

Gute Pläne: Musik bringt mehr Schwung - KW 52/2019

Gute Pläne: Musik bringt mehr Schwung

Bewegung in den Alltag zu bringen, Sport zu treiben, spazieren zu gehen – alles gar nicht einfach, wenn man an der Multiplen Sklerose leidet. Aber es ist klar, dass Bewegung gut tut und hilft. Wie Sport genau helfen kann, wird immer wieder untersucht und ist auch diese Woche wieder Thema einer Untersuchung. Leichter kann man aber wohl die Energie aufbringen für etwas Bewegung, wenn man sich musikalisch unterstützen lässt. Dieses Fazit einer Studie dieser Woche bietet sich hervorragend als Plan für das neue Jahr an: mehr Musik im Leben, für bessere Laune sowie sportliche und gesundheitsfördernde Nebeneffekte.

Hier die Studien im Detail:

- [MS: Musik macht müde Geher munter](#)
- [Sport hilft bei MS – aber wohl nicht durch antientzündliche Effekte](#)

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“