

Beim Sport ist MS-Kranken erlaubt, was Spaß macht

Multiple Sklerose: Die Mediansklinik Flachshede informiert über das Krankheitsbild und räumt mit alten Vorurteilen auf. So kann viel Bewegung positiven Einfluss haben

Bad Salzuflen (dhob). Beim Thema Multiple Sklerose (MS) hat sich in den vergangenen Jahren viel getan. Ob und wie Sport auch bei der Krankheit möglich ist, darüber informierte die Mediansklinik Flachshede.

Dr. Alexander Tallner ist Wissenschaftler am Institut für Sportwissenschaft und Sport der Universität Erlangen. Er hat zusammen mit seinen Kollegen die Wirkung von Sport bei MS-Patienten untersucht. In seinem Vortrag räumte er mit zahlreichen Vorurteilen auf: „Es steckt immer noch in den Köpfen drin, dass man sich bei Multiple Sklerose so wenig wie möglich bewegen sollte“, sagte Dr. Alexander Tallner.

Manche befürchten, den geschwächten Körper durch Sport zusätzlich zu belasten. Früher wurde bei starken Ausbrüchen von MS gar Bettruhe von sechs Wochen mit anschließender Ruhephase von bis zu sechs Monaten verordnet. „In den vergangenen 10 bis 15 Jahren hat sich diese Annahme jedoch geändert“, so Tallner weiter. So seien Patienten, die sich mit Ausdauertraining wie Nordic-Walking, Radfahren oder Schwimmen fit hielten, deutlich besser mit der Krankheit zurecht gekommen. „Wichtig ist, dass es Spaß macht“, erklärte der Wissenschaftler. Regelmäßige Bewegung, die zwei bis drei Mal die



Mobil bleiben: Dr. Claudia Kube, Chefarztin Neurologie, Dr. Alexander Tallner, Sportwissenschaftler der Uni Erlangen und Oberarzt Dr. Ulrich Dockweiler (von links) machen den Patienten Mut, sich zu bewegen.

FOTO: HOBBEN

Woche stattfindet, unterstützt den Aufbau der Körpermuskulatur, statt ihr zu schaden. Ein ehemaliger Bodybuilder im

Publikum hatte seinen Sport aufgrund der Multiple Sklerose-Krankheit aufgegeben. Bislang hatte er sich nicht ge-

traut, wieder mit dem Training zu beginnen, doch auch ihm machte Dr. Alexander Tallner Mut. Solange er sich dabei wohl fühle, solle er seiner alten Leidenschaft ruhig nachgehen. „Nicht im Übermaß natürlich, aber ansonsten gilt, warum nicht?“

Die Patientenveranstaltung, die mit Unterstützung des MS Kompetenznetzes OWL und der Firma Bayer Vital ausgerichtet wurde, soll nach einer Pause im vergangenen Jahr jetzt wieder regelmäßig stattfinden und Interessierte jährlich über aktuelle medizinische Themen informieren.

www.sport-und-ms.de