

MS und Depression

Datum: 14.03.2023

Original Titel:

Co-occurrence of Fatigue and Depression in People With Multiple Sclerosis: A Mini-Review.

DGP - Depressive Symptome können z.B. Antriebslosigkeit und Lustlosigkeit sein. Menschen mit einer Depression können auch gereizt sein und sind meist nicht in der Lage, erfreuliche Dinge und Aktivitäten zu genießen. Eine Depression kann bei Menschen mit Multipler Sklerose (MS) als [Symptom](#) auftreten.

Eine aktuelle Studie untersuchte bei 13.821 Menschen mit MS, wie viele unter einer Depression litten und ob sich diese auf weitere Symptome auswirkte. Insgesamt litten 36 % der Teilnehmenden unter depressiven Symptomen. Dabei lag die [Prävalenz](#) von mittelschweren bis schweren depressiven Symptomen in der MS-[Population](#) (18,2 %) höher als in einer Vergleichsgruppe (8,5 %). Im Allgemeinen konnte festgestellt werden, dass depressive Symptome mit einer schlechteren neurologischen Leistung verbunden waren. Bei jüngeren Personen zeigte sich dies durch eine langsamere Verarbeitungsgeschwindigkeit, während es bei älteren Personen mit einer langsameren Gehgeschwindigkeit einherging.¹

Depression, Fatigue und MS-Therapie

Sowohl Depressionen als auch Fatigue sind häufige Symptome bei der MS. Unter einer Fatigue versteht man einen ausgeprägten körperlichen und geistigen Energiemangel. Bei Menschen mit MS gilt Fatigue als eines der schwerwiegendsten Symptome, durch das Alltagsaktivitäten stark eingeschränkt und die Lebensqualität beeinträchtigt werden. Da eine Fatigue und eine Depression jedoch häufig bei Menschen mit MS auftreten, kann es im Einzelfall schwer sein, diese Symptome zu unterscheiden. Sowohl entzündliche Prozesse der MS als auch Schlafstörungen und Schmerz können zu depressiven Symptomen und einer Fatigue führen. Studien mit krankheitsmodifizierenden Therapien konnten einen positiven Einfluss auf die Fatigue zeigen und legen eine Verbindung zwischen Fatigue und Depression basierend auf immunologischen Faktoren nahe.²

Eine Studie aus dem Jahr 2021 untersuchte u.a., ob sich auch eine Behandlung der Depression positiv auf Symptome der MS wie Schmerz und Fatigue auswirkt. Dabei wurden die Teilnehmenden entweder telefonisch zum Selbst-Management der Depression angeleitet oder zu den Zusammenhängen zwischen Schmerz, Fatigue und Depression bei der MS informiert. Es zeigte sich, dass eine Verbesserung der depressiven Symptome auch mit einer Reduktion von Schmerz und Fatigue einherging. Andersherum zeigte eine Verbesserung der Fatigue auch eine Reduktion des Depressionsschweregrads. Durch das enge Zusammenspiel von Depression und Fatigue scheint somit die Behandlung einer Depression auch für weitere Symptome der MS eine wichtige Rolle zu spielen.³

Sport und Bewegung können helfen

Neben Medikamenten und psychotherapeutischen Ansätzen ist sowohl bei der MS als auch bei anderen neurologischen Erkrankungen die körperliche Aktivität von großer Bedeutung. Dies untersuchten eine systematische Literaturrecherche und [Meta-Analyse](#) aus dem Jahr 2021. Es zeigte sich: Je häufiger sich die Studienteilnehmer pro Woche sportlich betätigten, desto stärker antidepressiv wirkte dies. Ergänzende Bewegungstherapien können sich somit positiv auf die Lebensqualität, depressive Symptome und geistige Fitness auswirken und sollten als wichtige Bestandteile einer umfassenden Therapie betrachtet werden, so das Fazit der Studie.⁴

Eine Depression tritt häufig bei einer MS auf. Einmal erkrankt, können jedoch eine Reihe von Maßnahmen, wie Selbst-Management, krankheitsmodifizierende MS-Therapien und Sport, häufig sowohl die depressiven Symptome als auch weitere Begleitsymptome der MS lindern.

Weitere Informationen zur MS finden Sie unter <https://www.ms-gateway.de/>

Mit freundlicher Unterstützung der Bayer Vital GmbH

Referenzen

1: Chan CK, Tian F, Pimentel Maldonado D, Mowry EM, Fitzgerald KC. Depression in multiple sclerosis across the adult lifespan. *Mult Scler.* 2021 Oct;27(11):1771-1780. doi: 10.1177/1352458520979304. Epub 2020 Dec 14. PMID: 33307963; PMCID: PMC8200363. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33307963/>

2: Tarasiuk J, Kapica-Topczewska K, Czarnowska A, Chorąży M, Kochanowicz J, Kułakowska A. Co-occurrence of Fatigue and Depression in People With Multiple Sclerosis: A Mini-Review. *Front Neurol.* 2022 Feb 15;12:817256. doi: 10.3389/fneur.2021.817256. PMID: 35242093; PMCID: PMC8886154. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35242093/>

3: Knowles LM, Arewasikporn A, Kratz AL, Turner AP, Alschuler KN, Ehde DM. Early Treatment Improvements in Depression Are Associated With Overall Improvements in Fatigue Impact and Pain Interference in Adults With Multiple Sclerosis. *Ann Behav Med.* 2021 Aug 23;55(9):833-843. doi: 10.1093/abm/kaaa102. PMID: 33196779. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33196779/>

4: Dauwan M, Begemann MJH, Slot MIE, Lee EHM, Scheltens P, Sommer IEC. Physical exercise improves quality of life, depressive symptoms, and cognition across chronic brain disorders: a transdiagnostic systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *J Neurol.* 2021 Apr;268(4):1222-1246. doi: 10.1007/s00415-019-09493-9. Epub 2019 Aug 14. PMID: 31414194; PMCID: PMC7990819. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31414194/>

Referenzen:

Tarasiuk J, Kapica-Topczewska K, Czarnowska A, Chorąży M, Kochanowicz J, Kułakowska A. Co-occurrence of Fatigue and Depression in People With Multiple Sclerosis: A Mini-Review. *Front Neurol.* 2022 Feb 15;12:817256. doi: 10.3389/fneur.2021.817256. PMID: 35242093; PMCID: PMC8886154. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35242093/>

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“