

MS: Patientenberichtete Ergebnisse mit Lebensstil-Intervention beeinflussen?

Datum: 22.10.2026

Original Titel:

Sustained Benefits of a Multidomain Lifestyle Intervention in Multiple Sclerosis in the LIMS Study: A 24-Month Follow-Up

Kurz & fundiert

- Multiple Sklerose (MS): Patientenberichtete Ergebnisse mit Lebensstil-Intervention beeinflussen?
- Real-world-Studie mit 659 MS-Patienten
- Intervention über 3 Monate, Nachbeobachtung über weitere 21 Monate
- Moderate kurzfristige Verbesserungen, langfristig Stabilisierung auf niedrigerem Niveau
- Multimodale Lebensstil-Intervention mit Potenzial für komplementäre Rolle in der MS-Therapie

MedWiss – In einer Real-world-Studie mit 659 Menschen mit Multipler Sklerose (MS) war eine digital-gestützte, multimodale Lebensstil-Intervention über 3 Monate mit moderaten, vorwiegend kurzfristigen Verbesserungen in patientenberichteten Ergebnissen assoziiert. Längerfristig etablierten sich Änderungen im Ernährungsverhalten und der Körperzusammensetzung.

Multiple Sklerose (MS) führt häufig zu körperlichen, kognitiven und psychologischen Beeinträchtigungen, die Alltagsfunktionalität und Lebensqualität stark mindern. Bislang verhindern krankheitsmodifizierende Wirkstoffe die Krankheitsprogression nicht vollständig. Manche Bereiche des Lebensstils können allerdings nach bisherigem Verständnis einen ergänzenden Beitrag zur Therapie leisten. Wissenschaftler untersuchten in einer Interventionsstudie den Einfluss eines multimodalen Lebensstilprogramms.

Patientenberichtete Ergebnisse bei Multiple Sklerose (MS) mit Lebensstil-Intervention beeinflussen?

Die Studie ermittelte Effekte auf patientenberichtete Ergebnisse, ob diese über einen Zeitraum von 24 Monaten erhalten werden konnten und ob die Studienintervention zu langfristigen Lebensstil-Änderungen der Patienten führte. Die Menschen mit MS nahmen über ein Online-Portal an einem Lebensstilprogramm über 3 Monate teil. Dies umfasste eine mediterranartige Ernährung, körperliche Aktivität, sowie Schlaf und Umgang mit Stress. Im Portal erfolgten Online-Befragungen und Schulungen, sowohl allein als auch in Gruppen. Über weitere 21 Monate folgte eine Erhaltungsphase.

Die Wissenschaftler erfassten patientenberichtete Ergebnisse 3 Monate vor sowie zu Beginn der Intervention, anschließend an die Interventionsphase (nach 3 Monaten) sowie in der Erhaltungsphase nach 6, 12, 18 und 24 Monaten. Als primäres Ergebnis untersuchte die Studie die MS-bezogenen Einflüsse auf die Alltagsfunktionalität (MS Impact Scale-29, MSIS-29). Sekundär ermittelte die Studie die Lebensqualität, allgemeine Gesundheit und MS-bezogene Symptome. Wie relevant die Veränderungen waren, untersuchte die Studie anhand des Anteils der Patienten, die individuell die kleinste detektierbare Veränderung basierend auf der Phase vor Interventionsbeginn erreichten (SDC). Dazu nutzten die Autoren Literaturdaten zum MSIS-29.

Real-world-Studie mit 659 MS-Patienten

Insgesamt nahmen 659 MS-Patienten, davon 84 % Frauen, im durchschnittlichen Alter von 46 Jahren (+/- 11 Jahre) an der Studie teil. In der Interventionsphase nahm die körperliche Beeinträchtigung (MSIS-29 physical) signifikant ab (-0,84 Punkte/Monat; $p < 0,001$) ebenso wie die psychologische Beeinträchtigung (MSIS-29, psychological: -1,09 Punkte/Monat; $p < 0,001$). In der Nachbeobachtung reduzierte sich dieser Effekt. In der Erhaltungsphase blieben jedoch die körperlichen MSIS-Werte über 18 Monate, die psychologischen MSIS-Werte über 24 Monate signifikant unterhalb der Baseline-Ergebnisse. Nur ein kleiner Teil der Teilnehmer, etwa 4 - 7 %, übertrafen jedoch die kleinste detektierbare Veränderung nach Literaturdaten zum MSIS-29.

In weiteren patientenberichteten Ergebnissen zeigten sich vergleichbare Verläufe, mit moderaten kurzfristigen Verbesserungen und nachfolgender Stabilisierung, so die Autoren.

Langfristig blieben die Teilnehmer besonders der angepassten Ernährung treu. Der BMI (body mass index) verbesserte sich während der Intervention, mit partiellen längerfristigen Effekten in der Nachbeobachtung (20 % der Teilnehmer nach der Intervention, 15 % nach 24 Monaten). Seltener gab es Veränderungen des Taillenumfangs (nach Intervention: 6,9 %; nach 24 Monaten: 9,5 %). Langfristige Veränderungen der körperlichen Aktivität konnten nicht beobachtet werden.

Multimodale Lebensstil-Intervention mit Potenzial für komplementäre Rolle in der MS-Therapie

In dieser großen Real-world-Studie war demnach die Online-Lebensstil-Intervention zu Bereichen wie Ernährung, Bewegung und Schlaf mit moderaten, vorwiegend kurzfristigen Verbesserungen in patientenberichteten Ergebnissen assoziiert. Längerfristig etablierten sich Änderungen im Ernährungsverhalten und der Körperzusammensetzung. Die Autoren schließen, dass die Studienergebnisse für eine komplementäre Rolle für Lebensstil-Interventionen im langfristigen Management der MS sprechen.

Referenzen:

Gravesteijn AS, Nauta IM, Stob M, Wilmsen N, Coles E, de Groot V, E van Kempen ZL, Killestein J, Van Oosten BW, Strijbis EM, Uitdehaag BMJ, de Jong BA. Sustained Benefits of a Multidomain Lifestyle Intervention in Multiple Sclerosis in the LIMS Study: A 24-Month Follow-Up. *Neurology*. 2026 Oct 27;107(8):e218542. doi: 10.1212/WNL.0000000000218542. Epub 2026 Sep 24. PMID: 42784777; PMCID: PMC13618009.