



*Jochen Fuchs (li.)
mit Personaltrainer Richard Stober*

MS und Sport

Mit der Therapie Erfolge erzielt

Seit Mai trainiert der MS-Kranke Jochen Fuchs Kraft und muskuläre Koordination. Sein Trainer Richard Stober unterstützt ihn und will damit ein Zeichen setzen.

PETRA BIEBRICH

"Ein effektives Krafttraining funktioniert nur, wenn die Übungen bis zur muskulären Erschöpfung durchgezogen werden, die Übungen müssen so lange gemacht werden, bis der Muskel die Bewegung nicht mehr durchführen kann", erklärt Richard Stober Personal-Trainer aus Göppingen. Hart und selbst in Trainerkreisen nicht unumstritten. Stober relativiert mit dem Zusatz "Für Anfänger oder im Reha-Bereich muss dieses Ziel natürlich schrittweise und vorsichtig angegangen werden. "Tatsache ist, dass die meisten gesunden Menschen zu dieser Belastungsintensität animiert werden müssen", fügt Stober hinzu.

Doch Jochen Fuchs, scheint die Methode von Stober anzuschlagen. Ganz im Gegenteil erklärt Stober: "Jochen muss man meist sogar bremsen". Jochen Fuchs ist seit 20 Jahren an Multipler Sklerose (MS) erkrankt, hatte drei Bandscheibenvorfälle und zu Beginn der Erkrankung ein Taubheitsgefühl, das durch den ganzen Körper wanderte. Hinzu kam das Taubheitsgefühl, die Lähmung und die Fußhebeschwäche im linken Bein. "Zunächst verlief die Krankheit schubweise, doch die Neurologen hatten jetzt eine permanente Verschlechterung prognostiziert", erzählt Jochen Fuchs. Seit zwei Jahren ist er im Verlauf stabil und seit Mai trainiert er bei Richard Stober Kraft und muskuläre Koordination um damit sein Bein besser belasten zu können, weniger Schmerzen zu haben und eventuell auch weniger Spastiken.

Auch das Rückengefühl sei besser geworden, bekräftigt Fuchs. "Klar ist", erklärt Stober: "Muskeln, die der Patient nicht ansteuern kann, können auch nicht trainiert werden, aber alle anderen können gekräftigt werden und verbessern so die Schwachpunkte."

Zwei Mal in der Woche trainiert Fuchs mit Stober im Krafraum des TV Birenbachs, wo Stober auch als Betreuer tätig ist. Und Fuchs tut es gut. "Ich habe gemerkt, dass sich etwas verbessert und das ist ein tolles Gefühl." Der Schwerpunkt bei Fuchs Therapie liegt auf dem Kraft- und Koordinationstraining. Und es hat geklappt. Wo vorher fast keine Bewegung möglich war, kann Fuchs nun sein betroffenes Bein an einer Maschine mit fünf Kilogramm Gegengewicht bis zu 45 Grad seitlich abspreizen. Zu Beginn des Trainings benötigten Stober und Fuchs anderthalb Stunden, um das Pensum zu bewältigen zwischenzeitlich bewältigt Fuchs diese Trainingpensum und einige zusätzliche Übungen in nur einer Stunde. "Das heißt, Jochen Fuchs verbessert sich ständig", erklärt Richard Stober. Anfänglich hatten wir auch Videos gedreht um das Vorher-Nachher zu betrachten. Richard Stober ist überzeugt von der Trainingsmethode, die er bei Jochen Fuchs nun erstmal als Pilotprojekt durchführt.

Belegt wird seine Methode auch durch einen Bericht in der Ärztezeitung vom April 2008 mit der Überschrift "Positive Effekte körperlichen Trainings bei MS sind belegt". Wichtiges Behandlungsziel bei MS sei die Gehfähigkeit und damit die Selbständigkeit des Patienten so lange wie möglich zu erhalten und zwar nicht nur durch Medikamente, sondern auch durch gezielte Physiotherapie. Laut einer Studie wurde bei einer Übungsgruppe nachgewiesen, dass durch Lauftraining und Krafttraining an Geräten die Bein- und Rumpfmuskulatur zugenommen hatten und dadurch die Ganggeschwindigkeit und Ausdauer signifikant verbessert wurden. „Auch gebe es einigen größeren Studien nach, erste Belege für die Ausschüttung von Nervenwachstumsfaktoren durch körperliches Training“.

Arztbegleitung hat Fuchs bei der Therapie nicht, er erhofft sich aber Unterstützung von der Krankenkasse.