sport und Hippotherapie“ aus der Reihe „Sport und Bewegung für Menschen mit MS“, die die AMSEL, Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V. und die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e.V. gemeinsam entwickelt und herausgegeben haben.

Die 28-seitige Broschüre stellt eine Reihe von Outdoor-Sportarten für den Sommer und den Winter vor. Die Bandbreite ist so groß, dass sowohl MS-Erkrankte mit leichter Symptomatik als auch jene mit starken Einschränkungen eine für sie geeignete Sportart finden können. Ein Extra-Kapitel ist der Hippotherapie gewidmet, die durch eine enge Verbindung von Mensch und Pferd erfolgreich auf MS-typische Symptome einwirkt. Fachlich begleitet wurde der Bewegungs-Ratgeber von den Physiotherapeuten Sabine und Hans Lamprecht.

Ob Nordic Walking, Trekking, Radfahren, Tennis, Federball, Boule, Indica, Skilaufen oder Schneeschuhwandern – Sport im Freien hat viele Vorteile gegenüber dem Hallensport. Der Sauerstoffgehalt der Luft ist in der Regel höher als in geschlossenen Räumen. Mehr Sauerstoff aufzunehmen, bedeutet mehr Leistungsfähigkeit. Die natürliche UV-Strahlung hat eine positive Wirkung auf Körper und Psyche. Sie bewirkt zudem die Bildung von Vitamin D, das für den Knochenbau wichtig ist, und fördert die Produktion des Hormons Serotonin, das den Körper aktiviert und die Stimmung hebt.

Alle vorgestellten Sportarten werden beschrieben und ihre spezielle Wirkung auf MS-Symptome dargestellt. Darüber hinaus gibt es praktische Tipps zu Kleidung, Gerätschaften und Risikominimierung.

Auch das gemeinsame Sportportal von AMSEL und DMSG-Bundesverband, das auf den jeweiligen Webseiten angeklickt werden kann, ist durch die Darstellung der Outdoor-Sportarten erweitert worden und lädt dazu ein, sich im Freien gezielt zu bewegen, die eine oder andere Sportart auszuprobieren und für sich neu zu entdecken.

„Outdoor-Sport und Hippotherapie“ kann online auf www.amsel.de/shop oder in der Geschäftsstelle des AMSEL-Landesverbandes bestellt werden.

AMSEL Baden-Württemberg e.V.
Stuttgart, **30. Oktober 2014**

Anschläge ohne Leerzeichen: 1.918

Anschläge mit Leerzeichen: 2.215

Jetzt Fan werden: www.amsel.de/facebook

Hintergrund:

AMSEL – wer ist das?

Die AMSEL, Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V. ist Fachverband, Selbsthilfeorganisation und Interessenvertretung für MS-Kranke in Baden-Württemberg. Die Ziele der AMSEL: MS-Kranke informieren und ihre Lebenssituation nachhaltig verbessern. Der AMSEL-Landesverband hat rund 8.600 Mitglieder, 61 AMSEL-Kontaktgruppen und Initiativen und 20 Junge Initiativen in ganz Baden-Württemberg. Mehr unter www.amsel.de

Multiple Sklerose (MS) ist die häufigste entzündliche Erkrankung des Zentralnervensystems. Aus bislang noch unbekannter Ursache werden die Schutzhüllen der Nervenbahnen an unterschiedlichen Stellen angegriffen und zerstört, Nervensignale können in der Folge nur noch verzögert oder gar nicht weitergeleitet werden. Die Symptome reichen von Taubheitsgefühlen über Seh-, Koordinations- und Konzentrationsstörungen bis hin zu Lähmungen. Die bislang unheilbare, aber mittlerweile behandelbare Krankheit bricht gehäuft zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr aus.

MS in Zahlen

15.000-16.000	MS-Kranke in Baden-Württemberg
1,5-1,6	MS-Kranke pro 1.000 Einwohner in Baden-Württemberg
350-400	Neuerkrankungen pro Jahr in Baden-Württemberg
1	Diagnose täglich in Baden-Württemberg
130.000	MS-Kranke deutschlandweit
500.000	MS-Kranke europaweit
2,5 Mio.	MS-Kranke weltweit

Der Abdruck dieser Presse-Information ist honorarfrei.
Über ein Belegexemplar freuen wir uns.