

## Neue DMSG-Broschüre hilft eigene Kraftquellen zu entdecken und zu mobilisieren

Hannover, 21.11.2011 - „Körper und Seele im Einklang“ lautet der Titel der fünften Entspannungsbroschüre in der DMSG-Themenreihe „Leben im Gleichgewicht“ nach „Harmonie durch Bewegung“, „Innere Ruhe finden“, „Selbsteilungskräfte stärken“ und „Wellness für Körper und Seele“. Dieses Mal geht es darum, mit Hilfe von Atemtherapie, Yoga, Tai Chi und Meditation eigene Kraftquellen zu finden und so zu mobilisieren, dass der Alltag mit MS besser zu bewältigen ist.

In der Broschüre werden die vier Methoden vorgestellt. Vor allem wird beschrieben, wie Atemtherapie, Yoga, Tai Chi und Meditation die Situation von MS-Erkrankten positiv beeinflussen können.

MS-Erkrankte können beispielsweise vom „fließenden“ Atem profitieren: Er unterstützt die Funktion der inneren Organe, stabilisiert den Rumpf und erhöht die allgemeine Beweglichkeit. So wirkt die Atemtherapie lindernd auf MS-Symptome wie Spastik, Ataxie, Fatigue und Sprachstörungen.

Die traditionellen asiatischen Methoden Yoga, Tai Chi und Meditation sind ideale Partner auf der Suche nach den eigenen Ressourcen. So hat Yoga häufig einen positiven Einfluss auf die physische und psychische Gesundheit. Gezielte Körperübungen können MS-Begleiterscheinungen wie Gleichgewichtsstörungen, Muskelschwäche und Ermüdbarkeit vorteilhaft beeinflussen. Yoga kann außerdem helfen, Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu verbessern und die Konzentration zu erhöhen.

Tai Chi zielt darauf, Blockaden zu lösen und die Harmonie im Organismus wiederherzustellen. Die Stärkung des seelischen Wohlbefindens geht einher mit einer verbesserten Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit sowie einer Reduzierung von Angst und Schmerz.

Meditation ist Balsam für die Seele und hat darüber hinaus aber auch Einfluss auf den Körper. Sie dient der Entspannung, kann aber auch ganz konkret bei Depression und Fatigue helfen.

Die 28-seitige, attraktiv illustrierte Broschüre lädt ein, die genannten Methoden zu entdecken und die richtige individuelle Kraftquelle zu sich zu finden.

„Körper und Seele im Einklang“ kann im DMSG-online-Shop unter [www.dmsg.de](http://www.dmsg.de) oder in den Geschäftsstellen der Landesverbände bestellt werden.

DMSG, Bundesverband e.V.  
Hannover, 21. September 2011

### Hintergrund

Der **DMSG-Bundesverband e.V.**, 1952/1953 als Zusammenschluss medizinischer Fachleute gegründet, vertritt die Belange Multiple Sklerose Erkrankter und organisiert deren sozialmedizinische Nachsorge.

Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft mit Bundesverband, 16 Landesverbänden und derzeit 910 örtlichen Kontaktgruppen ist eine starke Gemeinschaft von MS-Erkrankten, ihren Angehörigen, 4.057 engagierten ehrenamtlichen Helfern und 250 hauptberuflichen Mitarbeitern. Insgesamt hat die DMSG 46.000 Mitglieder.

Mit ihren umfangreichen Dienstleistungen und Angeboten ist sie heute Selbsthilfe- und Fachverband zugleich, aber auch die Interessenvertretung MS-Erkrankter in Deutschland. **Schirmherr des DMSG-Bundesverbandes ist Bundespräsident Christian Wulff.**

**Multiple Sklerose (MS)** ist eine chronisch entzündliche Erkrankung des Zentralnervensystems (Gehirn und Rückenmark), die zu Störungen der Bewegungen, der Sinnesempfindungen und auch zur Beeinträchtigung von Sinnesorganen führt.

In Deutschland leiden rund 130.000 Menschen an MS. Trotz intensiver Forschungen ist die Ursache der Krankheit nicht genau bekannt.

MS ist keine Erbkrankheit, allerdings spielt offenbar genetische Veranlagung eine Rolle. Zudem wird angenommen, dass Infekte in Kindheit und früher Jugend für die spätere Krankheitsentwicklung bedeutsam sind. Welche anderen Faktoren zum Auftreten der MS beitragen, ist ungewiss.

Die Krankheit kann jedoch heute im Frühstadium günstig beeinflusst werden.

Weltweit sind schätzungsweise 2,5 Millionen Menschen an MS erkrankt.

Presstext und Bildmaterial sind im Internet abrufbar unter

[www.dmsg.de](http://www.dmsg.de)