

Nicht bewegen!

„MS und Sport vertragen sich nicht!“, so bekamen es früher Betroffene zu hören. Die Forschung beweist das Gegenteil.

Dass sich MS und Sport nicht vertragen würden, diese Haltung hat sich im letzten Jahrzehnt drastisch gewandelt – zum Positiven für alle MS-Erkrankten! Trotz allem sind bis heute viele Betroffene kaum körperlich aktiv. Inwieweit können nun körperliche Aktivität und Sport dem Krankheitsverlauf entgegenwirken? Nach Jahren intensiver Forschung scheint sich die Welt der Wissenschaft und Forschung einig, dass sich Sport positiv auf Symptome, Gesundheit und Lebensqualität auswirken kann. Wie auch bei offensichtlich gesunden Menschen kann sich Bewegungsmangel mitunter durch eine verminderte kardiorespiratorische Fitness und allgemeine Leistungsfähigkeit sowie durch eine Inaktivitätsatrophie auszeichnen. In Verbindung mit weiteren Risikofaktoren, dazu gehören Rauchen, falsche Ernährung, hoher Alkoholkonsum und Stress, können daraus bestimmte Folgeerkrankungen wie kardiovaskuläre Erkrankungen und Stoffwechselerkrankungen resultieren.

Wie wirkt Sport auf die MS?

Aktuelle Studien zeigen, dass jede Form von Multiple Sklerose, sei sie schubförmig oder chronisch progredient, von Sport profitieren kann. Die Grundlage bilden sogenannte „Neurotrophe Faktoren“. Diese Wachstumshormone sind entscheidend an der Entwicklung des Gehirns beteiligt. Sie sorgen für eine Neubildung und Wachstum von Nervengewebe sowie für eine verbesserte Konnektivität zwischen Nervenzellen. Besonders der brain-derived neurotrophic factor (BDNF) ist hier das zentrale Wachstumshormon und stellt eine Voraussetzung für den Erhalt neuronaler Funktionen dar. Auf der anderen Seite reagieren Wachstumshormone auf kontrollierte sportliche Aktivität mit einem starken Anstieg ihrer Konzentration. Demnach ist Sport entscheidend an der Neuroregeneration des zentralen Nervensystems beteiligt.

Neben diesen neuroprotektiven Effekten zielt Sport ebenfalls auf eine Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Koordination, der Beweglichkeit und des Gleichgewichts ab. Weiterhin hat Sport einen positiven Einfluss auf die Fatigue, kann eine Steigerung der Lebensqualität erzielen und sich damit positiv auf den Erkrankungsverlauf auswirken. Durch einen aktiven Lebensstil kann der Entstehung von kardiovaskulären- und stoffwechselbezogenen Erkrankungen entgegengewirkt werden.

Wie kann die Praxis aussehen?

In der Regel gibt es keine Einschränkungen bezüglich Sportarten oder anderer Trainingsformen für Multiple-Sklerose-Erkrankte. Die Bandbreite reicht von Laufen, Walking, Wandern, Fahrradfahren, Klettern, Schwimmen, Aquatraining über leichte Spilsportformen bis hin zu Kraft-, Koordinations-, Gleichgewichts-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining. Die

Trainingsgestaltung sollte planmäßig, strukturiert und vor allem auch in besonderem Maße individuell durchgeführt werden, um den optimalen Therapie- und Trainingserfolg zu gewährleisten. Dabei sollte sich das Training am aktuellen Leistungsniveau orientieren, um Über- oder auch Unterbelastung vorzubeugen. Überbelastung und ungenügende Pausengestaltung zwischen sportlichen Aktivitäten können sich negativ auf den Leistungszustand auswirken. Daher muss jedem Training besondere Aufmerksamkeit bezüglich Intensität und Pausengestaltung zukommen.

Ein Training in der Gruppe hat sich erfahrungsgemäß als sehr positiv erwiesen, da man mit Gleichgesinnten zusammentrainiert und auch Erfahrungen austauschen kann. Ebenso ist auch ein Einzeltraining, etwa Personal Training oder Physiotherapie, absolut empfehlenswert.

Mittlerweile treten auch vermehrt Patientenschulungen aus dem Schatten. Solche praxisorientierten Seminare bieten Multiple-Sklerose-Erkrankten ideale Möglichkeiten, unter der Aufsicht von Fachspezialisten mehr über ihre Erkrankung zu erfahren, gesundheitsbezogen zu handeln und aktiv in Training und Therapie mitzuarbeiten, krankheitsbedingte Einschränkungen zu minimieren und Wege und Optionen kennenzulernen, sich einen sportlichen Lebensstil anzueignen.

Daher sollten Multiple-Sklerose-Erkrankte stets zu Sport motiviert werden, um so Risikofaktoren abzubauen und Folgeerkrankungen zu vermeiden im Sinne von: Geben Sie dem Sport die Hand. Trauen Sie sich zu, aktiv zu bleiben/werden. Lassen Sie die Krankheit nicht Ihren Lebensstil bestimmen.

Florian Beaudouin



*Lassen Sie die Krankheit nicht
Ihren Lebensstil bestimmen.*

Zur Person:

Florian Beaudouin schloss 2014 das Studium der Sportwissenschaften an der Universität Saarbrücken mit dem Master of Science ab. Während seiner Studienzeitszeit war er in mehreren Projekten zum Thema „MS und Sport“ involviert und leitet bis heute zwei MS-Sportgruppen. Seit 2014 ist er in der sportmedizinischen Forschung am Institut für Sport- und Präventivmedizin der Universität Saarbrücken tätig.

Zum Weiterlesen empfehlen sich folgende Texte:

Dalgas U et al. (2008). Review: Multiple sclerosis and physical exercise: recommendations for the application of resistance-, endurance- and combined training. *Multi Scler* 14(1):35-53.
Waschbisch A et al. (2009). Multiple Sklerose und Sport Auswirkungen körperlicher Aktivität auf das Immunsystem. *Der Nervenarzt* 80(6):688-692.
White LJ & Dressendorfer RH (2004). Exercise and multiple sclerosis. *Sports Med* 34(15):1077-1100.