

Mehr Lebensqualität dank gesundem Lebensstil

Multiple Sklerose positiv beeinflussen

BIEL – Multiple Sklerose erfordert ein ganzheitliches Gesundheitskonzept. Unzählige Studien zeigen, dass eine ausgewogene Ernährung, ausreichender Schlaf und regelmässige körperliche Aktivität generell das biologische Alter senken und die allgemeine Mortalität reduzieren können. Gerade bei MS gilt es, dies gezielt zu nutzen, um den Krankheitsverlauf und die Lebensqualität positiv zu beeinflussen.

Die Multiple Sklerose (MS) ist eine chronisch-entzündliche, progrediente Erkrankung des zentralen Nervensystems (ZNS). Weltweit sind rund 2,8 Millionen Menschen davon betroffen; damit zählt MS zu den häufigsten Autoimmunerkrankungen des ZNS. Hauptsächliches Merkmal ist die autoimmunologisch bedingte T- und B-Lymphozyten-vermittelte Zerstörung von Myelinscheiden der Nervenbahnen an multiplen Stellen im Gehirn und Rückenmark mit zurückbleibenden sklerotischen Narben respektive axonaler Schädigung.

Meist verläuft die Erkrankung schubförmig, wobei Symptomatik und Progression individuell stark variieren. Häufige Primärsymptome sind Sehstörungen, Parästhesien und motorische Einschränkungen. Darüber hinaus treten unter anderem vegetative Funktionsstörungen, etwa der Blasen- oder Darmfunktion, ko-

gnitive Beeinträchtigungen, Fatigue sowie Depressionen auf.

Eine kausale Therapie steht bislang nicht zur Verfügung. Die medikamentöse Behandlung zielt primär darauf ab, die entzündliche Krankheitsaktivität zu reduzieren. Dank moderner, teils hochwirksamer Immuntherapeutika hat sich die Langzeitprognose von MS-Betroffenen in den vergangenen Jahren jedoch deutlich verbessert. Ergänzend dazu kann ein gesunder Lebensstil wesentlich zur Stabilisierung der Erkrankung und zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen.

Ernährung und Körpergewicht

Neben genetischen Faktoren beeinflussen auch Umwelt und Lebensstil die Entstehung und den Verlauf von MS. Zunehmend verdichten sich wissenschaftliche Hinweise darauf, dass das gesamte Ernährungsmuster



Dank moderner Therapien lässt sich MS heute oft erfolgreich behandeln. Ein gesunder Lebensstil ist ein wichtiger Teil davon. Quelle: ChayTee – stock.adobe.com

einen Einfluss auf die Erkrankung haben könnte. Beispielsweise wurde gezeigt, dass das Mikrobiom bei MS verändert ist. Aufgrund der bislang begrenzten Datenlage lassen sich daraus jedoch noch keine konkreten Therapieempfehlungen ableiten.

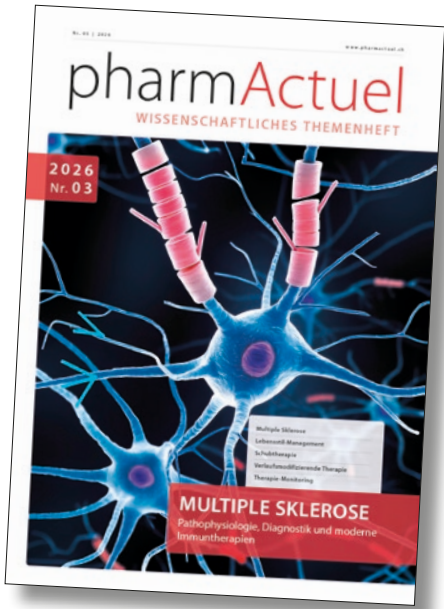
Gut belegt ist hingegen, dass Übergewicht und Adipositas das Risiko für die Entwicklung einer MS erhöhen. Erste Studien deuten zudem darauf hin, dass Adipositas auch mit einem ungünstigeren Krankheitsverlauf assoziiert sein könnte. Ebenso stehen kardiovaskuläre Risikofaktoren wie Rauchen, arterielle Hypertonie und Dyslipidämien sowie bestehende kardiovaskuläre Erkrankungen mit einer schlechteren Prognose in Zusammenhang.

Vor diesem Hintergrund erscheint eine ausgewogene mediterrane Ernährung besonders sinnvoll. Sie wirkt sich nachweislich positiv auf die kardiovaskuläre Gesundheit aus und könnte damit indirekt auch

den Verlauf einer MS günstig beeinflussen. Vorsicht ist hingegen bei sogenannten «MS-Diäten» geboten: Für spezifische Ernährungsformen wie intermittierendes Fasten, ketogene Diäten oder die Swank-Diät liegen bislang keine ausreichenden wissenschaftlichen Belege für einen klinischen Nutzen vor. Ernährungsformen mit Heilungsversprechen oder stark einseitiger Zusammensetzung sollten daher kritisch betrachtet werden. Auch für die Einnahmen von antioxidativen Substanzen oder Supplementen, welche versprechen, die neuronale Funktion bzw. Regeneration zu unterstützen, konnte bisher kein konsistenter klinischer Nutzen nachgewiesen werden.

Bewegung und Sport

Menschen mit MS weisen – unabhängig vom Grad der Einschränkung – häufig ein reduziertes Aktivitätsniveau und eine verminderte körperliche Fitness auf. Grundsätz-



Die Themenhefte «pharmActuel» sind im Abo erhältlich. Infos unter www.pharmactuel.ch/themenheft

lich gelten für sie dieselben Bewegungsempfehlungen wie für die Allgemeinbevölkerung gemäss Weltgesundheitsorganisation (WHO). Bereits unmittelbar nach Diagnosestellung sollten Betroffene über den Nutzen regelmässiger körperlicher Aktivität sowie von Kraft- und Ausdauertraining informiert werden.

Die WHO empfiehlt pro Woche entweder 75 bis 150 Minuten intensive körperliche Aktivität – etwa Joggen, Schwimmen oder Ballsportarten – oder 150 bis 300 Minuten moderate Bewegung wie Walking oder Wandern. Ergänzend wird zweimal wöchentlich ein Ganzkörper-Krafttraining empfohlen. Trainingsumfang und -intensität sollten jedoch stets individuell angepasst werden – unter Berücksichtigung der körperlichen Leistungsfähigkeit, des aktuellen Beeinträchtigungsgrades sowie der jeweiligen Tagesform.

Dank moderner Therapien lässt sich MS heute oft erfolgreich behandeln. Ein gesunder Lebensstil stellt dabei eine wichtige ergänzende Massnahme dar, um Krankheitsverlauf, Funktionsfähigkeit und Lebensqualität langfristig positiv zu beeinflussen. Erfahren Sie mehr dazu im pharmActuel Themenheft «Multiple Sklerose».

EW

Wissenschaftliches Themenheft pharmActuel «Multiple Sklerose» (Heft Nr. 03/2026)

Ernährungstipps zur Linderung von Symptomen bei MS-Patienten

- Fatigue: kleinere, leichtere Mahlzeiten mit wenig Zucker
- Blasenfunktionsstörungen: zur Vermeidung von Harnwegsinfekten täglich 1,5–2 Liter trinken, die Trinkmenge in kleinen Mengen über den Tag verteilen
- Obstipation: 5-mal täglich Obst und Gemüse/Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte (z. B. in Form von Weizenkleie), 1,5–2 Liter trinken
- Schluckstörungen: Flüssigkeiten wie Getränke/Suppen mit einem Verdickungsmittel eindicken

➔ prüft mit Ginkgo 120 mg zweimal täglich.¹⁵ Bei bereits bestehender leichter Demenz fällt das Bild günstiger aus: Eine 2025 publizierte Metaanalyse zum Spezialextrakt EGb 761 fand für 240 mg täglich Vorteile bei Kognition, Alltagsfunktion, Globalurteil und Lebensqualität.¹⁶

Zwei Einschränkungen gehören in jedes Beratungsgespräch. Erstens bezieht sich diese Evidenz auf einen standardisierten Spezialextrakt in definierter Dosierung, nicht auf beliebige frei verkäufliche Ginkgo-Produkte; Extrakt, Dosis und Standardisierung sind entscheidend. Zweitens waren an der Metaanalyse Autoren mit Herstellerbezug beteiligt, was bei der Einordnung zu berücksichtigen ist.¹⁶

Bleibt das viel beworbene kognitive Training. Die Befundlage ist seit Jahren stabil ernüchternd: Wer eine bestimmte Aufgabe übt, wird in dieser Aufgabe besser; robuste

Hinweise auf einen breiten Transfer auf untrainierte Alltagskognition fehlen jedoch. Ein umfassender Review kam 2016 zum Schluss, dass es gute Evidenz für Verbesserungen in den trainierten und teils eng verwandten Aufgaben gibt, aber kaum überzeugende Belege für einen alltagsrelevanten Ferntransfer.¹⁷ Die in der Offizin oft nachgefragten Trainings-Apps versprechen mehr, als die Datenlage trägt.

Gehirnjogging hält nicht, was es verspricht

Am Ende laufen die belastbaren Befunde auf etwas Unspektakuläres hinaus: Schlaf, Bewegung, ein gut versorgter Stoffwechsel und ein aktiver Alltag sind für das alternde Gedächtnis weit besser abgestützt als die meisten stark vermarkteteten Einzelprodukte. Das ist weniger glamourös als die Suche nach dem

einen Gedächtnisbooster, entspricht aber dem, was die Humanforschung derzeit hergibt. CS

1. Rasch B, Born J. About sleep's role in memory. *Physiol Rev.* 2013;93(2):681-766.
2. Leong YC, Vijayan S. Sleep's contribution to memory formation. *Physiol Rev.* 2025;105(2):985-1068.
3. Geva-Sagiv M, Mankin EA, Eliashiv D, Epstein S, Cherry N, Kalender G, et al. Augmenting hippocampal-prefrontal neuronal synchrony during sleep enhances memory consolidation in humans. *Nat Neurosci.* 2023;26(6):1100-1110.
4. Pilcher JJ, Huffcutt AI. Effects of sleep deprivation on performance: a meta-analysis. *Sleep.* 1996;19(4):318-326.
5. Wüst LN, Capdevila NC, Lane LT, Reichert CF, Lasauskaite R. Impact of one night of sleep restriction on sleepiness and cognitive function: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev.* 2024;76:101940.
6. Mander BA, Santhanam S, Saletin JM, Walker MP. Wake deterioration and sleep restoration of human learning. *Curr Biol.* 2011;21(5):R183-R184.

7. Dutheil F, Danini B, Bagheri R, Fantini ML, Pereira B, Moustafa F, et al. Effects of a short daytime nap on cognitive performance: a systematic review and meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(19):10212.
8. Kitamura K, Watanabe Y, Nakamura K, Takano C, Hayashi N, Sato H, Someya T. Short daytime napping reduces the risk of cognitive decline in community-dwelling older adults: a 5-year longitudinal study. *BMC Geriatr.* 2021;21(1):474.
9. Draganski B, Gaser C, Busch V, Schuierer G, Bogdahn U, May A. Neuroplasticity: changes in grey matter induced by training. *Nature.* 2004;427(6972):311-312.
10. Li G, Liu C, Chen A. Dose-response effects and mechanistic pathways linking physical exercise to brain volume and cognition: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Eur Rev Aging Phys Act.* 2026;23:6.
11. Barnes LL, Dhana K, Liu X, Carey VJ, Ventrelle J, Johnson K, et al. Trial of the MIND diet for prevention of cognitive decline in older persons. *N Engl J Med.* 2023;389(7):602-611.
12. Baker LD, Manson JE, Rapp SR, Sesso HD, Gaussoin SA, Shumaker SA, Espeland MA. Effects of cocoa extract and a multi-vitamin on cognitive function: a random-

- ized clinical trial. *Alzheimers Dement.* 2023;19(4):1308-1319.
13. Smith AD, Smith SM, de Jager CA, Whitbread P, Johnston C, Agacinski G, et al. Homocysteine-lowering by B vitamins slows the rate of accelerated brain atrophy in mild cognitive impairment: a randomized controlled trial. *PLoS One.* 2010;5(9):e12244.
14. de Jager CA, Oulhaj A, Jacoby R, Refsum H, Smith AD. Cognitive and clinical outcomes of homocysteine-lowering B-vitamin treatment in mild cognitive impairment: a randomized controlled trial. *Int J Geriatr Psychiatry.* 2012;27(6):592-600.
15. DeKosky ST, Williamson JD, Fitzpatrick AL, Kronmal RA, Ives DG, Saxton JA, et al. Ginkgo biloba for prevention of dementia: a randomized controlled trial. *JAMA.* 2008;300(19):2253-2262.
16. Riepe MW, Hoerr R, Schlaefke S. Ginkgo biloba extract EGb 761 is safe and effective in the treatment of mild dementia – a meta-analysis of patient subgroups in randomised controlled trials. *World J Biol Psychiatry.* 2025;26(3):119-129.
17. Simons DJ, Boot WR, Charness N, Gathercole SE, Chabris CF, Hambrick DZ, et al. Do "brain-training" programs work? *Psychol Sci Public Interest.* 2016;17(3):103-186.