

18/2020 - Jetzt erst recht: Spaß mit Sport

## Jetzt erst recht: Spaß mit Sport

Welche Sporttherapie kann klinische und Bewegungssymptome bei Multipler Sklerose positiv beeinflussen? Forscher in Ungarn und den Niederlanden verglichen nun die Effekte verschiedener Methoden wie etwas das Exergaming, also Computerspiele, die sportliches Bewegungsverhalten verlangen, oder eine Therapie auf Basis von Fahrradfahren. Im Vergleich zu einer [Kontrollgruppe](#) ohne Sporttherapie wirkten sich mehrere Ansätze besonders positiv auf verschiedene Symptome der MS aus. Offenbar können demnach spielerische Varianten mehr als einfach nur Spaß machen.

Sport trainiert auch die Lungen, und so gibt es aktuell gleich mehrere gute Gründe, ein Sportprogramm selbst oder mit dem Arzt oder [Physiotherapeuten](#) zu erstellen – und es regelmäßig anzuwenden.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Sporteffekte auf die Lebensqualität und klinisch-motorische Symptome bei Multipler Sklerose](#)

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“