MS INFO CHANNEL

Ratgeber · Übungen · Checklisten · Studienlage

Sicher auf den Beinen mit MS

Gleichgewicht trainieren, Schwindel verstehen, Stürzen vorbeugen und die Wohnung anpassen

PDF-BUCH · A4

93 SEITEN

Inhaltsverzeichnis

Impressum und Hinweise 2

Vorwort: So nutzt du dieses Buch 8

Was dich erwartet 8

Wie du dieses Buch liest 8

Was „belegt“ hier bedeutet 9

Wie sicher sind die Zahlen? 9

1 Gleichgewicht und MS: Was passiert da? 11

Gleichgewicht ist Teamarbeit 11

Was die Leitlinie zu Gangunsicherheit sagt 12

Wo MS das Gleichgewicht beeinflussen kann 14

Weitere Dinge, die das Gleichgewicht verschlechtern können 14

2 Schwindel verstehen 16

Schwindel ist nicht gleich Schwindel 16

Mögliche Ursachen im Überblick 16

Wie häufig ist MS die Ursache? 17

Lagerungsschwindel (BPPV) 18

Schwindel beim Aufstehen und Kreislauf 19

3 Schwindel im Alltag: Wärme, Infekte, Medikamente 20

Wärme: Der Uhthoff-Effekt 20

Infekte und plötzliche Verschlechterung 21

Medikamente und Sturzgefahr 21

Fampridin und Gehstörung 21

4 Mein Schwindel-Tagebuch und das Arztgespräch 23

Vorwort: So nutzt du dieses Buch

Dieses Buch hilft dir, Gleichgewicht, Schwindel und Stürze besser zu verstehen. Es zeigt, was die Forschung weiß, und was du im Alltag tun kannst.

Viele Menschen mit MS kennen das Gefühl: Der Boden fühlt sich unsicher an. Der Raum dreht sich kurz. Das Bein reagiert nicht so, wie du willst. Manche stürzen, andere haben Angst davor und bewegen sich dann weniger.

Dieses Buch will dir Sicherheit geben. Es erklärt, warum das Gleichgewicht bei MS leiden kann. Es zeigt, wie Fachleute es messen. Es sagt ehrlich, was Training bringt und was noch unklar ist. Und es hilft dir, deine Wohnung und deinen Alltag sicherer zu machen.

Was dich erwartet

- Erklärungen in kurzen, klaren Sätzen
- Zahlen aus Studien, jeweils mit Quelle in eckigen Klammern, zum Beispiel [4]
- Übungskarten mit Skizzen, Checklisten und Arbeitsblättern zum Ausfüllen
- Kästen „Wann zum Arzt“ und Gesprächshilfen für den Termin
- Fallbeispiele, die ausdrücklich erfunden sind

Wie du dieses Buch liest

Du musst nicht von vorn nach hinten lesen. Wenn dich gerade der Schwindel plagt, beginne mit Kapitel 2. Wenn du die Wohnung anpassen willst, lies Kapitel 10. Wenn du gestürzt bist, findest du in Kapitel 12 einen Ablauf.

ACHTUNG Wichtig: kein Ersatz für Ärztin, Arzt oder Physiotherapie

Dieses Buch ersetzt keine ärztliche Beratung. Es gibt keine Dosierungen und keine Anweisung für deinen Einzelfall. Welche Übung, welches Hilfsmittel und welches Medikament zu dir passt, klären Neurologie, Physiotherapie und Hausarztpraxis.

Was „belegt“ hier bedeutet

Alle Aussagen in diesem Buch wurden an der Quelle geprüft. Wir haben Zahlen nur übernommen, wenn sie in der Quelle stehen. Was wir nicht belegen konnten, lassen wir weg. Wo Studien klein sind oder sich widersprechen, sagen wir das.

Manche Hinweise stammen nicht aus MS-Studien, sondern aus allgemeiner Sturzvorbeugung für ältere Menschen. Sie sind im Text als solche gekennzeichnet. Sie sind sinnvoll, aber für MS nicht einzeln untersucht.

INFO Stand und Deutschland

Stand dieser Ausgabe: 4. November 2026. Regeln zu Pflegekasse, Krankenkasse und Hilfsmitteln gelten für Deutschland. Sie ändern sich. Frage vor jeder Entscheidung bei deiner Kasse nach.

Wie sicher sind die Zahlen?

Tabelle 1: Wie wir Belege einordnen

Art der Quelle	Was sie aussagt	Wie sicher?
Leitlinie	Fachleute einigen sich auf eine Empfehlung	Stützt sich auf Studien und Konsens
Cochrane-Review	Viele Studien werden gemeinsam bewertet	Hoch, aber nur so gut wie die Studien
Einzelne randomisierte Studie	Gruppen werden zufällig verglichen	Mittel bis hoch
Beobachtungsstudie	Man beobachtet, was passiert	Zeigt Zusammenhänge, keine Ursache

Art der Quelle	Was sie aussagt	Wie sicher?
Informationsblatt	Allgemeine Hinweise von Organisationen	Praktisch, aber kein Studienbeleg

Quelle: eigene Einordnung der Quellenarten

1 Gleichgewicht und MS: Was passiert da?

Gleichgewicht ist Teamarbeit von Augen, Innenohr, Gefühl und Nervensystem. MS kann an mehreren Stellen stören.

Gleichgewicht ist Teamarbeit

Wenn du stehst oder gehst, arbeitet dein Körper ständig im Hintergrund. Die Augen melden, wo du bist. Das Innenohr meldet Bewegung und Lage des Kopfes. Auch das Gefühl in den Füßen und Beinen liefert Daten. Das Gehirn, vor allem Hirnstamm und Kleinhirn, setzt alles zusammen und steuert die Muskeln.

Bei MS kann an jeder dieser Stellen etwas schiefgehen. Nerven leiten Signale langsamer oder ungenau weiter. Informationen aus Augen und Innenohr können gestört sein [27]. Gefühlsstörungen in den Füßen sind ein bekannter Risikofaktor für Stürze [24]. Muskelschwäche und Müdigkeit kommen dazu.

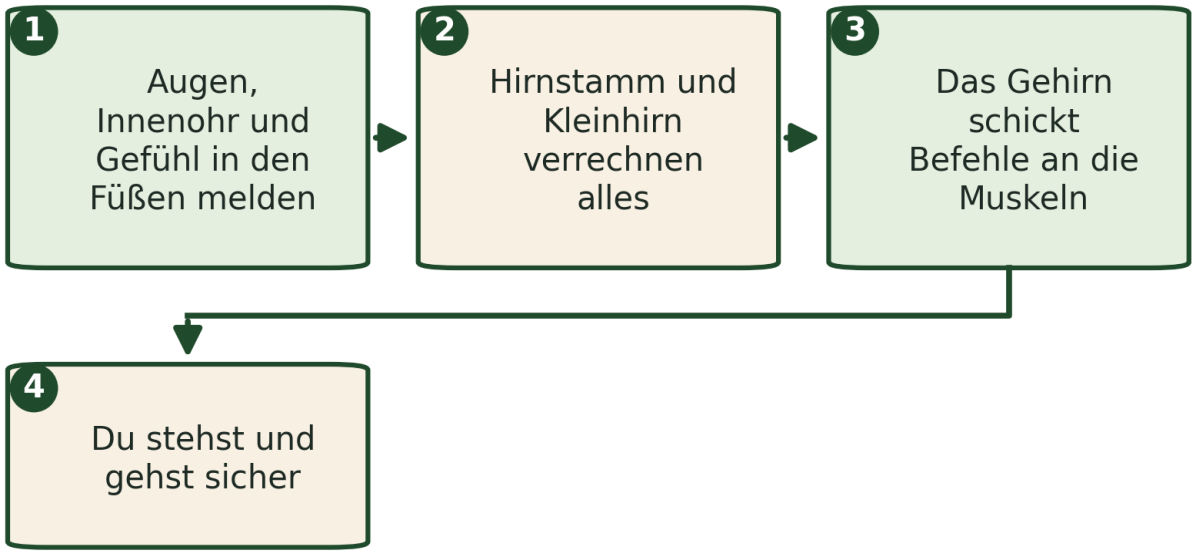


Abbildung 1: Wie dein Gleichgewicht entsteht (vereinfachtes Schema)
Quelle: eigenes vereinfachtes Schema; Sinne nach MS Australia [27] und Rotes Kreuz Österreich [24]