

Mehr Lebensqualität mit gesundem Lebensstil

Datum: 05.12.2018

Original Titel:

Health outcomes and adherence to a healthy lifestyle after a multimodal intervention in people with multiple sclerosis: Three year follow-up.

MedWiss - Mehr über einen gesunden Lebensstil zu lernen und Ratschläge für die Umsetzung zu bekommen kann sich nachhaltig auf die körperliche und geistige Gesundheit und Lebensqualität auswirken. Zu dem Schluss kommen Forscher aus Australien in einer aktuellen Studie.

Verschiedene Risikofaktoren haben einen Einfluss auf den Verlauf einer Multiple-Sklerose-Erkrankung. Auf manche dieser Dinge haben Patienten wenig Einfluss, auf andere hingegen schon. Zu Risikofaktoren, die den Verlauf einer Multiplen Sklerose (MS) negativ beeinflussen können gehören das Rauchen und ein bewegungsarmer Lebensstil.

Untersuchungen bisher eher mit kurzer Dauer

Gezielte Programme zur Verbesserung der Lebensqualität oder Patientenschulungen können dabei helfen, selbst etwas zu tun, um die eigene Lebensqualität durch einen gesunden Lebensstil zu verbessern. Dazu gab es auch ein paar wissenschaftliche Untersuchungen, die aber nur sehr selten die Teilnehmer länger als ein Jahr begleiten.

Australische Forscher haben daher geschaut, wie gut Menschen mit MS solche Programme annehmen und die Ratschläge für einen gesunden Lebensstil befolgen und welche gesundheitlichen Auswirkungen nach drei Jahren feststellbar waren.

Kleine Untersuchung mit 95 Menschen mit MS zum Thema Lebensstil

Dazu befragten sie 95 Menschen mit MS zu ihrem Lebensstil. Die Teilnehmer nahmen anschließend an einem fünftägigen Workshop teil, bei dem sie mehr über einen gesunden Lebensstil und Risikofaktoren lernten. Nach einem und drei Jahren wurden die Teilnehmer erneut befragt. Bei der Befragung nach einem Jahr machten 76 der 95 Teilnehmer mit, bei der Befragung nach drei Jahren 78. Im Schnitt waren die Teilnehmer nach den drei Jahren 47 Jahre alt, 72 % davon waren Frauen. Mehr als die Hälfte war seit fünf Jahren oder weniger an MS erkrankt und gut drei Viertel hatte einen schubförmigen Krankheitsverlauf.

Verbesserung der Gesundheit und des Lebensstils nach Fortbildungsmaßnahme

Die Auswertung der Befragungen zeigte eine klinisch bedeutsame Zunahme der körperlichen und geistigen Gesundheit sowie der damit einhergehenden Lebensqualität der Teilnehmer nach einem Jahr. Auch nach drei Jahren zeigte sich eine Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit. Es zeigte sich ein kleiner Rückgang der Behinderung der Teilnehmer im Vergleich zum Beginn der Untersuchung. Dieser Rückgang war aber klinisch gesehen nicht bedeutsam.

Weniger Schübe bei den Teilnehmern mit schubförmigem Verlauf

Bei Teilnehmern mit schubförmigem Verlauf zeigte sich, dass sie, im Vergleich zu den Angaben vor der Fortbildung, weniger Schübe hatten in der Zeit nach der Fortbildung bis zur ersten und dritten Befragung. Nach dem Workshop ernährten sich die Teilnehmer öfter gesünder, meditierten öfter mehr als eine Stunde pro Woche und nahmen öfter Vitamin D sowie Leinsamenöl als Quelle für Omega-3-Fettsäuren ein. Das war auch nach drei Jahren noch so: der Anteil der Teilnehmer, der diese Maßnahmen weiterhin umsetzte, hatte sich nur wenig verringert.

Körperliche Aktivität und Bedarf an Medikamenten ließen sich nicht verändern

Keinen Einfluss hatte die Maßnahme jedoch auf Veränderungen in der körperlichen Aktivität. Außerdem nahmen nicht genug Raucher teil, damit die Wissenschaftler hätten bewerten können, welchen Einfluss der Workshop auf das Rauchverhalten hatte. Die Teilnehmer brauchten außerdem mit zunehmender Dauer mehr Medikamente.

Die Wissenschaftler aus Australien fassen zusammen, dass eine Veränderung des Lebensstils durch solch eine Maßnahme wie den in der Untersuchung durchgeführten Workshop machbar ist und einen nachhaltigen Effekt hat. Zumindest half es der kleinen, selbst ausgewählten und motivierten Gruppe von Menschen mit MS, die an der Untersuchung teilnahm. Zwar konnte die Fortbildung zum Thema Lebensstil nicht dafür sorgen, dass die Teilnehmer weniger MS-Medikamente benötigten, jedoch lassen sich Gesundheit und Lebensqualität dennoch verbessern.

Referenzen:

Marck CH, De Livera AM, Brown CR, Neate SL, Taylor KL, Weiland TJ, Hadgkiss EJ, Jelinek GA. Health outcomes and adherence to a healthy lifestyle after a multimodal intervention in people with multiple sclerosis: Three year follow-up. PLoS One. 2018 May 23;13(5):e0197759. doi: 10.1371/journal.pone.0197759. eCollection 2018.