

## Wichtig zu wissen

- Ob mit oder ohne MS-Medikamente, oft ist bei Betroffenen das Bedürfnis groß, andere Behandlungsmöglichkeiten auszuprobieren. Es spricht nichts dagegen, wenn man dadurch bei sich eine positive Wirkung und eine Verbesserung der Lebensqualität feststellt.
- Vorsicht ist vor allem dann geboten, wenn eine Behandlungsart Heilung verspricht und, außer der MS, auch alle möglichen anderen Erkrankungen heilen können soll.

## Sport

Studien zeigen, dass jede Form von MS, ob schubförmig oder chronisch progredient, von Sport profitieren kann. Sogenannte „Neurotrophe Faktoren“, Wachstumshormone, sorgen für eine Neubildung und Wachstum von Nervengewebe, sowie für eine verbesserte Verbindung zwischen Nervenzellen.

Daneben zielt Sport auf eine Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht ab. Sport kann auch einen positiven Einfluss auf Fatigue haben.

Prinzipiell gibt es keine Einschränkungen bezüglich der Sportart und der Trainingsformen für MS-Erkrankte. Wichtig ist, dass die Trainingsgestaltung planmäßig, strukturiert und vor allem auch individuell durchgeführt wird. Über- oder Unterbelastung sollten vermieden werden. Ein Training in der Gruppe, aber auch Einzeltraining, etwa Personal Training oder Physiotherapie sind also absolut empfehlenswert.

## Ernährung

Zum Thema MS und Ernährung finden sich an vielen Stellen teilweise sehr widersprüchliche Ratschläge. Studien, die eine positive Wirkung bestimmter Diäten sicher nachweisen oder beweisen können, dass sich der Verzicht von bestimmten Lebensmitteln (z.B. Milch) positiv auf die MS auswirken, fehlen bis heute.

Nach dem aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisstand gibt es also keine schädigende Ernährungsweise bei MS. Wer trotzdem etwas ausprobieren möchte, sollte sich vorher ausreichend über den Aufwand und möglich Nebenwirkungen informieren und wenn er damit begonnen hat, sich immer wieder selbst fragen, ob er davon profitiert.

## Stressmanagement

Dass ein aktiver Umgang mit Stress sich positiv auf die Schubhäufigkeit auswirken kann, dafür haben Studien viele Hinweise geliefert. Dabei kommt es nicht darauf an, Stress grundsätzlich zu vermeiden, sondern einen Ausgleich zu finden.

Zum Stressabbau eignen sich Entspannungsverfahren, Sport, Unternehmungen mit Freunden oder ein kreatives Hobby, eben alles, was den Betroffenen zur Ruhe kommen lässt. Sollte man nicht mehr selbst zur Ruhe finden können, haben sich Stressmanagement-Seminare, die teilweise kostenfrei von den Krankenkassen angeboten werden, als nützlich erwiesen.