



Möchtest du mehr erfahren?
Das kannst du unter www.ms-initiative-ich.de

 **Selbsttest**

 **Kognition**

SPORT BEI MS

Mit Sport kannst du bei MS was bewegen.
Sogar im Gehirn.



Mobil bleiben, um mobil zu sein

Sport und MS sind eine unschlagbare Kombination. Deshalb ist es empfehlenswert, regelmäßige Bewegung in deinen Alltag zu integrieren. Schon nach kurzer Zeit darfst du dich über viele positive Nebeneffekte freuen.

- 1 **Dein Herz-Kreislauf-System bleibt top in Form.**
- 2 **Du entwickelst kein überflüssiges Körperfett, das Entzündungsprozesse fördern kann.**
- 3 **Du senkst deinen Cholesterinspiegel und profitierst von weniger Ablagerungen in deinen Gefäßen.**
- 4 **Du bist besser drauf und beugst außerdem Depressionen vor.**
- 5 **Du senkst die Wahrscheinlichkeit, Osteoporose zu bekommen.**
- 6 **Du hast ein besseres Körpergefühl.**
- 7 **Du verbesserst Symptome wie Fatigue, Spastik und Koordinationsprobleme.**
- 8 **Du wirst richtig gut schlafen können.**

Bitte dranbleiben!

Lange Zeit wurde das exakte Gegenteil behauptet. Viele Ärzte glaubten, dass Sport sich schädlich auf die MS auswirken würde. Deshalb rieten sie davon ab, sich körperlich zu verausgaben. Manchen MS-Patienten wurde sogar strikte Bettruhe verordnet. Wie kam es zu dieser Lehrmeinung?

In der Tat kann eine Erhöhung der Körpertemperatur zu einer Verschlechterung der neurologischen Symptome bis hin zu Lähmungserscheinungen führen. Dabei handelt es sich um das sogenannte Uhthoff-Phänomen. Dieses kann vor allem im Sommer, bei großer, anhaltender Hitze, aber auch bei Fiebererkrankungen, in der Sauna oder beim Duschen auftreten. Der plötzliche Temperaturanstieg verursacht eine Art „Pseudoschub“, dessen Symptome sich zurückbilden, sobald sich die Körpertemperatur wieder normalisiert. Das war der Grund, warum Sport bei MS eher verteufelt als gefördert wurde. Heute weiß man, dass die positiven Effekte überwiegen und das Uhthoff-Phänomen nicht mit einer Verschlechterung der MS gleichzusetzen ist. Am besten machst du deinen Sport zu kühleren Tageszeiten.

Der richtige Sport für deine MS

Ein Training, das vor allem deine Ausdauer, Kraft und dein Gleichgewicht schult, wird sich in deinem Alltag auszahlen. Probier einfach aus, welcher Sport dir liegt. Solltest du ein Bewegungseinsteiger sein, dann hör bitte genau auf deinen Körper. Er signalisiert dir, wann du über deine Belastungsgrenzen gehst.

Gerade zu Beginn kann das kontraproduktiv sein. Falls du unsicher bist, frag besser deinen Arzt, welche Sportarten er dir bei deiner MS empfehlen würde.

MS besser bewältigen mit Sport

Zahlreiche Untersuchungen bestätigen, dass die positiven Auswirkungen von Sport auf die MS oft unterschätzt wurden. Zu diesem Ergebnis kam auch eine Studie der Universität Erlangen, die von 2009 bis 2011 durchgeführt wurde. Bei dieser Studie trainierte ein Teil der MS-Patienten sechs Monate lang nach einem Sportprogramm im Internet. Sie konnten schon nach drei Monaten Erfolge verzeichnen. In puncto Lungenfunktion und Beinkraft verbesserten sie sich zum Beispiel erheblich. Nach sechs Monaten gaben sie an, dass sie körperlichen Aktivitäten positiver gegenüberstehen und auch weiter Sport machen wollen. Inzwischen kann jeder dieses MS-Trainingsangebot in Anspruch nehmen. Einige Krankenkassen unterstützen dich dabei sogar mit einem kleinen Zuschuss. Mehr dazu kannst du auf www.ms-initiative-ich.de erfahren.

Quellennachweise

- › <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose-infos/ms-und-sport/> (aufgerufen am 27.05.2020)
- › <https://www.sport.fau.de/das-institut/forschung/bewegung-und-gesundheit/abgeschlossene-forschungsprojekte/ms-intakte-training-bei-ms/> (aufgerufen am 27.05.2020)
- › <https://www.amsel.de/multiple-sklerose/ms-wissenswert/das-uhthoff-phaenomen/> (aufgerufen am 27.05.2020)
- › <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose-infos/ms-und-sport/einfuehrung/der-zusammenhang-zwischen-ms-und-sport/> (aufgerufen am 27.05.2020)