

Depression bei MS erkennen und entgegenwirken

Datum: 08.09.2025

Original Titel:

Prevalence, treatment and correlates of depression in multiple sclerosis

MedWiss - Depression ist ein sehr häufiges Thema bei Multipler Sklerose, kann aber auch als eine Fatigue missverstanden werden. Untersuchungen zeigen auf, welche Faktoren eher auf eine Depression deuten, wenn die Stimmung häufiger getrübt ist oder ein anhaltender Antriebs- und Energiemangel besteht, und welche Rolle gute Freundschaften für die Vorsorge spielen.

Depression ist eine besonders belastende Begleiterkrankung der Multiplen Sklerose (MS) und betrifft viele Patienten irgendwann im Laufe der Erkrankung. Symptome der Depression stehen meist der bei chronischen Erkrankungen so notwendigen Selbstfürsorge und sozialen Interaktionen im Weg und reduzieren die Lebensqualität. Die Früherkennung und effektive Behandlung einer Depression sind somit wichtig.

Depression ist häufig bei MS - und oft unbehandelt

Wie häufig Menschen mit MS tatsächlich betroffen sind und welche Faktoren dazu beitragen könnten, ermittelten Wissenschaftler anhand von 5 633 Studienteilnehmern, von denen jeder 4. (25,3 %) depressive Symptome aufwies. Das Risiko für Depression war bei stärkerem Behinderungsgrad (EDSS ab 4,5; 31,9 %) höher als bei einem EDSS bis 4 (19,2 %).

Begleiterkrankungen wie Schlafstörungen, Spastizitätsschmerzen, sowie Seh- und Blasenstörungen standen mit Depression in Zusammenhang, zusätzlich erhöhten auch Ängste und Rauchen das Risiko.¹

Die Untersuchung fand, dass jeder dritte Patient mit Depression (29,9 %) unbehandelt war. Von den Personen, die eine antidepressive Behandlung erhielten, wiesen 26,1 % immer noch depressive Symptome mit wahrscheinlich weiterem Behandlungsbedarf auf. Depression war zudem besonders stark mit Fatigue assoziiert, Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl hingegen waren eng mit geringeren Symptomen verbunden.¹

Jüngere öfter depressiv, Fatigue häufiger bei Älteren

Fatigue und Depression können somit gemeinsam auftreten. Symptome der Fatigue können aber auch wie eine Depression erscheinen, und umgekehrt. Experten berichten, dass es daher im Alltag schwierig sein kann, depressive Symptome von einer Fatigue bei MS zu unterscheiden. Jedoch gibt es Patientengruppen, die häufiger die eine statt der anderen Begleiterkrankung entwickeln. In einer Untersuchung mit 156 Menschen mit MS litten eher jüngere MS-Patienten im durchschnittlichen Alter von 30 Jahren an einer Depression, wohingegen Patienten im mittleren Alter von 46 Jahren öfter eine Fatigue aufwiesen. Alleinige Fatigue trat zudem häufiger bei höherem Behinderungsgrad auf als alleinige Depression.²

Freundschaft stützt die Psyche

Soziale Unterstützung ist eine wesentliche Stütze für alle Menschen, und besonders für Menschen mit MS. Dazu zählen auch enge Freunde oder Partner, mit denen man sich über alles austauschen kann. Eine Studie fragte 160 Frauen mit MS online, ob sie eine vertraute Person im Leben hatten. Die 19 % der Teilnehmerinnen ohne eine Vertrauensperson litten im Schnitt unter stärkeren körperlichen und psychischen Gesundheitsproblemen, Ängsten, Fatigue, Schlafstörungen und Schmerzen – und ebenso an stärkerer Depression.³

Stimmungstrübung und Energiemangel beim Arzt ansprechen

Depression ist somit ein sehr häufiges Thema bei MS, kann aber auch als eine Fatigue missverstanden werden kann. Ist die Stimmung häufiger getrübt oder besteht ein anhaltender Antriebs- und Energiemangel, sollte dies demnach mit dem behandelnden Arzt besprochen werden, um die Ursache und mögliche Behandlungsstrategien zu ermitteln. Neben der Behandlung möglicher relevanter Begleiterkrankungen ist eine mögliche Vorsorgemaßnahme, sozial aktiv zu sein und Freundschaften zu pflegen.

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

Mit freundlicher Unterstützung der Bayer Vital GmbH

Referenzen:

- 1: Young CA, Langdon D, Rog D, Chhetri SK, Tanasescu R, Kalra S, Webster G, Nicholas R, Ford HL, Woolmore J, Paling D, Tennant A, Mills R; TONiC study group. Prevalence, treatment and correlates of depression in multiple sclerosis. *Mult Scler Relat Disord*. 2024 Jul;87:105648. doi: 10.1016/j.msard.2024.105648. Epub 2024 Apr 26. PMID: 38713965. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38713965/>
- 2: Yalachkov Y, Koerbel K, Gehrig J, Hug M, Penner IK, Maiworm M. Clinical and paraclinical features distinguish fatigue from depression-predominant phenotypes in multiple sclerosis. *Sci Rep*. 2025 May 21;15(1):17718. doi: 10.1038/s41598-025-03079-4. PMID: 40399451; PMCID: PMC12095650. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40399451/>
- 3: Strober LB, Ngai K, Weber E. You've Got a Friend in Me: The Importance of a Confidant and Its Role on Health and Well-Being Among Women With Multiple Sclerosis. *Int J MS Care*. 2025 May 5;27(Q2):134-143. doi: 10.7224/1537-2073.2024-054. PMID: 40330279; PMCID: PMC12053167. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40330279/>

Referenzen:

Young CA, Langdon D, Rog D, Chhetri SK, Tanasescu R, Kalra S, Webster G, Nicholas R, Ford HL, Woolmore J, Paling D, Tennant A, Mills R; TONiC study group. Prevalence, treatment and correlates of depression in multiple sclerosis. *Mult Scler Relat Disord*. 2024 Jul;87:105648. doi: 10.1016/j.msard.2024.105648. Epub 2024 Apr 26. PMID: 38713965.