

Home Fitness mit MS: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft stellt neue Sportbroschüre vor

Auch für MS-Erkrankte gilt: Sport und Bewegung sind gesund, halten fit und wirken sich positiv auf Körper und Seele aus. Vielen Menschen fällt es jedoch schwer, einen Trainingstermin wahrzunehmen, weil sie den Aufwand, manchmal auch die Kosten, scheuen. Dass es auch anders geht, zeigt die Broschüre „Home Fitness, Körpertraining, Tanzen“, die der DMSG-Bundesverband in Zusammenarbeit mit der AMSEL, Aktion MS-Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V., entwickelt und herausgegeben hat.

In der vierten Broschüre aus der Reihe „Sport und Bewegung für Menschen mit MS“ werden eine ganze Reihe an Bewegungsmöglichkeiten vorgestellt, die ohne viel Aufwand körperlich fit halten. Fast alle Übungen können auch Zuhause und allein durchgeführt werden. Sie lassen sich gut in den Alltag integrieren und ermöglichen sowohl MS-Erkrankten mit leichter Symptomatik als auch jenen mit starken Einschränkungen ein tägliches Training. Darüber hinaus finden sich aber auch zahlreiche Anregungen für sportliche Aktivitäten in der Gruppe, mit Freunden oder dem Partner. Die Palette an Sportarten, die den Körper kräftigen, den Geist stimulieren und die Seele aufmuntern, reicht von Aerobic bis Tanzen.

Unter dem Stichwort **Home Fitness** bietet die Broschüre Übungen an, die in den eigenen vier Wänden stattfinden können, die beispielsweise Muskelkraft, Flexibilität und Gleichgewicht trainieren. Das funktioniert ohne und mit Geräten, ist sowohl für Fußgänger als auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

Die Broschüre geht aber auch auf die Konzepte **Yoga, Pilates** und **Gymnastik** ein. Yoga, die älteste Physiotherapie der Welt, verbindet dabei spezielle Körperübungen mit Entspannungs-, Atem- und Meditationsübungen. Das Ziel: Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, Stress abzubauen sowie zu einer höheren Vitalität und mehr Gelassenheit zu finden. Pilates aktiviert die oft vernachlässigte Tiefenmuskulatur,

Dieser Abdruck ist honorarfrei. Über ein Belegexemplar würden wir uns freuen.
Presstext und Bildmaterial sind im Internet abrufbar unter: www.dmsg.de

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e.V.
Krausenstraße 50 • 30171 Hannover
Telefon: 0511 96834-0 • Telefax: 0511 96834-50 • E-Mail: dmsg@dmsg.de

verbessert so die Beweglichkeit der Wirbelsäule , stabilisiert Becken und Schultern und fördert damit eine gesunde Körperhaltung. Die gute alte Gymnastik trainiert auf vielfältige Weise durch Laufen, Hüpfen, Federn, Dehnen, Schwingen oder Balancieren Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht.

Last, not least zeigt die Broschüre, welche Möglichkeiten der **Tanzsport** bietet: So macht die Lektüre Lust darauf, Line Dance oder Rollstuhltanz für sich zu entdecken.

Der DMSG-Bundesverband dankt Physiotherapeutin Sabine Lamprecht und MS Schwester Mechthild Zeh vom Beratungsteam der AMSEL für ihre fachliche Begleitung und die inhaltlichen Anregungen. *Home Fitness Körpertraining Tanzen* kann im DMSG-Shop unter www.dmsg.de oder in den Geschäftsstellen der DMSG-Landesverbände bestellt werden.

Zeichen (mit Leerzeichen): 2.783
Zeichen (ohne Leerzeichen): 2.406

Hintergrund:

Der **DMSG-Bundesverband e.V.**, 1952/1953 als Zusammenschluss medizinischer Fachleute gegründet, vertritt die Belange Multiple Sklerose Erkrankter und organisiert deren sozialmedizinische Nachsorge.

Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft mit Bundesverband, 16 Landesverbänden und derzeit 900 örtlichen Kontaktgruppen ist eine starke Gemeinschaft von MS-Erkrankten, ihren Angehörigen, 4.230 engagierten ehrenamtlichen Helfern und 245 hauptberuflichen Mitarbeitern. Insgesamt hat die DMSG rund 45.000 Mitglieder.

Mit ihren umfangreichen Dienstleistungen und Angeboten ist sie heute Selbsthilfe- und Fachverband zugleich, aber auch die Interessenvertretung MS-Erkrankter in Deutschland. Schirmherr des DMSG-Bundesverbandes ist Christian Wulff, Bundespräsident a.D.

Multiple Sklerose (MS) ist eine chronisch entzündliche Erkrankung des Zentralnervensystems (Gehirn und Rückenmark), die zu Störungen der Bewegungen, der Sinnesempfindungen und auch zur Beeinträchtigung von Sinnesorganen führt. In Deutschland leiden nach neuesten Zahlen des Bundesversicherungsamtes mehr als 200.000 Menschen an MS. Trotz intensiver Forschungen ist die Ursache der Krankheit nicht genau bekannt.

MS ist keine Erbkrankheit, allerdings spielt offenbar eine genetische Veranlagung eine Rolle. Zudem wird angenommen, dass Infekte in Kindheit und früher Jugend für die spätere Krankheitsentwicklung bedeutsam sind. Welche anderen Faktoren zum Auftreten der MS beitragen, ist ungewiss. Die Krankheit kann jedoch heute im Frühstadium günstig beeinflusst werden. Weltweit sind schätzungsweise 2,5 Millionen Menschen an MS erkrankt.

Dieser Abdruck ist honorarfrei. Über ein Belegexemplar würden wir uns freuen.
Presstext und Bildmaterial sind im Internet abrufbar unter: www.dmsg.de

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e.V.
Krausenstraße 50 • 30171 Hannover
Telefon: 0511 96834-0 • Telefax: 0511 96834-50 • E-Mail: dmsg@dmsg.de