

## Neue DMSG-Broschüre: Drei Wege, um zu „Innerer Ruhe“ zu finden

Hannover, 10.09.2008 – Bedrückende Ängste, tiefe Unsicherheit, der Verlust des inneren Gleichgewichts sind zusätzlich zu den eigentlichen beeinträchtigenden Symptomen oft die nicht minder schwerwiegenden Begleiter, wenn ein Mensch an der unheilbaren Autoimmunerkrankung Multiple Sklerose leidet. Der Bundesverband der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft hat in Zusammenarbeit mit der AMSEL, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg, eine Broschüre erarbeitet, die Wege aufzeigt, die zu innerer Ruhe zurückführen können. „Entspannung- Innere Ruhe finden“ stellt drei bewährte Entspannungskonzepte vor, die problemlos auch von MS-Erkrankten ausgeübt werden können.

Auf 28 Seiten informieren ausgewiesene Experten MS-Erkrankte darüber, dass und wie die Progressive Muskelentspannung, die Beschäftigung mit Klangschalen und die Erfahrung der Spiritualität dazu beitragen können, die Lebensqualität zu verbessern. Die Konzepte beruhen zwar auf unterschiedlichen Ansätzen, gemeinsam ist ihnen jedoch die Hilfe zur Selbsthilfe. Wie schon in den beiden vorangegangenen DMSG-Broschüren „Leben im Gleichgewicht – Erfolgsstrategien für den Alltag mit MS“ und „Entspannung – Harmonie durch Bewegung“ geht es auch hier darum, zu einem besseren Verständnis von Körper und Seele und darüber zu Perspektiven für eine neue Lebensweise mit MS zu finden.

„Entspannung – Innere Ruhe finden“ ermöglicht durch die anschaulichen Beschreibungen und die hilfreichen Tipps den informativen Einstieg in drei Konzepte, die von besonderer Relevanz für ein gutes Leben mit MS sein können.

Ab sofort kann auch dieser aktuelle Ratgeber über den Online-Shop unter [www.dmsg.de](http://www.dmsg.de) oder in den Geschäftsstellen der Landesverbände bestellt werden.

DMSG, Bundesverband e.V.  
Hannover, 10. September 2008

1.828 Zeichen (mit Leerzeichen)  
1.589 Zeichen (ohne Leerzeichen)

### Hintergrund

Der **DMSG Bundesverband e.V.**, 1952/1953 als Zusammenschluss medizinischer Fachleute gegründet, vertritt die Belange Multiple Sklerose Erkrankter und organisiert deren sozialmedizinische Nachsorge.

Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft mit Bundesverband, 16 Landesverbänden und derzeit 900 örtlichen Kontaktgruppen ist eine starke Gemeinschaft von MS-Erkrankten, ihren Angehörigen und vielen engagierten ehrenamtlichen Helfern und hauptberuflichen Mitarbeitern.

Mit ihren umfangreichen Dienstleistungen und Angeboten ist sie heute Selbsthilfe- und Fachverband zugleich, aber auch die Interessenvertretung MS-Erkrankter in Deutschland.

**Multiple Sklerose (MS)** ist eine chronisch entzündliche Erkrankung des Zentralnervensystems (Gehirn und Rückenmark), die zu Störungen der Bewegungen, der Sinnesempfindungen und auch zur Beeinträchtigung von Sinnesorganen führt.

In Deutschland leiden rund 120.000 Menschen an MS. Trotz intensiver Forschungen ist die Ursache der Krankheit nicht genau bekannt.

MS ist keine Erbkrankheit, allerdings spielt offenbar genetische Veranlagung eine Rolle. Zudem wird angenommen, dass Infekte in Kindheit und früher Jugend für die spätere Krankheitsentwicklung bedeutsam sind. Welche anderen Faktoren zum Auftreten der MS beitragen, ist ungewiss.

Die Krankheit kann jedoch heute im Frühstadium günstig beeinflusst werden.

Weltweit sind schätzungsweise 2,5 Millionen Menschen an MS erkrankt.

Presstext und Bildmaterial sind im Internet abrufbar unter

[www.dmsg.de](http://www.dmsg.de)