

Kalenderwoche 36/2019 - MS - Sport kann Teil der Behandlung sein

Sport kann Teil der Behandlung sein

Bewegung und Sport sind gesund. Doch auch gerade bei chronischen Erkrankungen wie Multipler Sklerose kann Sport ein wichtiger Bestandteil der Behandlung sein, der dabei hilft, Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.

Doch manchmal fehlt einfach die Motivation, das Sofa zieht einen magnetisch an. Hier können Schrittzähler, egal ob als App oder Fitnessstracker, helfen, sich doch noch aufzuraffen. Das belegen sogar wissenschaftliche Studien.

Bei Menschen mit MS ist das Risiko höher, dass die Steuerung des Blutzuckerspiegels durcheinandergerät. Das kann die Vorstufe zu Diabetes sein. Intensiver Sport kann hier helfen.

Hier die Studien im Detail:

- [Schrittzähler motivieren zu mehr Sport](#)
- [Intensiver Sport kann auch bei Multipler Sklerose bei einer gestörten Glukosetoleranz helfen](#)