



360°
Services rund um die MS.

MS und Bewegung

Multiple Sklerose (MS) und Bewegung



Körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung und das passende Körpergewicht sind der Schlüssel zu einem gesunden Leben. Das gilt für uns alle.

Eine gesunde Lebensweise kann dir helfen, dein allgemeines Wohlbefinden zu steigern.

Diese Broschüre enthält Tipps zum Thema Bewegung und körperliche Aktivität für Menschen mit MS. Professionellen Rat können dir zum Beispiel auch Physiotherapeuten und Fitnesstrainer geben.

Hinweis: Die Patientenservices von Biogen sind individuell und persönlich. Entsprechend wählen wir in unserer Kommunikation mit Menschen mit MS die persönliche Ansprache in „Du-Form“.

MS und Bewegung

Wie kann Bewegung mir bei meiner MS helfen?

Bewegung ist gut für die Gesundheit, egal ob man chronisch krank ist oder nicht. Bei MS kann Bewegung die Mobilität erhöhen und typische Beschwerden lindern. Versuche daher, körperliche Aktivität in deinen Alltag einzubauen – in einem Maß, das dir guttut.

Wenn du bereits vor deiner MS-Diagnose aktiv warst, musst du dein gewohntes Training nicht aufgeben – es sei denn, dein Arzt rät dir aus medizinischen Gründen davon ab.



Das kann körperliche Aktivität bewirken



Sie fördert Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit. Das sorgt dafür, dass deine Mobilität länger erhalten bleibt.



Sie verringert das Auftreten von Muskelspasmen und lindert andere MS-Symptome (z. B. von Blasen- und Darmproblemen).



Sie baut Stress ab und wirkt sich dadurch positiv auf die Stimmung und die Lebenseinstellung aus.



Sie verbessert die Körperkontrolle und sorgt für mehr Selbstständigkeit.



Sie stärkt die Muskulatur und lindert dadurch die Fatigue.



Sie hilft dabei, das Körpergewicht zu kontrollieren (zusätzlich zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung).

→ Mehr über gesunde Ernährung erfährst du in unserer Broschüre „MS und Ernährung“

GUT ZU WISSEN

Aktiv zu sein und sich regelmäßig zu bewegen, kann Stress abbauen, die Fatigue lindern und die Muskelkraft fördern – selbst während eines Schubs.

360°

DEINE APP. Weitere Informationen zum Thema Bewegung sowie Trainingsideen findest du in der Cleo App.



„Die MS-Diagnose hat mein Leben letztlich sogar positiv verändert. Sie gab mir den Anstoß, mich und meinen Körper zu respektieren und mir das Leben aufzubauen, das ich leben möchte.“

Robert M.

Erste Schritte

Wie lege ich los?



Wer zuvor nie oder lange nicht körperlich aktiv war, sollte langsam beginnen. Der Körper braucht Zeit, um sich an das Training zu gewöhnen.



Lass es ruhig angehen: Für den Anfang reicht es aus, spazieren zu gehen, mal die Treppe statt den Aufzug zu nehmen, zehn Minuten zu schwimmen oder ein paar Dehnübungen zu machen.



Hör auf deinen Körper und achte darauf, wie er auf die ungewohnte Bewegung reagiert. Bei MS ist manchmal kein Tag wie der andere. Mach dir also keine Sorgen, wenn du dein Programm einmal anpassen musst.



Du kannst zu Hause körperlich aktiv sein oder für dein Training ins Fitnessstudio, ins Schwimmbad oder nach draußen gehen. Fitnessstudios haben den Vorteil, dass es dort bestimmte Geräte, mehr Platz und, falls nötig, professionelle Unterstützung gibt.



DENK DRAN

Stimme dein Trainingsprogramm auf deinen Gesundheitszustand ab und achte darauf, dass es sich gut in deinen Alltag einbauen lässt. Das hilft dir, dich nicht zu überfordern und am Ball zu bleiben.

Welche Aktivitäten kommen für mich infrage?

Wie und wie intensiv man sich am besten bewegt, ist individuell verschieden. Wähle am besten eine Aktivität, die dir Spaß macht – das steigert deine Motivation.

Beispiele für geeignete Sportarten



Aerobes Training, wie Walking, Joggen oder Tanzen, erhöht die Atem- und die Herzfrequenz. Es kann den Muskelabbau aufhalten und Spasmen lindern. Zudem fördert es das Gleichgewicht und die Körperhaltung.



Auch **Schwimmen** eignet sich sehr gut, da das Wasser dem Körper Halt gibt und ihn gleichzeitig kühlt.



Bei der sogenannten **Hydrotherapie** werden in einem Warmwasserbecken bestimmte Übungen durchgeführt. Reagierst du empfindlich gegenüber warmem Wasser, ist **Wassergymnastik** in einem normal temperierten Becken eine Alternative. Erkundige dich im Schwimmbad in deiner Nähe, ob es barrierefrei ist.



Yoga, Pilates oder ähnliche Aktivitäten fördern die Muskelkraft, die Koordination, die Beweglichkeit und das Gleichgewicht. Sie können die Fatigue lindern und das körperliche und seelische Wohlbefinden verbessern.



DEINE APP. Weitere Informationen zum Thema Bewegung sowie Trainingsideen findest du in der Cleo App.



GUT ZU WISSEN

Die Wirkung von körperlicher Aktivität zeigt sich nicht von heute auf morgen. Sei geduldig und übertreibe es nicht. Wenn du noch lange Zeit nach deinem Training erschöpft bist, solltest du dein Sportprogramm anpassen und zum Beispiel die Intensität oder die Dauer reduzieren.

Wertvolle Tipps

Welche Tipps gibt es zum Thema Bewegung bei MS?

Die folgenden einfachen Tipps helfen dir, dein Training so angenehm und stressfrei wie möglich zu gestalten:



Teile dir deine Kräfte ein.

Überanstreng dich nicht. Gib deinem Körper Zeit, sich an dein neues Aktivitätslevel zu gewöhnen.



Bleib „cool“.

Achte darauf, dass die Umgebungstemperatur bei deinem Training nicht zu hoch ist. Viele MS-Patienten neigen dazu zu überhitzen.



Lege regelmäßig Pausen ein.

Achte auf regelmäßige Pausen, damit sich dein Körper regenerieren kann. So beugst du Überanstrengung und Überhitzen vor.



Trinke ausreichend.

Kaltes Wasser zu trinken hilft dabei, die Körpertemperatur unter Kontrolle zu halten. Zudem sorgt es dafür, dass man nicht zu schnell müde wird.



Ruhe dich hinterher aus.

Achte nach dem Training auf ausreichend Erholung, besonders wenn du erschöpft bist.



Sorge für erholsamen Schlaf.

Es sollte dein Ziel sein, acht Stunden pro Nacht ungestört zu schlafen. Eine hohe Schlafqualität fördert die Gesundheit.



Dokumentiere deine Fortschritte.

Halte deine Fortschritte und alle positiven Veränderungen fest. Das steigert deine Motivation.

Sollte ich das Personal im Fitnessstudio oder im Schwimmbad über meine MS informieren?

Wissen Trainer oder Kursleiter im Fitnessstudio oder im Schwimmbad über deine MS Bescheid, können sie dich beim Training unterstützen und dir zum Beispiel beim Einstellen der Geräte helfen. Hab keine Scheu, sie anzusprechen. Sie sind da, um dir zu helfen.

Sofern es für dich in Ordnung ist, kannst du Trainer und Kursleiter über MS-Symptome informieren, die bestimmte Bewegungsabläufe oder Übungen möglicherweise beeinträchtigen. Auch wenn du aufgrund deiner eingeschränkten Beweglichkeit Hilfe brauchst, ist ein offenes Gespräch hilfreich.

GUT ZU WISSEN

Es ist okay, das Training auch mal bleiben zu lassen, wenn es dir nicht gutgeht – selbst wenn du es fest eingeplant hattest. Es kann Momente geben, in denen du einfach mehr Ruhe brauchst.

Hör auf deinen Körper. Die MS ist für viele Überraschungen gut. An einem Tag kann man kilometerweit laufen. Am nächsten Tag ist man zu erschöpft, um auch nur ein paar Meter zu gehen. Du musst lernen, das zu akzeptieren. Lass dir einfach Zeit.“

Robert M.



Was zählt, bist du.

Bei **360°** dreht sich alles um dich. Hier geht es um deine Themen, persönlichen Erwartungen und Pläne für dein Leben mit MS – egal ob du schon länger betroffen bist oder die Diagnose neu ist. Alle Services sind kostenfrei und individuell kombinierbar.



Dein **ONLINE-PORTAL**

mein.ms-life.de

Infos zu Symptomen, deinem Biogen Medikament zur Behandlung der MS, Bewegung, Ernährung etc., Austausch mit Betroffenen – personalisierbar entsprechend Interesse und Wissen.

mein.ms-life.de



Dein **SERVICE-TEAM** **MS Service-Center**

Guter Rat von MS-Coaches zur MS, Infos zu Themen wie Partnerschaft und Wohlbefinden – ein Service für dich und deine Angehörigen, in acht Fremdsprachen und Deutsch.

[ms360grad.de/
serviceteam](https://ms360grad.de/serviceteam)



360°

Alles dreht sich um dich.
Services rund um die MS.



Deine APP Cleo

Wohlfühlprogramme ausprobieren, persönliches Tagebuch nutzen oder spontan mit dem MS-Coach chatten. Die Cleo App orientiert sich am Alltag, gibt Anregungen und bietet konkrete Hilfestellungen.

ms360grad.de/app



Dein MS-BEGLEIT-PROGRAMM GEMEINSAM STARK

Mit dem MS-Coach Strategien für das eigene Leben entwickeln und das verordnete Biogen Medikament zur Behandlung der MS verstehen. Bei Bedarf von kompetentem Injektionstraining profitieren.

[ms360grad.de/
begleitprogramm](https://ms360grad.de/begleitprogramm)



Deine MATERIALIEN Informative Broschüren

Broschüren zu Themen wie „MS verstehen“, Alltag, selbstbestimmtes Leben, „Informationen und Tipps für Angehörige“ oder eine kindgerechte Broschüre für Eltern und ihren Nachwuchs.

[ms360grad.de/
materialien](https://ms360grad.de/materialien)

Du möchtest gerne persönlich über 360° sprechen oder dich online informieren?

+49 800 070 55 00 Kostenfreier Anruf, Montag bis Freitag von 8–20 Uhr

www.ms360grad.de

Du möchtest gerne persönlich
über 360° sprechen oder
hast Fragen zu deiner MS?

360°-Info-Telefon:

+ 49 800 070 55 00

Kostenfreier Anruf, Mo bis Fr von 8–20 Uhr

Du möchtest dich
gerne online über 360°
informieren?

www.ms360grad.de



360°

Alles dreht sich um dich.
Services rund um die MS.



Dein ONLINE-PORTAL

mein.ms-life.de bietet dir umfassende
Informationen rund um die MS.



Dein SERVICE-TEAM

Das MS Service-Center nimmt sich Zeit
für dich und deine Fragen.



Deine APP

Die Cleo App hilft dir, deinen Alltag
mit MS zu meistern.



Dein MS-BEGLEITPROGRAMM

Das MS-Begleitprogramm GEMEINSAM STARK
unterstützt alle, denen ein Biogen Medikament zur
Behandlung der MS verordnet wurde.



Deine MATERIALIEN

Gedruckt oder als Download: Broschüren über wichtige Themen rund
um dein Biogen Medikament und die MS liegen für dich bereit.