

## Schlafstörungen bei Multipler Sklerose: Nicht-pharmakologische Maßnahmen im Vergleich

**Datum:** 08.05.2026

**Original Titel:**

Comparative efficacy of non- pharmacological interventions on sleep quality in patients with multiple sclerosis: a systematic review and network meta-analysis

**Kurz & fundiert**

- Welche nicht-pharmakologischen Maßnahmen helfen bei Schlafstörungen bei Multipler Sklerose?
- Systematischer Review mit Netzwerk-Metaanalyse
- 35 Studien mit zusammen 2 804 Teilnehmern
- Bessere Schlafqualität mit Ergotherapie und Effleurage-Massage

**MedWiss - Die Schlafqualität von Menschen mit Multipler Sklerose (MS) ist häufig beeinträchtigt. Ein systematischer Review mit Netzwerk-Metaanalyse über 35 randomisiert-kontrollierte Studien fand Ergotherapie-basierte Schlafinterventionen und Effleurage-Massage als wirksamste nicht-pharmakologische Methoden zur Verbesserung der Schlafqualität bei MS. Weitere randomisiert-kontrollierte Studien hoher Qualität seien jedoch zur Prüfung und Bestätigung dieser Ergebnisse nötig.**

---

Multiple Sklerose (MS) ist eine chronische Autoimmunerkrankung des zentralen Nervensystems, bei der es zur Schädigung der Myelinschicht kommt, die einen Teil der Nervenzellen (Axone) umhüllt, schützt und zentral zur effizienten Signalweiterleitung ist. Infolge dieser entzündlichen Prozesse werden die Axone und damit die Nervenzellen oft irreparabel beschädigt. Schlafstörungen gehören zu den häufigsten Komplikationen der MS - nach aktuellen Schätzungen sind davon etwa 60 % der erwachsenen MS-Patienten betroffen. Typische Schlafstörungen, wie Insomnie, obstruktive Schlafapnoe, Restless-Legs-Syndrom und exzessive Tagesschläfrigkeit, können neurologische Symptome verstärken und die gesundheitsbezogene Lebensqualität beeinträchtigen, dies zeigten frühere Untersuchungen.

### **Welche nicht-pharmakologischen Maßnahmen helfen bei Schlafstörungen bei Multipler Sklerose?**

Der vorliegende systematische Review mit Netzwerk-Metaanalyse untersuchte nun, wie wirksam nicht-pharmakologische Interventionen die Schlafqualität bei Patienten mit Multipler Sklerose (MS) verbessern können. Die systematische Recherche ermittelte randomisiert-kontrollierte Studien zum Einfluss nicht-pharmakologischer Interventionen auf die Schlafqualität bei Menschen mit MS aus

den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, EMBASE, Cochrane Library, Web of Science, CINAHL, CNKI, Wanfang Database und VIP Database. Die Autoren berücksichtigten Studien mit Veröffentlichung bis 31. Oktober 2025. Die Analyse erstellte kumulative Ranglisten zur Einschätzung der Wahrscheinlichkeit von Behandlungsvorteilen unterschiedlicher Interventionen (surface under the cumulative ranking curve, SUCRA).

### **Systematischer Review mit Netzwerk-Metaanalyse über 35 Studien mit 2 804 Teilnehmern**

Die Netzwerk-Metaanalyse umfasste 35 Studien mit zusammen 2 804 Teilnehmern und 20 unterschiedlichen Interventionsarten. Am häufigsten wurden bewegungsbasierte Therapien und kognitive Verhaltensansätze untersucht. Ergotherapie-basierte Schlafinterventionen erwiesen sich in dieser Analyse am effektivsten zur Verbesserung der subjektiven Schlafqualität (SUCRA = 94,2 %), gefolgt von Achtsamkeitsinterventionen (SUCRA = 85,9 %) und Edukation zur Schlafhygiene (SUCRA = 78,6 %). Die Effleurage-Massage reduzierte den Schweregrad einer Insomnie besonders effektiv (SUCRA = 91,9 %), gefolgt von kognitiver Verhaltenstherapie (SUCRA = 80,1 %) und Reflexologie (SUCRA = 77,0 %).

### **Bessere Schlafqualität mit Ergotherapie und Effleurage-Massage**

Die Autoren schließen, dass sich in dieser Netzwerk-Metaanalyse Ergotherapie-basierte Schlafinterventionen und Effleurage-Massage als die wirksamsten nicht-pharmakologischen Methoden zur Verbesserung der Schlafqualität bei Patienten mit MS erwiesen. Allerdings seien randomisiert-kontrollierte Studien hoher Qualität nötig, um diese Ergebnisse zu prüfen und die Datenlage zu stärken.

#### **Referenzen:**

Liu Y, Zhao X, Luo C, Chen A, Zeng X. Comparative efficacy of non- pharmacological interventions on sleep quality in patients with multiple sclerosis: a systematic review and network meta-analysis. PeerJ. 2026 Mar 16;14:e20900. doi: 10.7717/peerj.20900. PMID: 41868799; PMCID: PMC13001664.