

Presse-Information Press Release

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

Stuttgart, 31. Juli 2014

Sport bei Multipler Sklerose: Neue Broschüre ermutigt zu körperlicher Bewegung

Stuttgart – Multiple Sklerose und Sport – eine Kombination, die sich bewährt hat. Sport wirkt sich günstig auf MS-Symptome aus, erhöht die Mobilität und verbessert die Lebensqualität: Die aktuelle Broschüre von AMSEL, Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V. und der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e.V., hilft bei der Suche nach geeigneten Sportarten, mit denen MS-Erkrankte ihren Krankheitsverlauf positiv beeinflussen können.

Was für Gesunde gilt, trifft auch auf MS-Erkrankte zu: Sport tut gut und hilft, das Leben mit neuer Power und mehr Selbstbewusstsein zu meistern. Vor allem ein ausgewogener Mix aus Ausdauer- und Kräftigungstraining schult Kraft, Koordination und Gleichgewicht und ermöglicht Menschen mit MS, ihren Alltag besser zu bewältigen. Ob Gehfähigkeit, Muskelkraft oder Psyche: Die vorbeugende und therapeutische Wirksamkeit von regelmäßiger körperlicher Bewegung ist wissenschaftlich belegt. Befürchtungen, Sport könne MS-Schübe auslösen, sind unbegründet. Die Broschüre "MS und Sport" informiert anhand von renommierten Studien und mit zahlreichen Beispielen, wie MS-Erkrankte von den Vorteilen eines regelmäßigen Trainings profitieren können.

Betruhe war gestern: Sport und Bewegung sind gut für Körper und Psyche – auch bei MS

Die 28-seitige, attraktiv bebilderte Broschüre bietet eine praktische Entscheidungshilfe, um eine auf die individuellen Fähigkeiten und Vorlieben abgestimmte Auswahl der passenden Sportart zu treffen. Übersichtlich und verständlich werden die Vorteile und Voraussetzungen verschiedener Sportarten und ihr spezieller Nutzen für MS-Erkrankte erläutert. Von Aqua-Gymnastik, Kampfsport, Nordic Walking, Rudern, Tanzen, Tauchen bis zu Rollstuhlsport,

Entspannungstechniken und ganzheitlichen Bewegungskonzepten ist für jeden etwas dabei. Hilfsmittel werden ebenso vorgestellt wie praktische Instrumente zur Überprüfung der Trainingsfortschritte, zum Beispiel mit einem Sporttagebuch oder durch moderne Kommunikationsmedien.

Sport verbessert das Körpergefühl und steigert die Lebensfreude

Bei MS-Erkrankten kann Sport ein wichtiger Therapiebaustein sein. Verschiedene MS-Symptome wie Fatigue, Spastik, Ataxie, Schwäche oder auch Koordinationsprobleme können verbessert werden. Nicht zu vernachlässigen sind die psychologischen und sozialen Aspekte beim Sport. Allerdings müssen Bewegung und Sport regelmäßig betrieben werden, damit sich positive Effekte einstellen und erhalten werden können. Wichtig ist dabei, die persönlichen Belastungsgrenzen zu beachten.

Um MS-Erkrankte zu ermuntern, Sport in ihren Alltag zu integrieren und geeignete Sportarten zu finden, hat die AMSEL, Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V. in Zusammenarbeit mit der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e.V. die neue Broschüre "MS und Sport" erstellt. Entwickelt und gedruckt wurde die Publikation mit finanzieller Förderung der Deutschen Multiple Sklerose Stiftung und der AMSEL.

Für die wissenschaftliche Begleitung der Broschüre bedankt sich AMSEL bei Dr. Alexander Tallner, Akademischer Rat am Institut für Sportwissenschaften und Sport in Erlangen sowie bei Prof. Dr. med. Mathias Mäurer, Chefarzt der Klinik für Neurologie am Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim und Mitglied im Ärztlichen Beirat von DMSG-Bundesverband und AMSEL.

Die Broschüre "MS und Sport" kann ab sofort im Online-Shop unter www.amsel.de bestellt werden.

AMSEL Baden-Württemberg e.V.
Stuttgart, **31. Juli 2014**

Anschläge ohne Leerzeichen: 3.111

Anschläge mit Leerzeichen: 3.559

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.