

Durch Rütteln zu mehr Beweglichkeit

Sportwissenschaftlerin Mareike Schwed hat ein Trainingsprogramm

für MS-Patienten entwickelt / Neuowerkstatt in Pfungstadt

Von der MS hat sich Britta Maier-Peveling nicht ihr Leben diktieren lassen. Obwohl sie schon als junge Frau die Diagnose Multiple Sklerose erhalten hat, hat die heute 47-Jährige aus Seeheim-Jugenheim sich mit einem IT-Unternehmen selbstständig gemacht, geheiratet und zwei Kinder bekommen. **Doch auch wenn sie sehr reflektiert mit der MS umgeht, sich von jeher viel bewegt und vegan ernährt, hat die MS körperliche Spuren hinterlassen.** „Es sind vor allem Langzeitschäden, verursacht durch Schübe, die zu spät oder nicht nachhaltig, schulmedizinisch therapiert wurden. An meinem linken Bein habe ich eine Mobilitätschwäche, sodass ich ab und an für längere Strecken die Nordic Walking Stöcke nehme“, erklärt Britta Maier-Peveling.

Diese Einschränkung möchte die 47-Jährige jetzt versuchen abzumildern. **Und zwar durch ein gezieltes sportliches Training, das sich positiv auf die verschiedenen MS-Symptome auswirken soll.** Entwickelt hat es die promovierte Sportwissenschaftlerin und Informatikerin Mareike Schwed aus Darmstadt. Mit ihrer im Frühjahr im südhessischen Pfungstadt eröffneten „Neuowerkstatt“ richtet sie sich vor allem an Parkinson- und MS-Patienten.

Eine ihrer Kundinnen ist Britta Maier-Peveling. **„Ich habe das erste Mal wirklich das Gefühl, dass hier meine Langzeitschäden behandelt werden können und ich langfristig wieder mehr Mobilität zurückerlange“**, sagt die 47-Jährige, die bereits einige Trainingsstunden hatte: „Ich stehe voll hinter diesem Bewegungskonzept. Es beeinflusst das Nervensystem, stimuliert und aktiviert die Synapsen im Gehirn.“

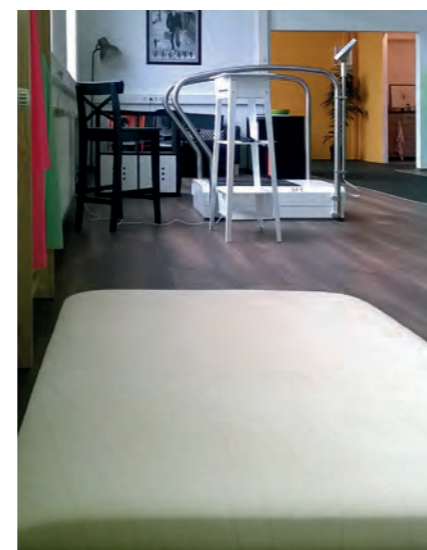
Die 39-jährige Mareike Schwed hat während eines achtjährigen Forschungsprojekts an der Frankfurter Universität intensiv mit MS-, Schlaganfall- und Parkinson-Patienten sowie an Neuropathie Erkrankten gearbeitet und für diese neurologischen Erkrankungen ein spezielles Trainingskonzept entwickelt, das



Mit Hilfe dieser Leiter übt Schwed mit ihren Patienten den Gang.

insbesondere das Nervensystem stimuliert. **Ihre Erkenntnis: Eine Vielzahl von Trainingsmethoden, wie etwa der Einsatz der „Rüttelplatte“ oder das in der Forschungsgruppe entwickelte variationsbasierte Gangtraining, haben einen messbaren positiven Einfluss auf die verschiedenen Symptome der Multiplen Sklerose.** „Zudem lassen sich Gleichgewicht, Gangbild, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern. Auch die Fatigue kann spürbar nachlassen. Damit kann sich die alltägliche Mobilität und damit die Lebensqualität deutlich verbessern“, erklärt die Sportwissenschaftlerin.

Ihre wissenschaftlichen Forschungs- und Trainingsergebnisse setzt Mareike Schwed nun ganz praktisch um. In ihrer Neuowerkstatt leitet sie



Die Rüttelplatte ist ein zentrales Trainingselement. Bilder: Schwed



Britta Maier-Peveling beim Gangkoordinations-training. Bild: Schwed

ihre Kunden individuell an, zeigt ihnen Übungen, die sie auch zuhause anwenden können. **„Wichtig ist, dass die Trainierenden wissen, wo ihre Grenzen sind, sie aber ebenso zu ermutigen, diese auszutesten, und ihnen die Wirkungsweisen der einzelnen Übungen bewusst zu machen.“** Ob berufstätig, mit wenig freier Zeit, oder ein Betroffener mit großen Einschränkungen durch die MS: Die Bandbreite derer, die zu ihr kommen können, sei groß.

Während ein individuelles Trainingsprogramm entwickelt wird, gehören theoretische Schulungssequenzen zum praktischen Training: Neben den körperlichen, kognitiven und psychischen Einschränkungen wird über die neurophysiologischen Effekte der verschiedenen Trainingsformen informiert sowie über die aktuelle Lebenssituation sowie -qualität gesprochen und natürlich die Erwartungshaltung.

„Wichtig ist auch zu klären, wie die Übungen in den Alltag zu integrieren sind.“ Welche Formen



Mareike Schwed bietet ein Trainingsprogramm für neurologische Erkrankungen. Bild: Thelen

der Bewegung einem eher Spaß machen, ob man lieber etwas in der Gruppe macht oder alleine, ob man sich lieber in der Natur aufhält oder ein Laufband bevorzugt. So lässt sich der berühmte innere Schweinehund überwinden“, betont die promovierte Sportwissenschaftlerin.

Schwed möchte bei ihren Kunden insbesondere die Mobilität und die körperliche Koordination verbessern, deren Laufstrecken erhöhen und Gleichgewichtsproblemen begegnen.

Dazu verwendet Mareike Schwed in ihrem Programm in der Neuowerkstatt koordinative Trainingsformen, wie die aktivierende Rüttelplatte, die Spastiken reduziert, Nerven stimuliert und damit letztendlich die Koordination erhöht.

Auf dieser Basis schult sie mit ihren Kunden Bewegungsabläufe, trainiert mit ihnen das Gehen, das leichte Laufen – später sogar im Wechsel mit kurzen Sprints. So wie bei einer MS-Probandin, Mitte 60 Jahre alt, die sie im Rahmen des Forschungs-

Neuowerkstatt,
Bürgermeister-Lang-Straße 3,
64319 Pfungstadt
Tel.: 06157 - 9 55 85 29,
Email: schwed@neuowerkstatt.de
www.neuowerkstatt.de

Workshops und Schulungen:

Bewegung und sportliches Training mit Parkinson, MS, Neuropathie – Ein wegweisender Workshop mit guten Aussichten

21.-22.11.2015 und 29.-30.1.2016 sowie ab Oktober 2015 und Januar 2016.

Sportliches Training als Mittel zur Stärkung der Resilienz für Menschen mit Parkinson, MS, Neuropathie – Eine Kombination aus Training und Reflektion der individuellen Einstellung

24.-25.10.2015 und 19.-21.2.2016 sowie Schulung ab Februar 2016.

Schnupperkurs in Kooperation mit der DMSG Darmstadt
16. April 2016 in der Neuowerkstatt, Beginn 10 Uhr bis 13 Uhr

Aktion am Welt-MS-Tag
25. Mai 2016 in Darmstadt

projektes begleitet und angeleitet hat. Zu Beginn konnte sie wegen der Fatigue kaum noch gehen: „Sie war insgesamt sehr inaktiv und immobil.“ Dann begann die Sportwissenschaftlerin mit ihr ein mehrmonatiges Gang- und Gleichgewichtstraining. **„Das Ziel war einfach, dass sie wieder ausdauernder laufen sollte.“** Heute kann sie 45 Minuten am Stück gehen und eine Strecke von drei Kilometern zurücklegen – ohne Hilfsmittel. *Sonja Thelen*