

Vielschichtige Lebensstilprogramme bei MS hilfreich

Datum: 13.02.2026

Original Titel:

A multi-domain lifestyle intervention in multiple sclerosis: a longitudinal observational study

Kurz & fundiert

- Anpassungen des Lebensstils: Symptomlinderung bei MS?
- Longitudinale Beobachtungsstudie mit 579 Patienten
- Vielschichtiges Lebensstilprogramm fördert Alltagsfunktionalität und Lebensqualität bei MS

MedWiss - Eine longitudinale Beobachtungsstudie mit 579 Menschen mit Multipler Sklerose (MS) fand, dass es sich bei MS messbar lohnen kann, eine vielschichtige Intervention zur Verbesserung mehrerer Aspekte des Lebensstils durchzuführen und konsequent daran teilzunehmen.

Die Autoimmunerkrankung Multiple Sklerose (MS), die das Nervensystem angreift, ist nicht heilbar, kann aber mit zahlreichen krankheitsmodifizierenden Wirkstoffen gebremst werden. Diese Wirkstoffe hemmen die entzündliche Krankheitsaktivität. Ergänzende Therapien und Krankheitsmanagement mittels Anpassungen des Lebensstils stellen darüber hinaus bei MS wichtige Wege dar, den Krankheitsfortschritt zu verlangsamen und Symptome zu lindern. Die vorliegende Studie untersuchte den Einfluss solcher Maßnahmen.

Anpassungen des Lebensstils: Symptomlinderung bei MS?

Die longitudinale Beobachtungsstudie ermittelte den Einfluss einer vielschichtigen Intervention mittels Ernährung, Bewegung, Stressmanagement und Schlafhygiene zu vier Zeitpunkten: zu Beginn des Screenings, zu Beginn und nach einer 3-monatigen intensiven Interventionsphase, sowie nach einer Nachbeobachtung nach 3 weiteren Monaten. Primär ermittelte die Studie Effekte auf die Tagesfunktionalität bei MS. Sekundär bestimmte sie Effekte auf die Lebensqualität, die allgemeine Gesundheit, MS-spezifische Symptome und Lebensstilfaktoren. Die Analysen betrachtete zudem Untergruppen mit Fokus auf Adhärenz der Teilnahme am Programm, Gewicht (body mass index, BMI), Ausbildungsgrad und MS-Subtyp.

Longitudinale Beobachtungsstudie mit 579 Patienten

Insgesamt nahmen 579 Patienten im durchschnittlichen Alter von 46,2 Jahren (+/- 10,5 Jahre) an der Studie teil. Die meisten Teilnehmer waren Frauen (84,5 %), 71 % der Patienten litten an einer schubförmig-remittierenden MS. Der Einfluss der MS auf die körperliche Funktionalität war stabil in der anfänglichen Screening- bzw. Beobachtungsphase, sank jedoch signifikant ab

Interventionsbeginn zu beiden späteren Zeitpunkten, direkt nach der Intervention ($\beta = -2,50$; 95 % Konfidenzintervall, KI: -3,40 - -1,60) sowie nach weiteren 3 Monaten ($\beta = -2,00$; 95 % KI: -2,93 - -1,07). Der Einfluss der MS auf die mentale Funktionalität nahm signifikant über alle Zeitpunkte ab:

- Screening-Phase: $\beta = 1,86$; 95 % KI: 0,78 - 2,94
- Post-Intervention: $\beta = -3,48$; 95 % KI: -4,58 - -2,39
- Nachbeobachtung nach 3 Monaten: $\beta = -2,44$; 95 % KI: -3,56 - 1,31

Der Effekt war größer bei Patienten mit höherer Adhärenz, niedrigerem Bildungsgrad und bei Patienten mit Adipositas.

Vielschichtiges Lebensstilprogramm fördert Alltagsfunktionalität und Lebensqualität bei MS

Das Lebensstilprogramm ging demnach mit reduziertem Einfluss der MS auf die Alltagsfunktionalität, mentale Lebensqualität und weitere gesundheitliche Faktoren einher. Die Autoren schließen, dass es sich bei MS messbar lohnen kann, eine Intervention zur Verbesserung mehrerer Aspekte des Lebensstils durchzuführen oder daran teilzunehmen.

Referenzen:

Nauta IM, Loughlin KNM, Gravesteijn AS, van Wegen J, Hofman RP, Wilmsen N, Coles E, van Kempen ZLE, Killestein J, van Oosten BW, Strijbis EMM, Uitdehaag BMJ, de Jong BA. A multi-domain lifestyle intervention in multiple sclerosis: a longitudinal observational study. *J Neurol.* 2025 Jun 24;272(7):476. doi: 10.1007/s00415-025-13196-9. PMID: 40553232; PMCID: PMC12187891.