

Presse-Information Press Release

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

Stuttgart, 2. August 2012

AMSEL e.V.

Sport und Multiple Sklerose: Neue Broschüre und Internetseite für Multiple-Sklerose-Erkrankte

Sport tut gut, verbessert das Körpergefühl, steigert die Freude am Leben. Dass dies ganz besonders auch für chronisch erkrankte Menschen gilt, zeigt AMSEL, Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V., mit zwei neuen Produkten. Ab sofort verfügbar sind die AMSEL-Broschüre „Gerätetraining und Klettern“ und das Portal „Sport und MS“ auf www.amsel.de (www.amsel.de/multiple-sklerose/ms-und-sport).

Neben den bekannten gesundheitsfördernden Auswirkungen regelmäßiger sportlicher Aktivität auf das Herz-Kreislauf-System, Körperfett, Cholesterinspiegel und Depressionen kann Sport bei Multiple-Sklerose-Kranken verschiedene MS-Symptome wie Fatigue, Spastik, Schwäche oder auch Koordinationsprobleme bessern. Ein gezieltes Training zur Steigerung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Verbesserung des Gleichgewichts hilft, den Alltag mit der unheilbaren chronischen Erkrankung besser zu bewältigen.

Broschüre „Gerätetraining und Klettern“

Gute Möglichkeiten der (sportlichen) Bewegung für MS-Kranke bieten Gerätetraining und Klettern, die in der ersten Broschüre der AMSEL zum Thema Sport und Bewegung für Menschen mit MS vorgestellt werden. Beide Sportarten sind sowohl für MS-Erkrankte ohne sichtbare Symptome als auch für Menschen mit starken Beeinträchtigungen durchführbar.

Die neue AMSEL-Publikation gibt einen Überblick über die Bedeutung von Gerätetraining und Klettern für MS-Erkrankte, stellt Vor- und mögliche Nachteile der beiden Sportarten anschaulich mit den

Zeichen + und – dar und nennt die Auswirkungen auf Symptome der Krankheit. Es werden Trainingsgeräte vorgestellt, die in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewicht Besserung bringen. Klettern ist der „Alleskönner“. Neben einem Ganzkörpertraining werden auch wenig genutzte motorische Fähigkeiten trainiert. Beschrieben werden sowohl das Therapeutische Klettern als auch das Sportklettern. Fotos MS-Kranker an verschiedenen Geräten und der Kletterwand machen Lust auf Bewegung.

AMSEL-Seite „MS und Sport“ bewegt

Das neue Service-Angebot der AMSEL auf www.amsel.de/multiple-sklerose/ms-und-sport setzt die Inhalte der Broschüre digital um. Diese Seite wird kontinuierlich um weitere Sportarten ergänzt, die für MS-Erkrankte geeignet sind und sich bei der MS günstig auswirken können. Ergänzt wird das Online-Angebot um Videos von sportlich aktiven MS-Erkrankten und Experten.

AMSEL Baden-Württemberg e.V.
Stuttgart, **2. August 2012**

Anschläge ohne Leerzeichen: 2.103

Anschläge mit Leerzeichen: 2.402

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. In Baden-Württemberg leiden rund 12.000 Menschen an MS. Schätzungen zufolge sind deutschlandweit 130.000 und weltweit 2 Millionen Menschen davon betroffen.

Der Abdruck dieser Presse-Information ist honorarfrei.

Über ein Belegexemplar freuen wir uns.