

Presse-Information Press Release

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

Stuttgart, 30. September 2015

Home Fitness, Körpertraining und Tanzen: AMSEL stellt neue Sportbroschüre für Menschen mit Multipler Sklerose vor

Sport und Bewegung sind gut und tun gut. Dass das besonders auch für Menschen mit Multipler Sklerose (MS) gilt, zeigt die neue Broschüre „Home Fitness, Körpertraining, Tanzen“, die AMSEL, Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V., zusammen mit dem DMSG-Bundesverband entwickelt und herausgegeben hat.

Vorgestellt werden eine ganze Reihe an Bewegungsmöglichkeiten, 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 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** zeigt der Bewegungs-Ratgeber Übungen, die mit und ohne Geräte in den eigenen vier Wänden stattfinden können. Die Fitnessübungen, die Muskelkraft, Flexibilität und Gleichgewicht trainieren, eignen sich sowohl für Fußgänger als auch für Rollstuhlfahrer. Im Bereich des **Körpertrainings** werden die Konzepte **Yoga, Pilates** und **Gymnastik** vorgestellt. 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, verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule, stabilisiert Becken und Schultern und fördert damit eine gesunde Körperhaltung. Mit Gymnastik werden durch Laufen, Hüpfen, Federn, Dehnen, Schwingen oder Balancieren auf vielfältige Weise Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainiert. Wie Muskeltraining und kognitives Training vereint werden können, zeigen die Möglichkeiten des **Tanzsports**. So macht die Lektüre Lust darauf, Line Dance oder Rollstuhltanz für sich zu entdecken.

„Home Fitness, Körpertraining, Tanzen“ ist die vierte AMSEL-Broschüre aus der Reihe „Sport und Bewegung für Menschen mit MS“. Die ersten drei Broschüren stellten „Gerätetraining und Klettern“, „Aquasport und -therapie“ und „Outdoorsport und Hippotherapie“ vor. Die Publikationen sind beim AMSEL-Landesverband oder über den AMSEL-Shop auf www.amsel.de/shop erhältlich.

AMSEL dankt Physiotherapeutin Sabine Lamprecht und Mechthild Zeh vom Beratungsteam der AMSEL für ihre fachliche Begleitung und die inhaltlichen Anregungen.

AMSEL Baden-Württemberg e.V.
Stuttgart, **30. September 2015**

Anschläge ohne Leerzeichen: 2.312

Anschläge mit Leerzeichen: 2.660

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

16.000-18.000	MS-Kranke in Baden-Württemberg
1,6-1,8	MS-Kranke pro 1.000 Einwohner in Baden-Württemberg
350-400	Neuerkrankungen pro Jahr in Baden-Württemberg
1	Diagnose täglich in Baden-Württemberg
200.000	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.