

ANZEIGE

MIT SONNENGRUSS, BAUM UND Co. DER MS BEGEGNEN

Multiple Sklerose (kurz: MS) ist eine chronische Erkrankung des Nervensystems. In Deutschland sind ca. 200.000 Menschen von MS betroffen. MS wird oft als Krankheit der 1.000 Gesichter bezeichnet, da sie sich in ganz unterschiedlichen Symptomen zeigen kann: z.B. Koordinations- und Bewegungsstörungen, Lähmungen, Spastiken und Fatigue (Erschöpfung). Die meisten Menschen mit MS (ca. 80 %) leiden an der schubförmigen Form. 10 – 15% haben die schwere Form (primär progrediente MS), bei der sich der Zustand schleichend verschlechtert.

Yoga kann die MS-Erkrankung positiv beeinflussen

Yoga hat viele Varianten und setzt sich aus vielen Bausteinen zusammen. Viele Elemente – wie Atemübungen und Meditation – können auch praktiziert werden, wenn man durch die MS körperlich eingeschränkt ist. Sie fördern das Körpergefühl und die Entspannung.

Beispielsweise wirkt die Wechselatmung beruhigend. Der Feueratem (stoßweise Atem-Übung) dagegen aktiviert und kann bei Fatigue helfen. Meditation, positives Denken und der soziale Aspekt eines regelmäßigen Yoga-Kurses können bei MS-Betroffenen, die unter depressiven Symptomen leiden, unterstützend wirken.

Körperübungen (Asanas) kräftigen den Körper und fördern die Balance. Das hilft, die Koordination und z. B. den Gang zu verbessern. Bei vielen Übungen wird der Körper gedehnt und die Beweglichkeit gefördert. Das kann auch Spastiken reduzieren und sich positiv auf Empfindungsstörungen und Lähmungen auswirken. Werden Körperübungen dynamisch ausgeführt, wirken sie eher „erhitzend“, also aktivierend. Werden die Übungen lang gehalten, wirken sie eher „kühlend“ bzw. entspannend.

Mehr über Yoga bei MS lesen Sie auf www.trotz-ms.de, wo Betroffene über ihr Leben und ihre Träume trotz MS berichten. Sie finden hier viele weitere Informationen und Ratschläge zum Leben mit der Erkrankung. ■

Andrea B. (36) ist Yogalehrerin und selbst von MS betroffen. Auf www.trotz-ms.de schreibt sie über ihre Erfahrungen und zeigt in Videos Yoga-Übungen speziell für Menschen mit MS.



1. Wie hilft dir Yoga bei deiner MS-Erkrankung?

Der größte positive Effekt, den ich aus Yoga ziehe, ist Stressprävention. Stress kann MS negativ beeinflussen. Yoga bringt mich runter und ich höre viel mehr auf meinen Körper.

2. Kann man mit MS jede Art von Yoga machen?

Prinzipiell ja, je nachdem wie stark man durch die MS eingeschränkt ist. Viele Übungen lassen sich leicht abwandeln und sind im Sitzen oder Liegen zu praktizieren. Mein Motto ist hier: Gut ist, was guttut.

3. Welchen Yogastil kannst du bei MS empfehlen?

Ich empfehle bei MS eher Yogastile, die viele Entspannungselemente haben. Da eignen sich Hatha- und Yin-Yoga besonders gut.

