

Wie msyoga entstanden ist

Mit der Diagnose Multiple Sklerose (MS) beginnt für Betroffene eine schwierige Zeit. Die anfangs meist diffusen Symptome können sich im Verlauf der Erkrankung verschlimmern. Ohne medizinische Betreuung kann die Multiple Sklerose zu schwerwiegenden Behinderungen bis zu völliger Abhängigkeit von Rollstuhl und Hilfspersonen führen. Obwohl MS bis heute nicht heilbar ist, können wirksame Therapien den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

Bewegung kann die Mobilität verbessern¹

Neben Medikamenten trägt die tägliche körperliche Bewegung zur erfolgreichen Behandlung bei. Diese ist für Menschen mit MS unabdingbar, weil sie damit ihre Mobilität wesentlich verbessern können: Ein regelmässiges Training kann für mehr Beweglichkeit sorgen, die allgemeine Fitness steigern, Symptome lindern und die Muskelkraft verbessern.

Yoga als individuelles Training

Dass gerade Yoga bei der Behandlung von Multipler Sklerose überzeugt, liegt nicht zuletzt daran, dass die Übungen individualisiert werden können, wie Dr. Alessandro Marcuzzi, Managing Director bei Biogen-Dompé aufzeigt: „Wir möchten Yoga näherbringen, weil es die ganz persönliche Beweglichkeit der Betroffenen berücksichtigen kann. In der Regel ist es eine sehr sanfte Art sich zu bewegen und therapeutisch bei MS sinnvoll.“ Aus dieser Überzeugung ist die Initiative msyoga entstanden.

Die Initiative msyoga

Zusammen mit führenden Fachpersonen aus den Bereichen Neurologie und Yoga sind zwei ganzheitliche Trainings entwickelt worden: msyoga Standard ist für MS Betroffene gedacht, welche mobil sind und ohne Probleme sitzen, liegen und wieder aufstehen können. msyoga Spezial richtet sich an Betroffene, welche Mühe haben, längere Zeit zu stehen oder in eine liegende Position zu wechseln. „Mit dieser Auswahl wollen wir allen Betroffenen die tägliche Bewegung erleichtern. Beide Programme sind auf die individuelle Mobilität zugeschnitten und können auch zu Hause durchgeführt werden“, führt Ronald Alder, Business Unit Manager Neurologie bei Biogen-Dompé die Vorteile des Trainings an.

Tägliches Trainieren leichter gemacht

Die Initiative msyoga von Biogen-Dompé zeigt, wie Yoga spezifisch bei einer Erkrankung wie Multipler Sklerose eingesetzt werden kann: msyoga lässt sich nicht nur anhand der DVD und der Broschüre üben, sondern steht auf der Webseite www.msyoga.ch kostenlos zur Verfügung. Ein weiterer Pluspunkt ist die Unabhängigkeit beim Trainieren, denn msyoga kann zuhause alleine oder auch im Yogastudio in Gruppen praktiziert werden. Diese Unabhängigkeit erleichtert das so wichtige tägliche Trainieren. Dem regelmässigen Üben steht also nichts mehr im Weg!