

Stuttgart, 26. Juni 2024

Sport bei Multipler Sklerose (MS) unterstützt Krankheitsbewältigung und -verlauf

Deutschland ist im Fußball-EM-Fieber. Doch nicht nur zuschauen macht Freude – auch selbst sportlich aktiv zu sein, hat viele positive Auswirkungen auf Körper und Psyche. Das trifft nachweislich auch bei Menschen mit Multipler Sklerose (MS) zu. AMSEL, Aktion Multiple Sklerose Erkrankter, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V., ermutigt deshalb MS-Erkrankte, regelmäßig Bewegung und Sport in den Alltag einzubauen. Bewegung an der frischen Luft hat zudem den Vorteil, dass die natürliche UV-Strahlung die Bildung von Vitamin D fördert, das wichtig ist für die Knochengesundheit, den Stoffwechsel und das Immunsystem.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen positive Wirkungen von körperlicher Aktivität auf MS-Symptome. In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass durch regelmäßiges und gezieltes Training Ausdauer, Leistungsfähigkeit, Muskelkraft, Gleichgewicht, Mobilität, Spastik, Fatigue (MS-bedingte abnorme Erschöpfung) und Gehfähigkeit verbessert werden können. Weitere gute Nachrichten: Körperliche Aktivität löst keine Krankheitsschübe aus, kann sogar Folgeerkrankungen wie Depressionen oder Osteoporose entgegenwirken und die Gesundheitswahrnehmung und Lebensqualität stärken. Nach aktuellem Kenntnisstand erzielen MS-Erkrankte die besten Erfolge mit einem ausgewogenen Mix aus Ausdauer- und Kräftigungstraining.

Sporteignung und das Uhthoff-Phänomen

Liegen keine gravierenden Einschränkungen vor, können sich Menschen mit MS genauso sportlich belasten wie Menschen ohne MS. Wer bisher nicht regelmäßig körperlich aktiv war, sollte vor dem ersten Training den behandelnden Arzt zu Rate ziehen, die körperlichen Möglichkeiten realistisch einschätzen, ausreichend Pausen einplanen und Überhitzung vorbeugen. Mit erhöhter Körpertemperatur beim Sport kann es zu einer

vorübergehenden Verschlechterung vorhandener neurologischer Symptome kommen (Uhthoff-Phänomen). Diese bilden sich nach Abkühlung jedoch zurück und sind nicht mit einem Schub zu verwechseln. MS-Erkrankte, die bei Hitze verstärkt unter MS-Symptomen leiden, sollten sich möglichst im Kühlen bewegen oder für ausreichend Kühlung sorgen.

Welcher Sport ist der richtige?

Prinzipiell sind alle Sportarten für MS-Erkrankte geeignet, die MS selbst stellt kein Hindernis dar. Aber natürlich können die Art und die Schwere der funktionellen Einschränkungen durch die MS sehr wohl entscheidend für oder gegen eine Sportart sein. So wäre Tennis beispielsweise für einen MS-Erkrankten mit Seh- oder Mobilitätseinschränkungen nicht die ideale Wahl und Nordic Walking bei vorliegender Gangunsicherheit auf unebenem Gelände dem schnelleren Joggen vorzuziehen.

Outdoor-Sport bringt besondere Vorteile mit sich: Der Körper bekommt mehr Sauerstoff, das Sonnenlicht wirkt positiv auf Körper und Psyche. Ob Wandern, Radfahren, Nordic Walking, Reiten oder Tennis: Sport sollte Freude machen und den eigenen Vorlieben entsprechen. Wichtig zu wissen: Eine starke MS-Symptomatik muss kein Hinderungsgrund für Aktivitäten im Freien sein: Dreiräder, Elektroantriebe für Fahrräder, funktionelle elektronische Fußhebersysteme und andere Hilfsmittel können unterstützen und Sicherheit geben, wo die eigene Kraft nicht mehr ausreicht. Unter www.amsel.de/shop können verschiedene Broschüren zum Thema „MS und Sport“ bestellt werden, die geeignete Sportarten für MS-Erkrankte vorstellen und Hinweise geben, die speziell bei MS beachtet werden sollten. Außerdem bietet AMSEL spezielle Übungsvideos für MS-Erkrankte an, die zum Mitmachen einladen: www.amsel.de/video.

AMSEL e.V. ist seit 1974 Fachverband, Interessenvertretung und Selbsthilfeorganisation für Menschen mit MS und ihre Angehörigen. Unterstützung im Umgang mit der Krankheit und jederzeit aktuelle Informationen rund um die MS gibt es auf www.amsel.de.

AMSEL Baden-Württemberg e.V.
Stuttgart, **26. Juni 2024**

Anschläge ohne Leerzeichen: 3.293
Anschläge mit Leerzeichen: 3.768

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 7.200 Mitglieder, über 60 AMSEL-Gruppen und 15 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

34.500	MS-Kranke in Baden-Württemberg
3,2	MS-Kranke pro 1.000 Einwohner in Baden-Württemberg
1.800	Neuerkrankungen pro Jahr in Baden-Württemberg
5	Diagnosen täglich in Baden-Württemberg
252.000	MS-Kranke deutschlandweit
1,2 Mio.	MS-Kranke europaweit
2,8 Mio.	MS-Kranke weltweit

Der Abdruck dieser Presse-Information ist honorarfrei.
Über ein Belegexemplar freuen wir uns.