

Aktiv leben mit MS



**Achtung
Copaxone**

Neue Packungsgröße

KÖRPERLICH UND GEISTIG FIT BLEIBEN

Viele Menschen mit MS fragen sich, wie sie zukünftig ihr Leben gestalten können. Der Umgang mit MS kann im Alltag verschiedenste Fragen aufwerfen. Aktiv mit MS greift diese Fragen auf. Es geht um Familie und Partnerschaft, um Freizeit und Reisen, Ernährung und Gesundheit, Recht und Beruf, Sport und die Psyche. Was kann man selber tun, um aktiv zu leben?

Das COPAKTIV Service-Team bietet Tipps, Anregungen und konkrete Hilfe.

BEWEGUNG

Persönliches Bewegungstraining zum Hören und Mitmachen Sport sorgt für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Auch bei Multipler Sklerose ist Bewegung empfehlenswert, um die Mobilität zu fördern und die Lebensqualität zu verbessern. Deshalb bietet www.aktiv-mit-ms.de seinen Mitgliedern einen persönlichen Bewegungstrainer der besonderen Art: ein sanftes Kraft-Training, welches anhand der eigenen Belastungsgrenze erstellt werden kann – ohne großen Geräteaufwand – einfach zum Hören und Mitmachen.

Praktisch für unterwegs: Das Training lässt sich als Podcast herunterladen und kann zeitlich und ortsunabhängig vollkommen flexibel durchgeführt werden.



INDIVIDUELL AN BEDÜRFNISSE ANGEPASST

Das ursprünglich in Kooperation mit der Universität Potsdam entwickelte sanfte Krafttraining wurde nun speziell für MS-Betroffene von einem Expertenteam der Klinik Wollmarshöhe und dem zweifachen Karateweltmeister Enis Imeri erweitert. Es lässt sich in nur wenigen Schritten umsetzen:

1. Die Nutzer wählen ihr persönliches Trainingsziel,
2. bestimmen mithilfe eines Fragebogens
3. den Trainingsgrad
4. und erhalten ein auf die eigene Kondition abgestimmtes Bewegungsprogramm.

Bei dem Zusammenstellen der Übungen steht das persönliche Wohlbefinden im Vordergrund: Jede Trainingseinheit wird an das aktuelle Leistungsniveau angepasst. Es wird also immer die jeweilige Tagesform mitberücksichtigt.

**COPAKTIV – Ihr persönliches
Betreuungsnetzwerk**
Registrieren Sie sich gleich
online unter **WWW.COPAKTIV.DE**

IMMER UND ÜBERALL IN BEWEGUNG

Unter www.aktiv-mit-ms.de/bewegung können registrierte Mitglieder das personalisierte Programm zeitlich unbegrenzt und im vollen Umfang nutzen. Sogar die passende Musik und die Trainerstimme – u. a. die Synchronstimme von Antonio Banderas – lassen sich anhand der eigenen Vorlieben auswählen. Geräte werden nicht benötigt – es genügen ein Stuhl, eine Wasserflasche oder ein Besenstiel sowie das eigene Körpergewicht. Die einzelnen Übungen werden in einem Video erklärt und vom Audiotrainer mit Tipps für die richtige Ausführung angeleitet.

SIGNALE DES KÖRPERS ERNST NEHMEN

Wie auch bei jeder anderen Sportart gilt: Die Signale des Körpers ernst nehmen. Das eigene Befinden ist das Maß für die Intensivität des Trainings. Wer sich, in Bezug auf die eigene Belastungsgrenze, nicht ganz sicher ist, sollte sich seinem Arzt eine Einschätzung des Zustands geben lassen.

Täglich
zehn Minuten
reichen schon aus,
um den grauen Zellen
auf die Sprünge
zu helfen.

GEDÄCHTNIS TRAINIEREN UND KOGNITION VERBESSERN

**Konzentrationschwierigkeiten bei Multipler Sklerose?
Da hilft ein tägliches Training!**

Eine Beeinträchtigung der kognitiven Leistung nimmt fast jeder zweite MS-Betroffene wahr. Eine Einschränkung macht sich durch Vergesslichkeit, Konzentrationschwierigkeiten und Aufmerksamkeitsdefizite bemerkbar.

GEHIRNJOGGING FÜR MS-BETROFFENE

Mit speziell konzipierten Trainingseinheiten, die kognitiven Fähigkeiten verbessern? Die Übungen fokussieren sich auf die Bereiche, die besonders für die alltäglichen Anforderungen wichtig sind: Aufmerksamkeit, Merkfähigkeit, schlussfolgerndes und visuell räumliches Denken.

MOTIVIERT TRAINIEREN

Jede Übung wird am Ende ausgewertet und ein Punktestand errechnet. Wer täglich trainiert kann viele Punkte sammeln. Der persönliche Fortschritt wird in einer Leistungskurve dargestellt. So können Teilnehmer ihren Fortschritt Tag für Tag messen und beobachten.

NEUGIERIG? MITMACHEN IST GANZ EINFACH!

1. 1. Auf www.aktiv-mit-ms.de/training gehen
2. 2. Registrieren
3. 3. Anmelden
4. 4. Regelmäßiges Training starten
5. 5. Medaillen gewinnen und Erfolge genießen



Beim Puzzle wird das räumlich visuelle Gedächtnis herausgefordert. Diese Eigenschaft kommt tagtäglich zum Einsatz und hilft, sich im Alltag zurechtzufinden. Zum Beispiel, um Entfernungen richtig einzuschätzen oder bei der Ausübung handwerklicher und planerischer Tätigkeiten. Einfach das entsprechende Puzzleteil in die richtige Reihenfolge bringen.



Nicht nur bei Menschen mit MS sorgen Gedächtnislücken hin und wieder für Tücken im Alltag: Schlüssel verlegt, Termin vergessen, Handy verschusselt? Wenn die Merkfähigkeit leidet, passiert schnell ein Missgeschick. Doch auch das Gedächtnis kann trainiert werden. Zum Beispiel mit dem kognitiven Training „Memory“. Den Kundenwunsch an der Eisdielen merken und richtig zuordnen.

Tipps für die Kognition

Nicht nur kognitives Training allein hält das Gehirn fit, sondern jegliche Aktivität für die man Köpfchen braucht: Sei es Schach spielen, ein neues Kochrezept ausprobieren oder regelmäßig Zeitung lesen. Auch ausreichend Bewegung und eine gesunde Ernährung wirken sich positiv auf die Gehirnleistung aus. Stress gilt es zu vermeiden, denn darunter leidet die Konzentrationsfähigkeit besonders.

NEUGIERIG?

Dann surfen Sie doch gleich mal vorbei:

www.aktiv-mit-ms.de

Oder einfach mit dem Smartphone
den QR-Code einscannen – los geht es!



Haben Sie weitere Fragen zur MS?
Das COPAKTIV Service-Team ist gerne
für Sie da!

TEL 0800-1970970 (gebührenfrei)

MO – FR 08:00-20:00 Uhr

E-MAIL info@copaktiv.de

INTERNET www.aktiv-mit-ms.de

COPAKTIV

Xxxx xxxxxxxx

xxxx xxxxxxxx

Impressum

Realisation

Florian Schmitz Kommunikation GmbH

www.fskom.de

Text

Tanja Fuchs

Beratung am Telefon

MS-Fachberater/in

Interaktivität

Materialien

Erfahrungsaustausch

COPAKTIV®
Aktiv leben