

*Liebe Leserinnen, liebe Leser,*

es ist noch gar nicht so lange her, dass MS-Erkrankte den gut gemeinten Rat erhielten, sich zu schonen, ihnen eher Bettruhe statt Bewegung verordnet wurde. Selbst Mediziner waren damals der Meinung, körperliche Ertüchtigung wirke sich negativ auf den Krankheitsverlauf aus. Inzwischen weiß man, Multiple Sklerose und Sport ist eine Kombination, die sich bewährt und eher viel Positives bewirkt.

Seit 1996 sind in wachsender Zahl Studienergebnisse veröffentlicht worden, die die Folgen regelmässiger Bewegung für MS-Erkrankte belegen. Die wissenschaftlichen Untersuchungen weisen deutlich auf die Wirksamkeit von Sport und Bewegung bei Menschen mit MS hin. Danach hat Sport einen positiven Einfluss auf MS-Symptome, wie beispielsweise Fatigue, Spastik, Muskelschwäche, Ataxie.

Regelmäßiges Training geht mit einer Verbesserung der Gehfähigkeit einher, zieht außerdem eine deutliche Verbesserung in Bezug auf Ausdauerleistung, Muskelkraft, Gleichgewicht, Koordination, Mobilität, Gesundheitswahrnehmung und Lebensqualität nach sich. Darüber hinaus mindert Sport Depressionen, steigert das Selbstwertbewusstsein und fördert soziale Kontakte....

Dorothea Pitschnau-Michel M.A Bundesgeschäftsführerin Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft



Die neue Broschüre *MS und Sport* ist im Verkauf unter [www.dmsg.de](http://www.dmsg.de) und kann von MSL-Mitgliedern gratis bestellt werden bei MS-Lëtzebuerg Tél. : 26 61 05 56 ( so lange Vorrat reicht !)

MSL organisiert und beteiligt sich im Bereich Sport :

- Aqua-Nordic-Walkingkurs, montags, 18.30-19.30, Pidal, Walferdange
- Sitzvolleyball, mittwochs, 19.00 – 20.30, centre sportif Belair
- Rollstuhltanzen, mittwochs, 19.00 – 20.30, centre sportif Cessange

Mehr Informationen auf <http://www.msweb.lu>

Tél. : 26 61 05 56

JS