

## Medienmitteilung

### msyoga – eine Initiative von Biogen-Dompé für Menschen mit Multipler Sklerose

## Schweizweites Yoga mit Claudia Lässer

**Dass Yoga bei Erkrankungen wie Multipler Sklerose eingesetzt werden kann, zeigt die schweizweite Initiative von Biogen-Dompé. Zusammen mit führenden Fachpersonen hat das Unternehmen ein Yogaprogramm entwickelt, das die Mobilität von Betroffenen verbessern kann, indem es ihre individuelle Verfassung berücksichtigt. Als Botschafterin des Projekts engagiert sich Claudia Lässer. Sie selber praktiziert leidenschaftlich gerne Yoga und präsentiert msyoga auf einer DVD, der gleichnamigen Webseite und an regionalen Anlässen.**

Die Initiative „msyoga“ von Biogen-Dompé zeigt, wie Yoga spezifisch bei einer Erkrankung wie Multipler Sklerose (MS) eingesetzt werden kann. Für das massgeschneiderte Trainingsprogramm msyoga hat das Unternehmen mit wichtigen Vertretern aus den Bereichen Yoga und Multiple Sklerose kooperiert. Gemeinsam mit Margareta Stühl vom Schweizer Yogazentrum und Professor Dr. med. Jürg Kesselring, Facharzt FMH für Neurologie am Rehabilitationszentrum Klinik Valens und Präsident der MS Gesellschaft Schweiz, ist das neuartige Yogaprogramm entwickelt und auf die persönliche Verfassung von Betroffenen abgestimmt worden.

### **Bewegung kann die Mobilität verbessern und Energien frei setzen<sup>1</sup>**

Jürg Kesselring betont, dass Bewegung gerade für Menschen mit Multipler Sklerose wichtig ist: „Ein regelmässiges Yogatraining kann auf sanfte Art für mehr Beweglichkeit sorgen, die allgemeine Fitness steigern, Symptome lindern und die Muskelkraft verbessern.“ Aus dieser Überzeugung ist die Initiative msyoga entstanden: „Yoga hat uns überzeugt, weil es die individuelle Beweglichkeit von MS-Patienten berücksichtigt. In der Regel ist es eine sehr sanfte Art sich zu bewegen, therapeutisch bei MS sinnvoll und lässt sich unabhängig, alleine oder in Gruppen praktizieren“, erklärt Dr. Alessandro Marcuzzi, Managing Director bei Biogen-Dompé Schweiz.

Auch Margareta Stühl ist von der Wirkung von Yoga überzeugt: „Bei msyoga steht nicht das Üben spektakulärer Formen oder möglichst schwieriger Positionen im Vordergrund, sondern die ganzheitliche Qualität des Programms: Alle Übungen werden in Verbindung mit dem Atemfluss

ausgeführt, als langsame, dynamische Bewegungen. So kann der Effekt sogar intensiviert werden“, erklärt Frau Stühl weiter. Sie bietet seit vielen Jahren individuell abgestimmte Yogaprogramme an, unter anderem auch für Menschen mit Multipler Sklerose.

### **Claudia Lässer engagiert sich schweizweit**

Claudia Lässer engagiert sich öffentlich für das Projekt und hat gleich selbst die Rolle der Moderatorin in der gleichnamigen DVD übernommen, weil sie seit Jahren Yoga praktiziert. Ihr Engagement reicht jedoch über die Freude am Yoga hinaus: "In meinem engsten persönlichen Umfeld erlebe ich, wie bedeutend Mobilität bei Multipler Sklerose ist. Deshalb ist es mir ein wichtiges Anliegen, dass Betroffene diese positive Kraft der Bewegung entdecken: mit msyoga."

#### **Regionale Veranstaltungen mit Claudia Lässer**

Wer seine ersten Yogastunden mit Claudia Lässer starten will, nimmt an einem der bevorstehenden regionalen msyoga-Events teil. Die Räume sind rollstuhlgängig. Details zu den Events werden auf [www.msyoga.ch](http://www.msyoga.ch) publiziert.

- Zürich: 2. Februar 2010
- Basel: 8. Februar 2010
- Bern: 16. Februar 2010

#### **Umfangreiches msyoga-Programm**

Das Yoga-Programm beinhaltet eine DVD, eine Broschüre und eine eigens entwickelte Webseite, worauf das Übungsprogramm kostenlos zur Anwendung steht. Die DVD bietet zwei Trainingssequenzen, welche die persönliche Verfassung und Mobilität von Betroffenen berücksichtigen. So kann beispielsweise ein Programm angewählt werden, das alle Übungen im Sitzen zeigt und besonders für Personen gedacht ist, die Mühe haben längere Zeit zu stehen.

Die DVD kann für einen Unkostenbeitrag inkl. Versandkosten für CHF 25.00 über [www.msyoga.ch](http://www.msyoga.ch) oder die **Bestellhotline 044 227 11 36** bestellt werden. Oder kostenlos über den Neurologen oder bei der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft bezogen werden (Versand nicht möglich).

**Für weitere Informationen:** Gremlich Fatzer Partner AG, Fabiola Rogers  
f.rogers@gremlichfater.ch  
044 227 11 12

1998 gründeten die Firmen BIOGEN und Dompé in der Schweiz die Jointventure Gesellschaft **Biogen-Dompé AG**, welche Medikamente zur Behandlung der schubförmigen Multiplen Sklerose vertreibt.

**Biogen Idec Inc.** wurde 1978 gegründet. Mit 4500 Mitarbeitern ist Biogen Idec das älteste unabhängige Biotechnologie-Unternehmen und führend in der biologischen Forschung, Entwicklung und Herstellung von Produkten der Immunologie, Neurobiologie und Onkologie. Seit Juni 2004 hat Biogen Idec seinen internationalen Hauptsitz in Zug.

**Dompé Farmaceutica** wurde 1940 in Mailand gegründet und zählt heute ca. 800 Mitarbeiter. Dompé Farmaceutica ist ein führendes Biotechnologie- und Pharmaunternehmen in Italien, welches auch Forschung und Entwicklung betreibt.  
Zusätzliche Informationen unter [www.biogen-dompe.ch](http://www.biogen-dompe.ch).

**Referenz:** 1 Dalgas U et al. Multiple Sclerosis and physical exercise: recommendations for the application of resistance-, endurance- and combined training. Houndmills, Basingstoke, England, 2008; 14(1): 35-53