

Interview Claudia Lässer mit Prof. Dr. med. Jürg Kesselring, Leiter der neurologischen Abteilung im Schweizer Rehabilitationszentrum Valens

Claudia Lässer:

Warum ist denn eigentlich Bewegung bei Multipler Sklerose so unglaublich wichtig?

J. Kesselring:

Die Krankheit selbst kann die Beweglichkeit einschränken. Deswegen ist es auch so wichtig, dass man ein Training macht. Und ich kann mir vorstellen, dass Yoga eine ideale Form von Training für solche Patienten ermöglicht: Es ist eine sanfte Art, bezieht den ganzen Körper ein und kann massgeschneidert werden auf das, was der Patient noch kann oder wieder erlernen möchte.

Claudia:

Und was löst das im Körper aus?

J. Kesselring:

Das Training kann man in verschiedenen Bereichen machen: Man kann die Muskelkraft trainieren, die Beweglichkeit soll man trainieren, also die freie Beweglichkeit der Gelenke, und die Ausdauer. Das sind Elemente, die immer trainierbar sind, unabhängig von der Einschränkung, die vorhanden ist.

Claudia:

Was sind die Vorteile von msyoga?

J. Kesselring:

Es ist ein Training, das den Möglichkeiten des einzelnen Patienten entspricht oder gerecht werden kann. Man darf natürlich die Leute nicht übertrainieren, sonst verlieren sie die Motivation oder sind frustriert, weil es nicht gelingt. Wenn man ein System hat, das massgeschneidert für die Betroffenen ist, dann hat man einen grossen Gewinn. Davon bin ich überzeugt und deshalb unterstütze ich das Projekt: weil es mir einleuchtet, dass man – und das ist auch unser Anliegen – immer auf den einzelnen Betroffenen eingeht.

Claudia Lässer:

Was haben Sie für Tipps, gerade für die Betroffenen?

J. Kesselring:

Die Motivation behalten, etwas tun zu können. Sich nicht nur als Opfer dieser Krankheit zu sehen, das ins Bett gelegt werden muss. Nein, im Gegenteil – und wir haben das auch in Studien gezeigt: Training ist wichtig, aber eben massgeschneidert auf den einzelnen Patienten. Und dann: Was man trainieren kann, soll man trainieren: Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer geht immer. Aber es muss dem Einzelnen entsprechen.

Claudia Lässer:

Wie stark darf das Training sein oder wie weit darf man an eine Schmerzgrenze gehen?

J. Kesselring:

Wir denken, dass Trainieren auch eine Form von Lernen ist: von daher weiss man, dass man immer dort am besten lernen kann, wo man fast an seine Grenzen gelangt. Darüber soll man aber nicht hinausgehen, sondern seine Grenzen kennenlernen und diese sind bei allen Leuten unterschiedlich. Bei MS-Patienten sind die Grenzen noch mehr eingeschränkt, aber innerhalb von diesen kann man immer trainieren. Man muss sich beim Training nicht nur ausbreiten, man kann sich ja auch vertiefen. Das ist ein Punkt, zu dem Yoga sicher verhelfen kann, wenn man es seriös betreibt.

Claudia Lässer:

Wie viele Male würden Sie das anwenden pro Woche?

J. Kesselring:

Also, ich bin selbst kein Yogaspezialist, aber tägliches Training ist nützlich. Das heisst nicht, dass man jetzt nur noch Sport treibt, nur noch Yoga treibt oder nur noch musiziert. Man soll sich eine Trainingseinheit pro Tag zugestehen, wie man sich auch ungefragt immer zugesteht, dass man die Zähne putzt.

Claudia Lässer:

Vielen Dank Herr Kesselring!