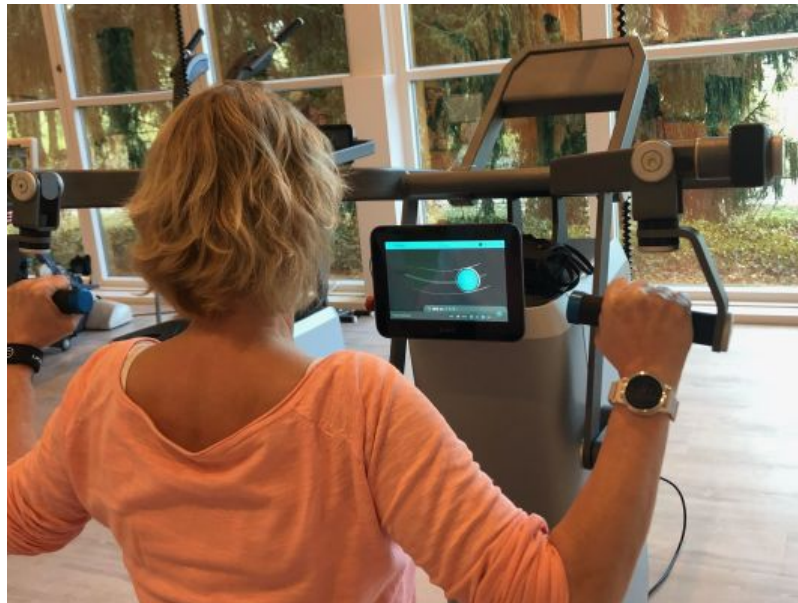


„Alles in einem Paket“

21.04.2021, 10:42 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Rudroff PR & Kommunikation*

Presseagentur: *Rudroff PR & Kommunikation*



Erhöhte Trainingsmotivation im MTT-Zirkel

Patient*innen der Marianne-Strauß-Klinik trainieren im MTT-Zirkel

Starnberg – Kempfenhausen, 20. April 2021. Konzentriert verfolgt Renate Schuhmayr den blauen Ball auf dem Display. Er gibt ihr Rückmeldung, ob sie die Therapieeinheit an der Beinpresse richtig durchführt. „Wenn ich mich nicht konzentriere und der Beinpresse auf dem Rückweg keinen Widerstand leiste, dann umgeben zackige Linien den blauen Ball. Eigentlich soll der Ball zwischen zwei parallelen Bahnen rollen“, erklärt sie und zeigt die unterschiedliche Darstellung auf dem Bildschirm. Fünf Minuten benötigt sie für die drei Durchgänge an der Maschine. Neben der vorderen Oberschenkelmuskulatur trainiert sie gleichzeitig die Gesäßmuskulatur und den Beinbeuger. „Ich muss meine Beinmuskulatur kräftigen, so fallen mir die Bewegungen einfach leichter. Auch auf der linken Seite, die ist etwas schwächer.“

Renate Schuhmayr hat Multiple Sklerose. Seit 2001 weiß sie von ihrer Erkrankung, seit 2013 ist die Diagnose gesichert. Wer die 54-Jährige beim Training sieht, ahnt zunächst nichts von den Einschränkungen, die die Krankheit mit sich bringt. Renate Schuhmayr hat als Teamassistentin in einer Marketingagentur gearbeitet. Seit 2012 ist sie durch die MS so eingeschränkt, dass ein Berufsalltag nicht mehr möglich war. „Ich habe nicht nur körperliche Einschränkungen, auch kognitiv belastet mich die Erkrankung. Die Konzentration fällt mir oft schwerer“.

Multiple Sklerose ist als die „Krankheit mit den 1000 Gesichtern“ bekannt. Weltweit sind mehr als 2,8 Millionen Menschen an Multipler Sklerose erkrankt, allein in Deutschland gibt es 250.000 MS-Patient*innen, jedes Jahr kommen 15.000 dazu. Die Marianne-Strauß-Klinik in Kempfenhausen am Starnberger See hat sich auf die Behandlung von MS-Erkrankten spezialisiert. Seit mehr als 30 Jahren werden sie in der Spezialklinik nach einem ganzheitlichen und interdisziplinären Therapiekonzept versorgt. Seit April ergänzt die Medizinische Trainingstherapie (MTT) das komplexe therapeutische Angebot.

Renate Schuhmayr kommt zweimal im Jahr für mindestens 3 Wochen in das zertifizierte Behandlungszentrum. „Ich fühle mich hier wirklich gut betreut. In verschiedenen Untersuchungen wird erst überprüft, ob und wie die Krankheit fortgeschritten ist. Mit den verschiedenen Anwendungen und Therapieangeboten kann ich lernen, trotz Einschränkungen meinen Alltag zu meistern. Alles in einem Paket, das finde ich toll. Mit der MS habe ich natürlich schon zu kämpfen. Aber wenn ich wieder nach Hause gehe, bin ich motivierter“, erzählt sie. Zweimal in der Woche geht sie zur Physiotherapie oder Krankengymnastik und arbeitet mit den Therapeut*innen. „Man muss schon selbst etwas dafür tun, dass sich der Zustand nicht verschlechtert.“

Studien haben belegt: Durch angepasstes Koordinations-, Kraft- und Kraftausdauertraining können MS-Patient*innen ihren Alltag besser bewältigen. „Die Medizinische Trainingstherapie kombiniert Gerätetraining mit Koordinations- und Gymnastikübungen“, erklärt Mandy Kerzen-dörfer-Gruhn. Sie leitet die Therapieabteilung in der Marianne-Strauß-Klinik und begleitet Renate Schuhmayr heute in den MTT-Raum. „Die MTT hat in der Neurorehabilitation eine sehr große Bedeutung. Im Rahmen eines Ganzkörpertrainings können wir Kraft und Kraftausdauer aller großen Muskelgruppen fördern. Dabei werden nicht nur Mobilität, Flexibilität, Muskel- und Gelenk-Funktion, sondern auch Gleichgewicht und Koordination angesprochen. Wir können Muskelkraft und Muskelleistung sogar nach längerer Inaktivität wieder steigern.“

Nächste Station im MTT-Zirkel: der Arm-Trainer. Er gehört nicht zu den Lieblingsgeräten von Renate Schuhmayr. Sie hält ihr Armband an das Display und loggt sich ein. Gleich stellt sich das Gerät auf die Trainingsbedürfnisse der Patientin ein. „MS-Erkrankte, die unsere MTT nutzen, erhalten eigene Armbänder, auf denen ihre Daten gespeichert sind. So können sie im Trainingszirkel eigenständig von Gerät zu Gerät gehen und unter Anleitung unseres therapeutischen Teams arbeiten. Sensoren an den Geräten analysieren die korrekte Ausführung der Bewegung und geben den Patientinnen und Patienten ein direktes Feedback über den Trainingserfolg“ erklärt Mandy Kerzendörfer-Gruhn. Renate Schuhmayr ergänzt: „Und wenn mir die Einstellung einmal zu schwer oder zu leicht ist, ändern die Therapeutinnen den Kraftaufwand gleich ab. Und passen natürlich auch auf, ob ich die Übung richtig durchführe.“

Das wohl am weitesten verbreitete Symptom der MS ist die „Fatigue“, die rasche Ermüdbarkeit oder Energielosigkeit. „Unsere MTT-Geräte nehmen auf diese wechselhafte Entwicklung Rücksicht und stellen sich automatisch auf die tagesaktuelle Leistungsform der Patientinnen und Patienten ein. Merkt das Gerät beispielsweise, dass heute nur weniger Kraft vorhanden ist, reguliert es unmittelbar und automatisch den Widerstand des Geräts“, informiert die Therapieleiterin. „Wir setzen bei der MTT ja nicht nur auf körperlichen Trainingserfolg, sondern verfolgen eine ganzheitliche Verbesserung der Leistungsfähigkeit und deutliche Erhöhung der Lebensqualität. Ein gezieltes Ausdauertraining verschiebt sogar den Zeitpunkt des Ausbruchs der Fatigue deutlich nach hinten“.

Während ihres Aufenthalts in der Marianne-Strauß-Klinik trainiert Renate Schuhmayr jeden Tag im MTT-Zirkel. Jeden Tag eine Dreiviertelstunde. Sport macht ihr Spaß, sie weiß, dass sie ihre körperliche Leistungsfähigkeit durch sportliche Betätigung wenigstens stabilisieren kann. „Die MTT erfolgt bei uns in Kombination mit Physio- und Ergotherapie und weiteren Therapieeinheiten. Unser Ziel ist es, Fortschritte einer vorhergehenden Behandlung zu halten und vielleicht sogar ein klein wenig zu verbessern“ sagt Prof. Ingo Kleiter, ärztlicher Leiter und medizinischer Geschäftsführer der Marianne-Strauß-Klinik. Eine selbständige Weiterführung des medizinischen Trainings zu Hause ist nicht möglich. Dennoch profitieren die Patient*innen oft monatelang von den spezialisierten Trainingseinheiten.

Portrait

Die Marianne-Strauß-Klinik ist eine neurologische Fachklinik, die sich auf die Behandlung von Menschen, die an Multipler Sklerose (MS) erkrankt sind, spezialisiert. Das Behandlungszentrum Kempfenhausen am Starnberger See ist als

Multiple-Sklerose-Schwerpunktzentrum in Deutschland zertifiziert und bietet jedes Jahr rund 2.000 Patient*innen eine medizinisch ganzheitliche und interdisziplinäre Therapie. Die Marianne-Strauß-Klinik verfügt über 100 vollstationäre Betten, 15 tagesklinische Plätze sowie eine Spezialambulanz. Rund 250 Mitarbeiter*innen sorgen für eine umfassende Versorgung auf höchstem medizinischen, pflegerischen und therapeutischen Niveau.

News-ID: 1209058 • Views: 1292 (Stand: 16.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1209058/Alles-in-einem-Paket.html>