

Lifestyle-Guide bei Multipler Sklerose (MS) - #3 Mentale Gesundheit

(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.

Mentale Gesundheit, Achtsamkeit, Schlaf und Regeneration

Multiple Sklerose betrifft nicht nur den Körper, sondern auch die psychische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Faktoren wie Stress, Schlafqualität und Erholung haben einen direkten Einfluss auf das Nervensystem, das Immunsystem und die tägliche Belastbarkeit.

Ein bewusster Umgang mit mentaler Gesundheit, Achtsamkeit und ausreichender Regeneration kann dabei helfen, Symptome wie Fatigue, Stress oder Stimmungsschwankungen zu reduzieren und die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Ziel ist es, Körper und Geist in Balance zu halten und individuelle Strategien zu entwickeln, die im Alltag unterstützen und entlasten.

Im Folgenden möchten wir Ihnen verschiedene Strategien vorstellen:

Safety-Box: *Stress* wird von jedem Menschen unterschiedlich wahrgenommen und verarbeitet. Auch die Strategien zur Stressbewältigung sind individuell – was für eine Person gut funktioniert, muss nicht für alle passend sein.

Wenn Stress belastend wird oder sich negativ auf Ihr Wohlbefinden auswirkt, kann es sinnvoll sein, **professionelle Unterstützung** in Anspruch zu nehmen, z. B. durch eine Fachperson, einen Psychiater oder eine kognitive Verhaltenstherapie.

Methoden zur Stressreduktion bei MS

Technik & Beispiele	Nutzen	Hintergrund
Bewegung & Sport (siehe separates Dokument)	Stressregulation, Endorphinausschüttung, Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit	Herz-Kreislauf-Training, Muskeltraining, Antidepressive Wirkung
Meditation (z.B. geführte Meditation, Körperreise, etc.)	Stressregulation, emotionale Stabilität, mehr Klarheit	Reduktion von Fatigue, Ängsten und depressiven Symptomen
Achtsamkeitsübungen (z.B. bewusst Atmen oder Gehen, Gedankenbeobachtung, uvm.)	Stressregulation, emotionale Stabilität, mehr Klarheit	Reduktion von Fatigue, Ängsten und depressiven Symptomen
Atemtechniken (Bauchatmung, Box-Atmung 4-4-4-4)	Aktivierung des Parasympathikus oder Vagusnerv	Senkt Puls, Cortisol und Muskelspannung
Bewusst Zeit in der Natur (z.B. Waldbaden)	Entlastung, Endorphinausschüttung	Verbessert Stimmung und Schlafqualität
Progressive Muskelentspannung (PMR)	Reduziert Muskelspannung & Stress	Hilfreich bei Spastik und innerer Unruhe
Yoga / sanftes Stretching	Körperwahrnehmung & Entspannung	Kombiniert Atem, Bewegung und Achtsamkeit
Soziale Interaktion (Teepausen, Spieleabende, Singen im Chor, Bücher lesen, uvm.)	Schutzfaktor gegen Depression	Soziale Unterstützung senkt Stressreaktionen messbar

Praktische Umsetzung im Alltag

- 5-Minuten-Startprogramm: 2 Minuten Bauchatmung, 2 Minuten bewusstes Innehalten (Gedanken beobachten, nicht bewerten), 1 Minute Dankbarkeit oder positiver Fokus
- Geführte Meditationen/Körperreisen/PMR
- Zeit in der Natur verbringen, Spaziergang im Wald, bewusst die Umgebungsgeräusche wahrnehmen.
- Bewusst Zeit mit Personen verbringen, die einem Energie geben
- Aktivitäten, die das Gehirn anregen, z.B. Etwas Neues lernen etwa eine neue Sprache, ein Instrument spielen, Singen, lesen
- Digitale Pausen einplanen, insbesondere abends vor dem Schlafen (1h vor dem Zubettgehen keine Bildschirmzeit)

Wichtig: Stress ist individuell. Jeder Mensch hat ein unterschiedliches Stressverständnis und eine eigene Belastungstoleranz. Manche brauchen ein gewisses Mass an Aktivierung, um leistungsfähig zu sein, andere deutlich weniger. Auch der Umgang mit Stress ist individuell – deshalb lohnt es sich, die eigene, passende Methode zur Stressregulation zu finden.

Schlaf & Regeneration

Schlaf ist ein zentraler Regenerationsmechanismus für Gehirn, Immunsystem und Nervensystem. Gerade bei Multipler Sklerose spielt qualitativ hochwertiger Schlaf eine entscheidende Rolle, da:

- Entzündungsprozesse im Schlaf reguliert werden
- Reparaturmechanismen im Nervensystem aktiviert werden
- Während wir schlafen, arbeitet unser Gehirn wie eine Reinigungsanlage, die Schlackenstoffe entfernt.
- Fatigue massgeblich durch Schlafqualität beeinflusst wird
- Die kognitive Leistungsfähigkeit verbessert wird.
- Die emotionale Resilienz unterstützt wird

Wichtig: Die Schlafqualität ist entscheidender als reine Schlafdauer.

Strategien zur Schlafoptimierung

1. Feste Schlafroutine

- Jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett und aufstehen
- 7–9 Stunden Schlaf anstreben
- Abendrituale etablieren (Spazieren, Lesen, Atemübungen, Dehnen)

2. Lichtmanagement

- Morgens Tageslicht tanken (10–20 Minuten)
- Abends Blaulicht reduzieren (keine Bildschirme 60–90 Min. vor dem Schlafen)
- Warmes, gedimmtes Licht verwenden

3. Temperaturregulation

MS-Betroffene reagieren häufig empfindlich auf Hitze.

- Schlafzimmer: 16–18 °C
- Leichte Bettwäsche
- Kühlende Duschen vor dem Schlafen
- ggf. Kühlmatten oder Ventilator

4. Spastik & Schmerzen regulieren

- Sanftes Stretching am Abend
- Magnesiumreiche Ernährung, ggf. Magnesium supplementieren

- Entspannungsübungen
- Rücksprache mit behandelndem Arzt bei starken Beschwerden

5. Abendliche Nervensystem-Regulation

Aktivierung des Parasympathikus, siehe Mentale Gesundheit/Achtsamkeit

- Atemtechnik anwenden
- Progressive Muskelrelaxation
- Sanftes Yin-Yoga
- Dankbarkeitsjournal

Bereits 10 Minuten können messbare Effekte haben.

Schlaf & Ernährung

Abends hilfreich:

- Mindestens 3h vor dem Zubettgehen die letzte Mahlzeit einnehmen
- Essen Sie eine leichte Mahlzeit
- Bevorzugen Sie komplexe Kohlenhydrate in moderater Menge
- Magnesiumreiche Lebensmittel
- Warme Mahlzeiten wirken beruhigend

Vermeiden:

- Alkohol
- Koffein nach 14 Uhr
- Sehr fettreiche oder stark gewürzte Speisen spät abends
- Überessen am Abend

Regeneration ist mehr als Schlaf

Regeneration umfasst:

- Aktive Erholung (Spaziergänge, Mobility)
- Soziale Verbindung
- Naturkontakt
- Kreative Tätigkeiten
- Bewusste Pausen im Alltag

→ Gerade bei MS ist Energiemanagement („Pacing“) entscheidend:

- Nicht über die eigene Belastungsgrenze gehen
- Belastung und Erholung bewusst abwechseln
- Frühzeitig Pausen einplanen – nicht erst bei Erschöpfung

Powernaps: Bei MS-bedingter Fatigue können kurze Powernaps helfen:

- Dauer 10 - 20 Minuten
- vor 15 Uhr
- nicht im Dunkeln
- Zu lange oder späte Naps verschlechtern den Nachtschlaf