

Presse-Information

Press Release

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

Stuttgart, 23. April 2013

Aquasport und -therapie für Multiple-Sklerose-Erkrankte

Schwimmen, Aquafitness, Tauchen, Halliwick oder Watsu – Neue
AMSEL-Broschüre zum Thema „Sport und MS“

Bewegung im Wasser fördert Kraft und Vitalität, bringt Entspannung und Lebensfreude. Das gilt besonders auch für Menschen mit Multipler Sklerose (MS). AMSEL, Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V., stellt mit der neuen Broschüre "Aquasport und -therapie" verschiedene Aqua-Bewegungsangebote speziell für MS-Erkrankte vor.

Um Aquasportarten wie Aqua-Fitness, Schwimmen oder Tauchen als auch um Aquatherapien wie Halliwick und Watsu geht es in der zweiten AMSEL-Publikation zum Thema „Sport und Bewegung bei MS“. Klinische Studien haben gezeigt, dass bei Menschen, die an Multipler Sklerose erkrankt sind, regelmäßiges Training MS-typische Symptome deutlich verringern oder lindern kann. Dazu zählen Mobilitäts-, Ausdauer- und Koordinationsstörungen, Depressionen oder auch Fatigue, eine krankheitsbedingte Erschöpfbarkeit. Wasser ist ein idealer Trainingspartner, da im Wasser Gelenke geschont, Atmungsorgane positiv stimuliert, Muskelkraft und der Gleichgewichtssinn trainiert werden. Der Wasserauftrieb reduziert das Körpergewicht auf ein Zehntel und erleichtert dadurch Bewegungen, die an Land manchmal nicht oder nur mit Hilfsmittel möglich sind. Bewegung im Wasser eignet sich daher sowohl für leichter als auch für schwerer Erkrankte.

Mit Aqua-Jogging können MS-Erkrankte gezielt das Gehen, mit Aqua-Cycling nahezu alle Muskelgruppen trainieren – ohne Angst vor einem Sturz. Aqua-Gymnastik bietet durch eine große Bandbreite an Übungen die Möglichkeit, gezielt geschwächte Muskeln zu dehnen und anzusprechen. Ausdauersportarten wie Schwimmen steigern die Kondition, kräftigen die Muskulatur und entlasten besonders beanspruchte und schmerzende Körperregionen. Beim Tauchen steht das Erleben im Vordergrund, nicht die Leistung.

Therapie im Wasser

Für MS-Kranke mit starker Symptomatik ist das Halliwick®-Konzept geeignet. Diese aktive Therapie, die auf den Briten James McMillan zurückgeht, fördert und fordert zugleich mit dem Ziel, individuelle Fähigkeiten zu erhalten oder wiederzuerlangen. Bei der ganzheitlichen Körper- und Bewegungstherapie Watsu (Water Shiatsu) hingegen führt die Verbindung des Wassers mit den Grundlagen des Shiatsu zu einer tiefen Entspannung und einem Gefühl der Schwerelosigkeit. Die Broschüren "Aquasport und –therapie" und "Gerätetraining und Klettern" aus der Reihe "Sport und Bewegung für Menschen mit MS" sind ab sofort beim AMSEL-Landesverband oder im AMSEL-Shop auf www.amsel.de/shop erhältlich.

„MS und Sport“ online

Unter dem Menüpunkt „Multiple Sklerose“ auf www.amsel.de (www.amsel.de/multiple-sklerose/ms-und-sport) sind die Inhalte der Broschüre digital umgesetzt. Diese Seite wird kontinuierlich um weitere Sportarten ergänzt, die für MS-Erkrankte geeignet sind und/oder sich bei der Erkrankung günstig auswirken können.

AMSEL Baden-Württemberg e.V.
Stuttgart, **23. April 2013**

Anschläge ohne Leerzeichen: 2.455
Anschläge mit Leerzeichen: 2.813

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 über 8.600 Mitglieder und 60 AMSEL-Kontaktgruppen in ganz Baden-Württemberg. Mehr unter www.amsel.de

Multiple Sklerose (MS) ist die häufigste Erkrankung des Zentralnervensystems. Aus bislang noch unbekannter Ursache werden die Schutzhüllen der Nervenbahnen wahllos und an unterschiedlichen Stellen angegriffen und zerstört, Nervensignale können in der Folge nur noch verzögert weitergeleitet werden. Die Symptome reichen von Taubheitsgefühlen über Seh-, Koordinations- und Konzentrationsstörungen bis hin zu Lähmungen. Die bislang unheilbare, aber mittlerweile gut 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.