

## Körperliche Aktivität fördert das Wohlbefinden bei MS - aber in welcher Weise genau?

**Datum:** 26.07.2022

**Original Titel:**

Compared to an active control condition, in persons with multiple sclerosis two different types of exercise training improved sleep and depression, but not fatigue, paresthesia, and intolerance of uncertainty

**DGP - Sport kann bei vielen Symptomen der Multiplen Sklerose helfen. Aber lindert Sport MS-Symptome wie Depression, Fatigue oder Missempfindungen ([Parästhesien](#)), oder beeinflusst den Schlaf und Persönlichkeitszüge auch im Vergleich zu einem Kontrollprogramm? Forscher verglichen nun Ausdauer- und Koordinationstraining mit einem aktiven Kontrollprogramm und fanden, dass alle Interventionen positiv auf manche Probleme bei MS einwirken konnten, andere dagegen nicht beeinflussten.**

Körperlich aktiv zu sein tut gut. Diese Alltagsweisheit trifft auch auf Menschen mit Multipler Sklerose (MS) zu. Körperliche Fitness wirkt sich positiv auf die körperliche Gesundheit aus, aber auch auf das psychologische Wohlbefinden. Ziel der vorliegenden Studie war es, den Einfluss körperlicher Aktivität auf Symptome der MS wie Depression, Fatigue oder Missempfindungen ([Parästhesien](#)), sowie auf den Schlaf und Persönlichkeitszüge (etwa Intoleranz gegenüber Unsicherheiten) zu ermitteln. Mit Blick auf diese Punkte untersuchten Forscher, ob Ausdauertraining oder koordinatives Training (z. B. mit Fokus auf Balance oder Rhythmus) einer aktiven Kontrollbedingung überlegen sind.

### **Körperliche Aktivität fördert das Wohlbefinden bei MS - aber in welcher Weise genau?**

Die Studienteilnehmer wurden zufällig entweder einem Ausdauertraining, Koordinationstraining oder einer aktiven Kontrollbedingung zugewiesen. Zu Beginn der Studie, nach vier und nach acht Wochen (zum Studienende) füllten die Teilnehmer Fragebögen zu ihrem Schlaf, depressiven Symptomen, Fatigue, Empfindungsstörungen und ihrem Umgang mit Unsicherheit aus. Das Sportprogramm fand dreimal wöchentlich für jeweils 45 Minuten statt. Die Teilnehmer der aktiven [Kontrollgruppe](#) trafen sich ebenfalls mit dieser Häufigkeit und für dieselbe Dauer.

### **Kontrollierte Untersuchung von Sporttraining für Symptome der MS**

92 Frauen mit MS im durchschnittlichen Alter von 37,36 Jahren und mittlerem EDSS-Wert von 2,43 nahmen an der [Interventionsstudie](#) teil. Schlafbeschwerden und depressive Symptome der Teilnehmerinnen nahmen generell mit der Zeit ab. Diese Verbesserung war allerdings ausgeprägter bei den Patientinnen, die am Sportprogramm teilnahmen. Es zeigten sich dagegen keine unterschiedlichen Effekte der Programme auf die Fatigue, Parästhesien und dem persönlichen Empfinden gegenüber Unsicherheiten.

## **Sport besserte Schlaf und Stimmung deutlicher als aktives Kontrollprogramm**

Damit zeigte die Untersuchung, dass unterschiedliche Sportprogramme, ob Ausdauer- oder Koordinationstraining, positiv auf manche häufigen Probleme von Menschen mit MS einwirken können. Auch die aktive Kontrollmethode schien allerdings verschiedene Symptome zu lindern, wenn auch nicht so ausgeprägt wie Sport.

### **Referenzen:**

Sadeghi Bahmani D, Razazian N, Farnia V, Alikhani M, Tatari F, Brand S. Compared to an active control condition, in persons with multiple sclerosis two different types of exercise training improved sleep and depression, but not fatigue, paresthesia, and intolerance of uncertainty. *Mult Scler Relat Disord*. 2019;36:101356. doi:10.1016/j.msard.2019.07.032

DDP DeutschesGesundheitsPortal

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“