

## Besser bewegt bei MS

**Datum:** 02.04.2025

**Original Titel:**

The effect of exercise on mental health and health-related quality of life in individuals with multiple sclerosis: A Systematic review and meta-analysis

**MedWiss – Sport und Bewegung können bei Multipler Sklerose die medikamentöse Therapie effektiv ergänzen, zeigen neue zusammenfassende Analysen: Sie verbessern messbar das Wohlbefinden von MS-Betroffenen und lindern Ängste und depressive Symptome. Besonders sogenannte aerobe Sportarten, etwa Schwimmen oder Radfahren, tragen zudem zur Regulierung der chronischen Entzündungsprozesse bei.**

---

Multiple Sklerose (MS) ist eine Autoimmunerkrankung, bei der chronische Entzündungsprozesse die Nerven schädigen, darüber hinaus aber auch zu anhaltenden, belastenden entzündlichen Aktivitäten im Körper beitragen.

### **Entzündliche Prozesse im Körper belasten auch die Psyche bei MS**

Typischerweise werden immunmodulatorische oder immunsuppressive Medikamente zur Behandlung der MS eingesetzt. Betroffene können dennoch unter begleitenden Symptomen der MS leiden, die das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit beeinträchtigen. Um Symptome zu lindern, ohne Wechselwirkungen oder Nebenwirkungen mit der Basismedikation zu riskieren, kommen dann insbesondere nicht-pharmakologische Ansätze ergänzend zum Einsatz.

### **Sport steigert das Wohlbefinden**

Eine wichtige komplementäre Strategie zur Linderung von MS-Symptomen, die einfach und sicher anzuwenden ist, ist körperliche Aktivität. Wissenschaftler ermittelten in einem systematischen Review 49 Publikationen, die auf 48 randomisiert-kontrollierten Studien basierten. In einer Metaanalyse konnten so Studiendaten von 2 057 Teilnehmern, davon 77 % Frauen, betrachtet werden.<sup>1</sup>

Sport verbesserte das Gesamt-Wohlbefinden der Teilnehmenden, zeigte die Analyse. In 28 Studien mit insgesamt 1 081 Teilnehmenden steigerte die körperliche Aktivität das subjektive Wohlbefinden mit empfundener Linderung von Ängsten und depressiven Symptomen. In standardisierten Befragungen von 1 580 MS-Patientinnen und -Patienten in 39 Studien wiesen jene mit körperlicher Aktivität zudem eine höhere gesundheitsbezogene Lebensqualität auf als sportlich inaktive Personen.<sup>1</sup>

### **Bewegung moduliert Entzündungsaktivitäten im Körper**

Forschende vermuten, dass diesen Effekten eine Normalisierung von entzündlichen Prozessen im Körper durch Sport zugrunde liegen könnte. Ein systematischer Review analysierte daher die Wirkung verschiedener sportlicher Strategien auf entzündliche Prozesse bei MS. Die Analyse

umfasste 19 Studien, darunter 13 randomisiert-kontrollierte Studien, die die Konzentrationen verschiedener Inflammations-Biomarker wie Interleukin 6 (IL-6), TNF- $\alpha$  (Tumornekrosefaktor alpha), Interleukin 10 (IL-10) und Interferon gamma (IFN- $\gamma$ ) ermittelten.<sup>2</sup>

Untrainierte wiesen im Vergleich zu trainierten Personen ungünstige Muster der entzündlichen Biomarkerspiegel auf. Sportliches Training modulierte die Biomarker. Dabei hatte speziell aerobe sportliche Aktivität, beispielsweise Laufen, Schwimmen oder Radfahren, einen stärkeren, vorteilhaften Einfluss auf die Entzündungsprozesse im Körper.<sup>2</sup>

### **Bewegung: Wichtiger Beitrag zum Besserleben mit MS**

Bewegung, so das Fazit der aktuellen Forschung, kann eine wichtige ergänzende Behandlungsstrategie bei MS darstellen. Insbesondere aerober Sport, zeigten Studien, trägt zur Regulierung anhaltender Entzündungsprozesse bei Patientinnen und Patienten mit MS bei. Körperliche Aktivität kann zudem spürbar das Wohlbefinden bessern und so auf einfache, nebenwirkungsarme Weise zum besseren Leben mit MS beitragen.

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

*Mit freundlicher Unterstützung der Bayer Vital GmbH*

#### **Referenzen:**

1: Beratto L, Bressy L, Agostino S, Malandrone F, Bricchetto G, Ponzano M. The effect of exercise on mental health and health-related quality of life in individuals with multiple sclerosis: A Systematic review and meta-analysis. *Mult Scler Relat Disord.* 2024 Mar;83:105473. doi: 10.1016/j.msard.2024.105473. Epub 2024 Feb 1. PMID: 38320418.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38320418/>

2: Bellisario V, Squillacioti G, Ghelli F, Monti MC, Correale L, Montomoli C, Bono R. Inflammation and physical activity in multiple sclerosis patients. A systematic review and meta-analysis. *Complement Ther Med.* 2024 Jun;82:103040. doi: 10.1016/j.ctim.2024.103040. Epub 2024 Apr 10. PMID: 38608788. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38608788/>

#### **Referenzen:**

Beratto L, Bressy L, Agostino S, Malandrone F, Bricchetto G, Ponzano M. The effect of exercise on mental health and health-related quality of life in individuals with multiple sclerosis: A Systematic review and meta-analysis. *Mult Scler Relat Disord.* 2024 Mar;83:105473. doi: 10.1016/j.msard.2024.105473. Epub 2024 Feb 1. PMID: 38320418