

Bewegung fürs Wohlbefinden

Einmal wöchentlich treffen sich **Multiple-Sklerose-**, Schlaganfall- und Parkinson-**Erkrankte** in der Turnhalle der Walder Grundschule Am Rosenkamp. Bewegung und **Gruppengedühl** wirken sich positiv aufs Wohlbefinden aus.

VON GÜNTER TEWES

Wie im Sattel auf einem Pferd sitzt Susanne Wagner auf dem Reitsimulator. Das Gerät ahmt die elastischen Bewegungen des Tieres perfekt nach, so dass ihre Muskeln in besonderer Weise angesprochen werden. Susanne Wagner ist an Multiple Sklerose (MS) erkrankt. Seit zwei Jahren besucht sie die Gruppe in der Turnhalle der Walder Grundschule am Rosenkamp für Menschen, die an MS und Parkinson erkrankt sind oder einen Schlaganfall erlitten haben. „Beim Sport haben wir viel Spass zusammen“, sagt sie und beobachtet einen positiven Effekt auf ihr Wohlbefinden. „Die Beweglichkeit wird besser.“ Gerd Frodermann erlebt dies ebenso. Seit einem Jahr besucht er die sportliche Gruppe. Seine durch den Schlaganfall eingeschränkte Bewegungsmöglichkeit wird durch die wöchentlichen Übungen verbessert.

Mehr Möglichkeiten bieten sich der Gruppe jetzt durch den neuen Reitsimulator, den die Firma Panasonic der Solinger Ortsvereinigung der Multiple-Sklerose-Gesellschaft zur Verfügung gestellt hat. „Wir bekommen keinerlei Zuschüsse und



Gesundheitssport: Übungsleiter Andreas Lukosch (l.) steht Susanne Wagner auf dem Reitsimulator zur Seite. Martina Oster und Wolfgang Schmidt von der Multiple-Sklerose-Gesellschaft freuen sich über das gesponserte Gerät. FOTO: MAK

INFO

Multiple Sklerose

Multiple Sklerose (MS) ist eine **chronische Erkrankung**, die das Gehirn, Rückenmark und den Sehnerven betrifft. Bestimmte Nervenstrukturen entzünden sich, und es kann zu verschiedenen Beschwerden wie **Sehstörungen**, Gefühlsstörungen, Schmerzen oder **Lähmungen** kommen.

Heilbar ist Multiple Sklerose zurzeit allerdings noch nicht. Daher sei es wichtig, auch die Symptome zu behandeln und die medikamentöse Therapie in ein **ganzheitliches Konzept** einzubinden, um den Betroffenen eine möglichst hohe Lebensqualität zu sichern, heißt es.

sind auf **Spenden** angewiesen“, freut sich Vorsitzender Wolfgang Schmidt über das gesponserte Übungsgerät.

„Seit über 20 Jahren unterstützt unser Verein MS-Kranke in Solingen“, erläutert Martina Oster vom Vorstand der MS-Gesellschaft. Die Gesundheitssportgruppe, die sich dienstags nachmittags in der Turnhalle der Walder Grundschule trifft, gehört zu den zahlreichen Angeboten des Vereins. Spaß und Sport in der Gruppe erhöhen nach ihren Worten das Wohlbefinden und können sogar Fertigkeiten zurück-

bringen, die durch die Krankheit verloren gegangen sind. „Das Bewegungsangebot ist sehr vielfältig und individuell auf die Bedürfnisse der Gruppe zuschnitten“, sagt Andreas Lukosch vom Wald-Merkscheider-Turnverein. Er ist einer der vier Übungsleiter und vier Helfer des Vereins, die den 25 Mitgliedern der Gruppe zur Seite stehen.

Interessierte sind willkommen

„Jeder Betroffene aus dem Bereich Multiple Sklerose, Parkinson und Schlaganfall ist willkommen“, lädt der Übungsleiter Interessierte

zum Schnuppern ein. Zu Beginn gibt es stets allgemeine Aufwärmübungen. Dazu gehört auch ein Gedächtnistraining. Anschließend werden spezielle Geh- und Gleichgewichtsübungen gemacht. Auch der Reitsimulator kommt zum Einsatz. „Sehr wichtig ist bei uns auch der soziale, gesellige Kontakt“, unterstreicht Lukosch. Gemeinsame Ausflüge mit Musical-Besuch stehen zum Beispiel auf dem Programm.

Informationen unter www.wmtv-solingen.de