

## Sie leiden an multipler Sklerose?

Dann kennen Sie sicher folgende typische Anzeichen: Störungen der Bewegungskoordination, Beeinträchtigungen des Sehvermögens, (spastische) Lähmungen von Armen und Beinen, Erschöpfungszustände usw. Diese Probleme treten durch Schädigung der Isolationschicht – dem sog. Myelin – der Nerven auf und machen Ihnen das Leben schwer. Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr behandelnder Arzt hilft Ihnen u. a. durch Medikamente, Krankengymnastik und Ergotherapie.

### Was können Sie selbst tun?

Werden Sie aktiv durch Rehabilitationssport! Bewegung in der Gruppe hilft Ihnen, aktiv gegen Ihre Behinderung vorzugehen und Ihre Lebensqualität zu steigern.

### Warum hilft Ihnen Bewegung in Gruppen?

- Körperliche Aktivität hilft Schwächen auszugleichen und fördert Ihre Mobilität
- Durch Ausdauertraining wird der überdurchschnittlichen Ermüdbarkeit entgegengewirkt
- Die Kräftigung der Muskulatur kann helfen Lähmungserscheinungen zu kompensieren
- Durch Gleichgewichtschulung gewinnen Sie mehr Sicherheit und Stürze werden vermieden
- Entspannungsübungen fördern den Angst- und Stressabbau
- Training mit Gleichgesinnten macht Spaß und bringt neue soziale Kontakte

Sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt, ob Rehabilitationssport für Sie in Frage kommt.

## Was erwartet Sie beim Rehabilitationssport?

Speziell auf dem Gebiet der Neurologie geschulte Übungsleiter/innen arbeiten mit Ihnen in Gruppen. Es werden Ihnen u. a. Übungen zur Verbesserung der Kraft, der Ausdauer, des Gleichgewichtes und nach dem Ansatz „Hilfe zur Selbsthilfe“ deren Umsetzung im Alltag vermittelt, damit Sie wieder mehr Vertrauen in Ihren eigenen Körper und in Ihre Leistungsfähigkeit gewinnen. Die erlernten Entspannungsübungen lassen Sie gelassener mit Ihrem Alltagsstress umgehen. Ihnen wird die Teilhabe am Leben in der Öffentlichkeit erleichtert und Sie werden wieder mehr Lebensfreude verspüren.

## Schon ein Versuch macht Freude!

Wir möchten Sie dazu motivieren Rehabilitationssport in Ihrem örtlichen Verein auszuprobieren. Weitere Informationen über den Rehabilitationssport entnehmen Sie bitte dem anliegenden Flyer „Wegweiser zum Rehabilitationssport“.



Deutscher Behindertensportverband e.V.  
National Paralympic Committee Germany

**Deutscher Behindertensportverband e.V.**  
**National Paralympic Committee Germany**

– Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung –

Tulpenweg 2-4  
50226 Frechen-Buschbell

**Telefon:** 02234-6000-0

**Fax:** 02234-6000-150

**E-Mail:** [dbs@dbs-npc.de](mailto:dbs@dbs-npc.de)

**Internet:** [www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de)

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

(Landesverbands- oder Vereinsstempel)