MS INFO CHANNEL

Übungen · Fitness · Studienlage

Fit mit MS

Das große Übungs- und Fitness-Buch

43 bebilderte Übungskarten, Wochenpläne und Tipps, nur nach Rücksprache mit Arzt oder Physiotherapie



PDF-BUCH · A4

45 SEITEN

BITTE ZUERST LESEN

Was dieses Buch ist und was nicht

Dieses Buch sammelt bebilderte Übungskarten, Hintergründe aus der Studienlage und Pläne zum Mitmachen für Menschen mit Multipler Sklerose. Es ist **kein Therapieprogramm, kein Therapieersatz und keine Anleitung durch Fachleute**. Es verspricht keine Wirkung und stellt keine Diagnose. Mengenangaben sind Orientierungswerte aus Leitlinien und Studien, keine Verordnung.

Nur nach Rücksprache mit Arzt oder Physiotherapie

Bevor du eine Karte ausprobierst, sprich mit deiner Neurologin, deinem Neurologen oder deiner Physiotherapie. Wie oft, wie lange und welche Übungen zu dir passen, legen diese Fachleute mit dir fest. Bei Schwindel, Schmerzen, Atemnot, neuen oder verstärkten Beschwerden hörst du auf und lässt sie ärztlich abklären. In Notfällen ruf die 112; den ärztlichen Bereitschaftsdienst erreichst du in Deutschland unter 116 117, Krisengespräche bei der TelefonSeelsorge unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222.

Digital ausfüllbar oder ausdrucken

Am Handy oder PC kannst du Häkchen und Felder ausfüllen (mit einem PDF-Reader, der Formularfelder unterstützt). Zum Ausdrucken wählst du „Tatsächliche Größe“ (100 %), Format A4.

Datenschutz

Dieses Buch hat Platz für Gesundheitsdaten. Du füllst es auf deinem Gerät oder von Hand aus; das PDF sendet nichts ab, wir erheben nichts und sehen deine Einträge nie. Speichere ausgefüllte Dateien und bewahre Ausdrucke so auf, wie du es mit anderen Gesundheitsunterlagen tust.

KI-Kennzeichnung und Nutzung

Die Texte wurden mit Unterstützung von KI erstellt und redaktionell geprüft; das Titelbild ist KI-generiert und zeigt keine realen Personen; Piktogramme und Diagramme sind eigene Vektorgrafiken. Fakten stammen aus öffentlich zugänglichen Quellen (Quellenverzeichnis am Ende) und sind in eigenen Worten wiedergegeben. Für den persönlichen Gebrauch; Ausdrucken für den Eigenbedarf ist erlaubt, Weitergabe und Weiterverkauf nicht. Anbieter: BrutusAi, Inh. Pascal Hares, Bahnhofstr. 249, 66793 Saarwellingen (Impressum: ms-info-channel.blog).

INHALT

Inhaltsverzeichnis

Was dieses Buch ist und was nicht . . . 2

So nutzt du dieses Buch . . . 5

Dein Start in fünf Schritten . . . 5

A Grundlagen: Warum, wie viel, wie sicher . . . 6

Warum Bewegung bei MS? . . . 6

Was Leitlinien weltweit empfehlen . . . 7

Dein Wochenmuster auf einen Blick . . . 8

Die Tages-Ampel: Heute trainieren? . . . 8

Hitze, Kühlen und das Uhthoff-Phänomen . . . 9

Fatigue und Pacing: Energie einteilen . . . 10

Sicherheit zuerst: Stopp-Zeichen und Sturzvorbeugung . . . 11

Vor dem Start: Gespräch mit der Praxis und Ausstattung . . . 11

Aufbau einer Einheit und Technik-Basics . . . 12

MS-Symptome und Bewegung: Anpassungen . . . 13

Bewegung, Stimmung und Denken . . . 13

Mythen und Fehler beim Training . . . 14

Übersichtskarte: Welche Karte trainiert was? . . . 14

B Die Übungskarten . . . 15

1 Aufwärmen . . . 15

2 Kraft . . . 17

3 Balance . . . 21

4 Ausdauer . . . 24

5 Dehnen & Spastik . . . 25

6 Atmen & Entspannen . . . 28

7 Hand & Feinmotorik . . . 29

C Programme: Von der Karte zum Alltag . . . 30

Dein 4-Wochen-Einstieg . . . 30

Fertige Programme . . . 31

Besondere Situationen . . . 32

12-Wochen-Fahrplan . . . 34

Wenn es hakt: Hindernisse und Lösungen . . . 34

D Mehr Bewegung im Leben . . . 35

Sportarten im Überblick . . . 35

Bewegter Alltag . . . 36

Gewohnheiten, die bleiben . . . 37

Trinken, Essen und Schlaf rund ums Training . . . 37

Häufige Fragen . . . 37

Unterwegs, bei der Arbeit, in der Familie . . . 38

Angebote finden: weltweit und vor Ort . . . 39

Glossar . . . 40

E Planer und Protokolle . . . 41

Mein Wochenplan . . . 41

Trainingsprotokoll (Seite 1) . . . 42

Trainingsprotokoll (Seite 2) . . . 43

Fragen an meine Praxis und Rückblick . . . 44

F Quellen und Impressum . . . 45

A

Grundlagen: Warum, wie viel, wie sicher

Was Studien und Leitlinien weltweit zu Bewegung bei MS sagen und wie du daraus einen sicheren, machbaren Alltag baust.

Warum Bewegung bei MS?

Lange wurde Menschen mit MS zur Schonung geraten, aus Angst, Anstrengung könne Schübe auslösen oder die Erschöpfung verstärken. Heute ist die Studienlage eine andere: Bewegung gilt als sicher und nützlich, auch weil der Bewegungsmangel selbst Probleme macht. Die deutsche DGN-Leitlinie empfiehlt aktives Bewegen ausdrücklich, zum Beispiel gegen Spastik.[1][2]

40
randomisierte Studien mit rund 2.100 Teilnehmenden in einer Metaanalyse 2024 [3]

−0,53
Fatigue-Effekt (SMD) in der Cochrane-Übersicht: 45 Studien, 2.250 Personen [4]

+3,8
Punkte auf der Berg-Balance-Skala im Mittel (Metaanalyse 2024) [3]

Was gezeigt wurde

- **Gleichgewicht und Gehen:** Die Metaanalyse von 2024 (40 Studien) fand nach Training bessere Ergebnisse bei Balance, Gehgeschwindigkeit, Gehstrecke (im 6-Minuten-Gehtest im Mittel rund 26 Meter mehr) und Gehfähigkeit.[3]
- **Fatigue:** Die Cochrane-Übersicht bewertet Ausdauer-, gemischtes und anderes Training (zum Beispiel Yoga) als wahrscheinlich hilfreich gegen selbst berichtete Erschöpfung. Die Qualität der Belege wird als mäßig eingestuft.[4]
- **Lebensqualität:** In sechs Studien verbesserte sich der Lebensqualitäts-Wert (MSQOL-54) im Mittel um knapp 12 Punkte, mit großen Unterschieden zwischen den Studien.[3]
- **Sicherheit:** Eine Übersicht in der Fachpresse nennt Schubraten von 4,6 % mit und 6,3 % ohne Training und als häufigste Nebenwirkungen Muskel- und Gelenkschmerzen, vor allem beim Krafttraining.[5] Die Cochrane-Autoren sahen keinen erkennbaren Schaden.[4]

So solltest du die Zahlen lesen

Es sind Durchschnittswerte aus Studien mit sehr unterschiedlichen Programmen, oft kleinen Gruppen und hoher Schwankung. Sie sagen nicht, was bei dir passiert, und Bewegung **heilt MS nicht**. Sie sagen aber: Für viele Menschen mit MS überwiegen die Vorteile klar die Risiken, wenn Training angepasst und schrittweise aufgebaut wird.

Wichtig

Dieses Buch ersetzt keine ärztliche oder physiotherapeutische Beratung. Besprich vor dem Start mit deiner Neurologin, deinem Neurologen oder deiner Physiotherapie, welche Übungen für dich passen. Neue oder stärkere Beschwerden lässt du ärztlich abklären.

Was Leitlinien weltweit empfehlen

Mehrere Länder und Fachgesellschaften haben Empfehlungen veröffentlicht. Sie unterscheiden sich im Detail, zeigen aber in dieselbe Richtung: regelmäßig, erst Dauer, dann Häufigkeit, zuletzt Intensität, und beides, Ausdauer und Kraft.

Quelle	Kernaussage	Für wen
Kanada CSEP / Latimer-Cheung u. a. [6][7]	Mindestens 30 Minuten Ausdauer bei mäßiger Intensität, 2-mal pro Woche, plus Krafttraining der großen Muskelgruppen, 2-mal pro Woche (1 Satz à 10–15 Wiederholungen, später bis 2 Sätze). Beides darf am selben Tag stattfinden.	Erwachsene 18–64 mit leichter bis mäßiger Behinderung; Einstieg gern niedriger
Weltweit WHO 2020 [8]	Erwachsene, auch mit Behinderung: 150–300 Minuten mäßige Aktivität pro Woche und Muskelkräftigung an mindestens 2 Tagen, soweit es der Gesundheitszustand zulässt. Etwas ist besser als nichts, lange Sitzzeiten unterbrechen.	Alle Erwachsenen, individuell angepasst
Deutschland DMSG, DGN-Leitlinie [1][2]	20–60 Minuten Bewegung am Tag, auch in Einheiten von 8–10 Minuten; mäßige Intensität; erst Dauer, dann Häufigkeit, dann Intensität; Training muss jederzeit unterbrechbar sein.	Menschen mit MS, an die Einschränkungen angepasst
USA / Fachpresse National MS Society, Motl [5]	Mindestens 150 Minuten pro Woche Bewegung und Alltagsaktivität; alternativ 2–3 Tage Ausdauer à 10–30 Minuten und 2–3 Tage Kraft (1–3 Sätze à 8–15); Anstrengung 11–13 auf der Borg-Skala (6–20).	Leichte bis mäßige Behinderung; für starke Einschränkungen dünnere Belege
Großbritannien MS Trust [9]	Regelmäßige, mäßige Bewegung ist hilfreich; bei Hitzeempfindlichkeit Krafttraining, Wassersport und kurze Intervalle bevorzugen, vorkühlen, Pausen einplanen, bei Beschwerden abbrechen.	Menschen mit MS, besonders bei Hitzeempfindlichkeit

Unser Weg durch die Empfehlungen

Dieses Buch richtet sich an den gemeinsamen Kern: Ausdauer und Kraft je 2-mal pro Woche als Orientierung, ergänzt um Balance, Dehnen und Atmen. Alle Mengen sind **Orientierungswerte aus den Quellen**, keine Verordnung. Wie viel für dich passt, legen du und deine Praxis fest.

Wenn du gerade nichts schaffst

Dann zählt jede Minute: Mehrmals am Tag 3 bis 5 Minuten sind besser als nichts und passen zur DMSG-Empfehlung kurzer Blöcke. Starte mit dem Programm „Schlechter-Tag-Plan“ in Teil C.