

Kraft- und Ausdauertraining bei MS

Kölnerinnen und Kölner für Studie gesucht

Weltweit leiden rund 2,5 Millionen Menschen an Multipler Sklerose (MS), davon rund 200.000 in Deutschland. MS ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems. Zahlreiche Studien zeigen, dass Bewegungsinterventionen motorischen, kognitiven und affektiven Symptomen von MS effizient entgegenwirken und die Lebensqualität der Betroffenen erhöhen können. Erste Untersuchungen weisen sogar darauf hin, dass ein gewisses Maß an gezielter körperlicher Aktivität das Fortschreiten der Erkrankung verzögert. Für eine aktuelle Kraft- und Ausdauerstudie sucht das Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Kölnerinnen und Kölner mit MS im Alter von 18 bis 45 Jahren.

Rahmenbedingungen zur Untersuchung

Insgesamt drei Untersuchungszeitpunkte (jeweils ca. 2 ½ Std.) an der Deutschen Sporthochschule Köln – an denen die TeilnehmerInnen eine umfassende Diagnostik erhalten – zur Ermittlung der individuellen

- Kraft- und Ausdauerleistungsfähigkeit,
- der kognitiven Leistungsfähigkeit (u.a. Gedächtnis, Aufmerksamkeit)
- sowie der Alltagsmüdigkeit, Schlaf- und Lebensqualität durch Fragebögen.
- Außerdem erfolgt eine Blutentnahme für die Messung biologischer Marker.

Interventionszeitraum: 12 Wochen

- Funktionelles Kraft- und Ausdauertraining (3x wöchentlich für je 60 Minuten) in einem exklusiven Fitnessstudio in Köln (KADER1, Barbarossaplatz)
- Trainingseinheiten werden wissenschaftlich begleitet und von geschultem Personal durchgeführt, welches ausgiebige Erfahrung in der Bewegungstherapie mit MS-Patienten hat
- Gruppenformat von max. 10 Leuten
- Der im Rahmen der Studie bestehenden passiven Kontrollgruppe wird im Anschluss an den Untersuchungszeitraum das 12-wöchige Trainingsprogramm ebenfalls kostenlos angeboten

Einschlusskriterien:

- 18 – 45 Jahre
- schubförmig verlaufende MS
- EDSS-Skala: 0-4
 - **EDSS:** Leistungsskala zum Schweregrad der allgemeinen Beeinträchtigung bei Menschen mit Multipler Sklerose
 - **Skalenwert „0“** bedeutet: normale neurologische Untersuchung in allen Funktionssystemen.
 - **Skalenwert „4“** bedeutet: *„ohne Hilfe und Pause gehfähig für 500 Meter, aktiv während ca. 12 Stunden pro Tag trotz relativ schwerer allgemeiner Beeinträchtigung.“*

Ausschlusskriterien:

- Akuter MS-Schub oder deutliche Verschlechterung des Wohlbefindens bzw. MS-spezifischer Symptome während der Intervention
- Bekannte internistische Erkrankungen und Behandlungen, welche die Ergebnisse beeinflussen können (z.B. Tumorerkrankungen)
- bekannte Herz-Kreislauf- oder orthopädische Erkrankungen, die eine Teilnahme am Bewegungsprogramm ausschließen

In einer vorangegangenen Studie der Kölner Arbeitsgruppe konnten bereits überraschende Ergebnisse erzielt werden, wie MS-Patienten von einem hochintensiven Intervalltraining profitieren. In der aktuellen Studie, die in Kooperation mit der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) der Ortsvereinigung Köln und Umgebung stattfindet, erhofft sich die Arbeitsgruppe neue Erkenntnisse hinsichtlich der Effektivität des neuartigen Ansatzes eines alltagsnahen intensiven Kraft- und Ausdauertrainings bei MS-Patienten. Studienleiter Dr. Dr. Philipp Zimmer betont: „Für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Studie ist vor allem der Aspekt der Nachhaltigkeit wichtig, da der alltagsnahe Bezug im Gegensatz zu einem Reha-Aufenthalt mit mehr Spaß und Abwechslung verbunden ist. Die sportliche Vorerfahrung ist dabei aufgrund der individuellen Trainingsplanung vollkommen unerheblich. Ein weiteres Anliegen ist es, Betroffene möglichst früh nach dem Erhalt der Diagnose zu mehr körperlicher Aktivität zu motivieren.“

Kontakt Studienleitung

Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin
Dr. Dr. Philipp Zimmer
Tel.: 0221/4982-8684
ms.studie.koeln@gmail.com

Weitere Infos:

<https://www.dshs-koeln.de/forschung/probandensuchen-befragungen/>