

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](#)