

Lifestyle-Guide bei Multipler Sklerose (MS) – #1 Bewegung

Erstellt von Ulrike Boll, Personal Health Coach und Diplom Sportwissenschaftlerin, 6/26. Dieses Dokument wurde nach bestem Wissen und Gewissen und auf Basis gründlicher Recherche, sowie Erfahrung aus der Arbeit mit MS Patienten erstellt. Die beschriebenen Massnahmen sind immer individuell und die Autorin übernimmt keine Garantie auf Vollständigkeit und Richtigkeit.

Multiple Sklerose verstehen

Multiple Sklerose (MS) ist die am häufigsten vorkommende chronisch-entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems (ZNS). MS ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem körpereigene Strukturen angreift.

In diesem Fall werden die schützenden Myelinscheiden der Nervenfasern in Gehirn und Rückenmark beschädigt. Dadurch wird die Weiterleitung von Nervenimpulsen gestört, was zu neurologischen Symptomen wie unter anderem Muskelschwäche und Lähmungen, Sehnerventzündungen, Spastiken, Missempfindungen, Taubheits- oder Schwächegefühl, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen sowie anhaltenden Erschöpfungszuständen führen kann. Der Verlauf ist individuell unterschiedlich, und die Erkrankung ist bislang nicht heilbar, jedoch gut behandelbar.

Durch gezielte Lebensstilinterventionen können MS-Betroffene ihre Lebensqualität deutlich steigern. Im Folgenden werden Strategien vorgestellt, die individuell angepasst und schrittweise in den Lebensstil integriert werden können.

Bewegung – Körperlich aktiv mit Struktur und Freude

Bewegung gilt heute als eine der wirksamsten nicht-medikamentösen Interventionen bei MS. Sie wirkt sich positiv auf Fatigue, Mobilität, Stimmung, Neuroplastizität und Entzündungsprozesse aus.

Darüber hinaus ist regelmässige Bewegung entscheidend, um dem altersbedingten Muskelabbau (Sarkopenie) entgegenzuwirken. Dieser Prozess beginnt bereits ab dem 30. Lebensjahr und kann durch Inaktivität sowie chronische Erkrankungen wie MS zusätzlich beschleunigt werden. Der Erhalt und Aufbau von Muskelmasse tragen wesentlich zur Stabilität, Mobilität, Stoffwechselgesundheit und Selbstständigkeit im Alltag bei.

Safety-Box – Schub/Symptome: Bei einem akuten Schub oder plötzlichen Symptomzuwachs (> 24 Std.) sofort das Training abbrechen und ärztliche Hilfe einholen. Verschlechterte Kraft, Sehstörungen oder Taubheitsgefühle sind Warnsignale. Beginnen Sie nach Abklingen der Symptome erst wieder schrittweise und nur, wenn der Arzt das OK gibt.

Meine Empfehlung

Ein ideales Trainingsprogramm bei MS kombiniert verschiedene Bewegungsformen. Ausdauertraining für Herz-Kreislauf und Energie, Krafttraining zur Stärkung der Muskulatur, Mobility-Training zur Verbesserung der Beweglichkeit sowie regelmässige Alltagsaktivität wie Spazierengehen, Treppensteigen oder Hausarbeit, um den Körper auch ausserhalb des Trainings in Bewegung zu halten.

Ausdauer

Wir empfehlen mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche mit moderater Intensität. Moderate Bewegung bedeutet sanfte bis mässige körperliche Aktivität, bei der der Körper arbeitet, aber nicht überlastet wird. Man kommt leicht ins Schwitzen, der Puls ist etwas erhöht, man kann sich aber noch problemlos unterhalten. (Info: In der Fachsprache auch Training in Zone 1 und Zone 2).

→ Bereits regelmässige Spaziergänge – von ca. 30 Minuten an fünf Tagen pro Woche – können einen positiven Effekt haben.

Jedoch sind MS-Betroffene nicht auf niederintensive Trainingseinheiten festgelegt. Haben Sie Bewegungserfahrung, sind intensive Belastungen gewohnt oder haben Sie fachliche Unterstützung, dürfen Sie sich problemlos auch intensiv/hochintensiv belasten. Eine Studie von Bansi et al.* zeigt, dass hochintensives Intervalltraining (HIIT) bei Menschen mit MS die körperliche Fitness und kognitive Leistungsfähigkeit verbessern sowie entzündliche Marker reduzieren kann, wodurch es eine effektive und zeiteffiziente Trainingsform darstellen könnte.

- Bitte beachten Sie, dass ein solches Training nicht ungeübt durchgeführt werden sollte. Suchen Sie sich eine Fachperson zur genauen Anleitung.
- Wichtig: bei intensiver sportlicher Aktivität unbedingt Ruhetage und Pausen einbauen.

Krafttraining

Zusätzlich zu der moderaten Aktivität empfehlen wir zweimal pro Woche Krafttraining mit dem Fokus auf Muskelaufbau zu integrieren.

Krafttraining kann im Fitnessstudio, zu Hause mit dem eigenen Körpergewicht oder mit kleinen Trainingsgeräten durchgeführt werden. Zu Beginn sind Trainingsgeräte und eine fachliche Anleitung besonders hilfreich. Starten Sie mit leichten Gewichten, um die Übungen sicher zu erlernen. Mit zunehmender Erfahrung kann der Widerstand langsam erhöht werden.

Empfehlung: Trainieren Sie etwa 2-mal pro Woche alle grossen Muskelgruppen. Machen Sie pro Übung 3 Durchgänge mit jeweils 8–12 Wiederholungen. Das Gewicht sollte so gewählt sein, dass sich der Muskel am Ende der Wiederholungen deutlich müde anfühlt, die Übung aber noch sauber ausgeführt werden kann.

- Wichtig: Krafttraining darf anstrengend sein!

Mobility

Mobility-Training kann bei Menschen mit MS neben der Beweglichkeit noch weitere wichtige Funktionen unterstützen:

- Koordination und Gleichgewicht – wichtig zur Sturzprävention
- Muskelspannung reduzieren – kann Spastik und Steifheit lindern
- Körperwahrnehmung verbessern
- Bewegungsabläufe effizienter machen
- Schmerzen und Verspannungen reduzieren
- Alltagsbewegungen erleichtern (z. B. Gehen, Aufstehen, Drehen)

- Kurz gesagt: Mobility-Training hilft, den Körper beweglicher, stabiler und funktioneller zu halten.

Safety-Box – Hitze/Überanstrengung: Hohe Temperaturen (Sauna, heisse Umgebung) oder Überlastung verschlechtern MS-Symptome (Uhthoff-Phänomen). Trainieren Sie am besten in kühler Umgebung, früh morgens oder abends. Tragen Sie lockere, helle Kleidung und trinken Sie kalte Flüssigkeit. Stoppen Sie bei starkem Schwitzen, Muskelzittern oder Verschlechterung sofort.

Alltagsaktivitäten

Alltagsaktivität spielt eine wichtige Rolle für die Gesundheit – besonders für Menschen mit MS. Neben geplantem Training sorgt regelmässige Bewegung im Alltag dafür, dass der Körper kontinuierlich aktiviert bleibt, ohne ihn zu überfordern. Sie unterstützt Kreislauf, Stoffwechsel, Muskulatur und Gelenkbeweglichkeit und kann helfen, Fatigue und Steifheit zu reduzieren.

Gerade bei MS ist das wichtig, weil lange Sitz- oder Ruhephasen Muskelabbau, Erschöpfung und Bewegungseinschränkungen verstärken können. Kleine Bewegungen über den Tag verteilt helfen, die körperliche Funktion, Selbstständigkeit und Lebensqualität zu erhalten.

Beispiele für Alltagsaktivität:

- kurze Spaziergänge oder Wege bewusst zu Fuss erledigen
- Bewusste Zeit in der Natur
- Treppen statt Aufzug benutzen
- Hausarbeit wie Staubsaugen, Aufräumen oder Kochen
- Gartenarbeit oder Pflanzen giessen
- aktive Pausen einlegen, z. B. aufstehen, sich strecken oder ein paar Schritte gehen
- kurze Bewegungsübungen zwischendurch (z. B. Schulterkreisen oder lockeres Dehnen)

→ Kurz gesagt: Jede Bewegung zählt! Nicht nur das Training, auch regelmässige Bewegung im Alltag ist ein wichtiger Bestandteil eines aktiven Lebens mit MS.

Der mentale Aspekt von Bewegung

Bewegung wirkt sich bei Menschen mit MS nicht nur körperlich, sondern auch positiv auf die psychische Gesundheit aus. Regelmässige Aktivität kann nachweislich Stress reduzieren, die Stimmung verbessern und Symptome von Angst oder Depression verringern. Gleichzeitig stärkt Bewegung das Selbstvertrauen und das Gefühl von Kontrolle über den eigenen Körper, was im Umgang mit einer chronischen Erkrankung besonders wichtig sein kann.

Geeignete Bewegungsformen im Überblick

Bereich	Bewegungsformen / Sportarten	Effekt auf
Ausdauer	Schwimmen, Walking, Velofahren, Joggen, Wandern, Rudern, Skilanglauf, etc.	Herz-Kreislaufsystem, Fatigue, Stoffwechsel, Stimmung, kognitive Leistungsfähigkeit, Energiehaushalt
Krafttraining	Krafttraining an Geräten, mit Hanteln/sonstigen Kleingeräten oder mit eigenem Körpergewicht	Muskelkraft, Sturzprophylaxe, Stabilität, Selbstwahrnehmung, Osteoporoseprophylaxe
Mobility	Yoga, Stretching, funktionelles Training, Physiotherapie, Massagen, etc.	Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Gleichgewicht
Alltagsaktivität	Hausarbeit, Gartenarbeit, wenig Sitzen, Spaziergänge, Treppensteigen, kurze Wege zu Fuss oder mit dem Velo, Bewegung in der Natur, etc.	Energiemanagement, Regeneration, Stimmung

Safety-Box – Mache ich alles richtig?: Gerade zu Beginn eines Trainingsprogramms können Fragen oder Unsicherheiten auftreten – das ist völlig normal. Wenn Sie sich unsicher fühlen, Beschwerden bemerken oder nicht genau wissen, ob eine Übung für Sie geeignet ist, wenden Sie sich bitte an eine qualifizierte Fachperson. Eine individuelle Beratung hilft dabei, das Training sicher, effektiv und an Ihre persönlichen Bedürfnisse angepasst zu gestalten. Wir unterstützen Sie dabei gerne und stehen Ihnen jederzeit für Fragen oder Rückmeldungen zur Verfügung.

*Bansi J. et al. High-intensity interval exercise improves cognitive performance and reduces inflammatory markers in persons with multiple sclerosis. World Physiotherapy Congress Proceedings.