

Aktiv mit MS

Mehr Lebensqualität
durch Bewegung
und gesunde
Ernährung



 **aktiv mit ms**
patient:innenservice

BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG BEEINFLUSST DIE LEBENSQUALITÄT BEI MS

Ein gesunder Lebensstil kann die Lebensqualität bei MS messbar verbessern.¹ Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind dabei wichtige Bausteine. Ein ganzheitlicher Ansatz, der Ernährung, Bewegung, Stressreduktion und Informationen zur Erkrankung verbindet, geht laut einer australischen Langzeitstudie mit deutlichen Verbesserungen der Lebensqualität einher, sowohl körperlich als auch psychisch.² Die einzelnen Maßnahmen verstärken sich dabei in ihrer Wirkung sogar gegenseitig.³ Schon kleine, regelmäßige Veränderungen, wie ein kurzer Spaziergang oder frisch zubereitete, gesunde Mahlzeiten, können einen spürbaren Unterschied machen und Körper sowie Seele stärken.

WARUM KÖRPERLICHE AKTIVITÄT BEI MS EMPFOHLEN WIRD

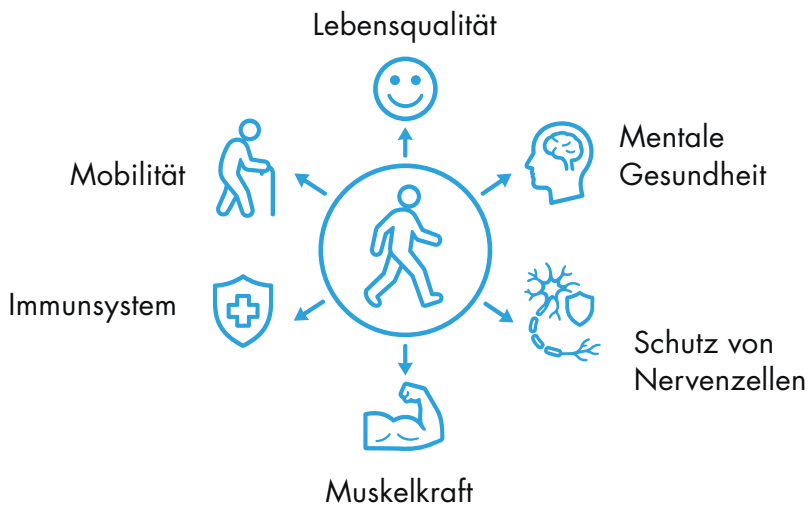
Medizinische Leitlinien empfehlen Menschen mit MS regelmäßige Bewegung und Sport.⁴ Jede Form von Bewegung ist sinnvoll, wenn sie Freude bereitet, da sie das Wohlbefinden steigert, Stress abbaut und das Selbstbewusstsein stärkt. Speziell für MS wurde gezeigt, dass Bewegung und Sport positive Wirkungen auf viele Aspekte der Erkrankung haben können, darunter Mobilität, Fatigue, Kraft, Ausdauer, Atemfunktion sowie Blasen- und Darmfunktion. Auch die mentale Gesundheit, wie z.B. Depressionen und die Lebensqualität allgemein, können sich verbessern.^{5,6,7,8}

1. Grosu C, Ignat EB, Alexa D, et al. *Nutrients*. 2025;17(16). doi:10.3390/nu17162713 2. Hadgkiss EJ, Jelinek GA, Weiland TJ, et al. *Neurol Sci*. 2013;34(2):187-195. doi:10.1007/s10072-012-0982-4 3. Nag N, Yu M, Jelinek G, et al. *Mult Scler Relat Disord*. 2026;105:106863. doi:10.1016/j.msard.2025.106863 4. Deutsche Gesellschaft für Neurologie. Accessed February 16, 2026. https://dnvp9c1uo2095.cloudfront.net/cms-content/030050_living_Guideline_MS_V8.0_250218_clean_1740393819868.pdf 5. Abou L, Murphy T, Truong E, et al. *Phys Ther*. 2025;105(6). doi:10.1093/ptj/pzaf046 6. Du L, Xi H, Zhang S, et al. *Front Public Health*. 2024;12:1387658. doi:10.3389/

Tatsächlich beeinflusst Bewegung direkt die Krankheitsprozesse der MS. Bewegung beeinflusst das Immunsystem positiv⁹ und wirkt entzündlichen Prozessen entgegen.¹⁰ Durch körperliche Aktivität werden zudem Botenstoffe freigesetzt, die Nervenzellen schützen und deren Funktion unterstützen. Auch für die Knochengesundheit ist Bewegung von großer Bedeutung. Menschen mit MS haben durch häufige Kortisonbehandlungen und eingeschränkte Mobilität ein erhöhtes Risiko für Osteoporose und Knochenbrüche. Regelmäßiges Krafttraining kann diesem Risiko entgegenwirken.¹¹

Es ist also durchaus möglich, der MS nicht nur mit Medikamenten, sondern ergänzend auch mit einem bewegten Lebensstil etwas entgegenzusetzen. Das kann von einfachen Übungen und der Integration von kleinen Aktivitäten in den Alltag bis hin zu ambitioniertem Sport reichen, je nach individuellen Voraussetzungen und Interessen.

Positive Effekte von Bewegung auf MS



fpubh.2024.1387658 **7**. Beratto L, Bressy L, Agostino S, et al. *Mult Scler Relat Disord*. 2024;83:105473. doi:10.1016/j.msard.2024.105473 **8**. Crank H, Carter A, Humphreys L, et al. *Arch Phys Med Rehabil*. 2017;98(12):2520-2525. doi:10.1016/j.apmr.2017.05.022 **9**. Zong B, Yu F, Zhang X, et al. *Front Immunol*. 2023;14:1260663. doi:10.3389/fimmu.2023.1260663 **10**. Shobeiri P, Karimi A, Momtazmanesh S, et al. *PLoS One*. 2022;17(3):e0264557. doi:10.1371/journal.pone.0264557 **11**. Halabchi F, Alizadeh Z, Sahraian MA, et al. *BMC Neurol*. 2017;17(1):185. doi:10.1186/s12883-017-0960-9

MEHR BEWEGUNG – SO GELINGT DER EINSTIEG

Mit einem aktiven Lebensstil zu beginnen, kostet oft Überwindung. Zur Motivation kann es helfen, sich ein ganz persönliches Ziel vor Augen zu halten, zum Beispiel täglich eine halbe Stunde spazieren zu gehen oder wieder selbstständig einkaufen zu können.

Fortschritte wirken dabei besonders motivierend. Die SMART-Regel unterstützt dabei, Ziele klar und erreichbar zu formulieren.

Die Ziele sollen **S**pezifisch, **M**essbar, **A**traktiv, **R**ealistisch und **T**erminiert sein.¹²

Die Bausteine der SMART Regel¹²





Es kann auch sinnvoll sein, ein Sporttagebuch zu führen, in dem die sportlichen Aktivitäten, ihre jeweilige Dauer und das eigene Befinden festgehalten werden. So lassen sich Zusammenhänge zwischen Bewegung und dem eigenen Wohlbefinden erkennen. Das hilft dabei, besser einzuschätzen, was guttut. Es kann zum Beispiel vorkommen, dass man sich direkt nach dem Sport nicht so gut fühlt, in den folgenden Tagen aber beweglicher ist. Ein Tagebuch kann auch dabei unterstützen, die passende Sportart und Intensität zu finden.

Besonders schwierig ist es, motiviert zu bleiben, wenn ein akuter Schub Fortschritte scheinbar zunichtemacht. In solchen Momenten kann es helfen, sich vor Augen zu führen, dass das eigene Ausgangsniveau nach dem Abklingen des Schubs ohne das bisherige Training vermutlich deutlich niedriger wäre.

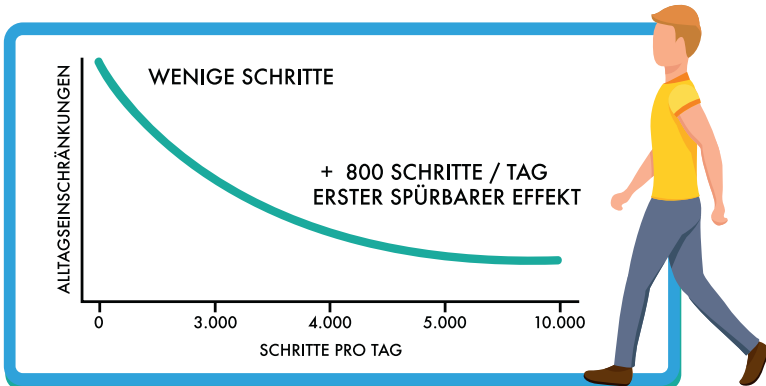
12. Bundesministerium des Inneren. Accessed March 18, 2026. https://www.orghandbuch.de/Webs/OHB/DE/OrganisationshandbuchNEU/4_MethodenUndTechniken/Methoden_A_bis_Z/SMART_Regel_Methode/SMART_Regel_Methode_node.html

WELCHE BEWEGUNG UND WELCHER SPORT EIGNEN SICH BEI MS?

Bewegung muss nicht gleich Sport sein: Schon viele kleine, einfache Aktivitäten wie Treppensteigen, Spaziergehen oder Hausarbeit tragen zur Gesamtaktivität bei. Ideal sind 20–60 Minuten täglich, auch in kleinen Einheiten („Snackactivities“) über den Tag verteilt. Durch regelmäßige Einbindung in den Alltag entstehen neue Routinen. Apps, Smartwatches oder aktive Videospiele können zusätzlich motivieren.

Es müssen auch nicht gleich 10.000 Schritte täglich sein. Schon regelmäßiges Gehen verbessert bei Menschen mit MS Mobilität, Lebensqualität und Fatigue.^{13,14} Bereits 800 zusätzliche Schritte pro Tag können spürbar helfen.¹⁵

Zusammenhang zwischen der täglichen Schrittzahl und Alltagseinschränkungen bei MS, schematische Darstellung adaptiert nach¹⁵



Für Menschen mit MS und einem EDSS (Expanded Disability Status Scale, erweiterte Behinderungsskala)-Wert von 0-6,5 werden, wie bei gesunden Menschen auch, mindestens 150 Minuten aktive Bewegung in der Woche empfohlen.¹⁶ Zusätzlich sollten Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht und Balance regelmäßig trainiert werden.¹⁶

Internationale Fachleute haben dazu detaillierte Empfehlungen für die körperliche und sportliche Aktivität bei Menschen mit MS erstellt:¹⁶

MS-Trainingsempfehlungen¹⁶

EDSS (Expanded Disability Status Scale, erweiterte Behinderungsskala) 0-6,5

- **Ausdauertraining** 2-3x pro Woche à 10-30 Minuten (zügiges Gehen, Radfahren, Schwimmen). Die Atmung sollte beschleunigt, aber eine Unterhaltung noch möglich sein. Ausdauertraining erhöht die allgemeine Leistungsfähigkeit.
- **Krafttraining** 2-3x pro Woche, angepasst an die individuellen Möglichkeiten zur Stärkung der Muskulatur
- **Beweglichkeitstraining** zur Reduktion von Spastiken, Muskelkrämpfen und Bewegungseinschränkungen
- **Balancetraining** zur Verbesserung der Stabilität und zur Reduktion des Sturzrisikos
- Wenn möglich intensives Ausdauertraining: bis zu 5x pro Woche à 40 Minuten
- Und/oder Hochintensitäts-Intervalltraining
1x pro Woche mit 5 Intervallen von 30-90 Sekunden

Ab EDSS 7,0:

- Tägliches Training bis zu 20 Minuten, evtl. unterteilt in mehrere Einheiten, oder auch ein Intervalltraining mit 6 x 3 Minuten Belastung
- Zusätzlich wird Atemtraining und Beweglichkeitstraining empfohlen.

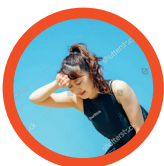
13. Boková I, Gaemelke T, Novotná K, et al. *Mult Scler Relat Disord.* 2024;84:105511. doi:10.1016/j.msard.2024.105511 14. Hvid LG, Steenberg JL, Roy F, et al. *Ann Phys Rehabil Med.* 2025;68(6):101985. doi:10.1016/j.rehab.2025.101985 15. Mofl RW, Pilutti LA, Learmonth YC, et al. *PLoS One.* 2013;8(9):e73247. doi:10.1371/journal.pone.0073247 16. Kalb R, Brown TR, Coote S, et al. *Mult Scler.* 2020;26(12):1459-1469. doi:10.1177/1352458520915629

AUF DEN EIGENEN KÖRPER HÖREN

Die Trainingsintensität und -dauer sollten immer an die persönlichen Voraussetzungen und die aktuelle Tagesform angepasst werden. Während eines MS-Schubs oder bei einem Infekt sollte auf Training verzichtet werden.

Eine Möglichkeit, die Trainingsintensität einzuschätzen, ist die Borg-Skala. Sie bewertet das eigene Belastungsempfinden auf einer Skala von 6 bis 20. Empfohlen wird, nach einem leichten Einstieg (10–11) im moderaten Bereich (11–14) zu trainieren.¹⁷ Wichtig ist: Das persönliche Empfinden steht im Vordergrund, denn durch Fatigue kann es bei MS schneller zu Erschöpfung kommen.

Die Borg-Skala zur Einschätzung der Trainingsintensität¹⁷



6 überhaupt keine Anstrengung

7 extrem locker

8

9

10 sehr locker

11 locker

12

13 ein wenig anstrengend

14

15 anstrengend

16 sehr anstrengend

17

18

19 extrem anstrengend

20 maximale Anstrengung

Steigerungen sollten schrittweise erfolgen, zuerst die Dauer, dann die Häufigkeit und erst danach die Intensität. Training muss nicht anstrengend sein, um wirksam zu sein.

Bei all den Zahlen und Messwerten lohnt es sich, den Blick nicht nur auf Schritte oder Trainingswerte zu richten. Entscheidend ist, wie sich Bewegung anfühlt. Aktivitäten, die gut tun und Freude machen, stärken nicht nur den Körper, sondern auch das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit, verbessern die Stimmung und wirken sich positiv auf das Sozialleben aus. Wer Bewegung regelmäßig und mit einem guten Gefühl in den Alltag integriert, wird meist ganz von selbst positive Effekte bemerken.

Uhthoff-Phänomen

Beim Uhthoff-Phänomen können sich bestehende MS-Symptome vorübergehend verstärken, wenn sich der Körper erwärmt, etwa durch Sport oder Hitze.

Diese Verstärkung von Symptomen ist nicht dauerhaft, sie klingt meist innerhalb von 30 Minuten bis zwei Stunden wieder ab und hinterlässt keine bleibenden Schäden.¹⁸

Wichtig zu wissen: Bewegung und Sport lösen keinen MS-Schub aus und verschlechtern den Krankheitsverlauf nicht.¹⁹

Hilfreiche Strategien bei starker Wärmeempfindlichkeit:

- Training möglichst in die kühleren Morgenstunden legen
- Auf ausreichende Pausen achten
- Kühlmöglichkeiten wie Kühlwesten nutzen
- Ein lauwarmes Bad vor oder nach dem Training hilft, die Körpertemperatur zu regulieren

17. DocCheck Flexikon. Borg-Skala. Accessed March 9, 2026. <https://flexikon.doccheck.com/de/Borg-Skala>
18. Panginikod S, Rayi A, Cabrero FR, et al. Accessed March 6, 2026. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470244/>
19. Learmonth YC, P Herring M, Russell DI, et al. *Mult Scler.* 2023;29(13):1604-1631. doi:10.1177/13524585231204459

WELCHE SPORTARTEN SIND GEEIGNET?

Grundsätzlich können Menschen mit MS fast jede Sportart ausüben. Eine neue Sportart sollte vor Beginn jedoch mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt besprochen werden. Gegebenenfalls sollten auch Trainerin oder Trainer über die MS Bescheid wissen.

Hier sind Vorschläge für Sportarten, die sich für viele Menschen mit MS besonders gut eignen:

(Therapeutisches) Reiten: Reiten ist mehr als nur Sport. Durch die Bewegung des Pferdes werden Gleichgewicht, Muskelkraft und Körperhaltung trainiert. Gleichzeitig reduziert der Kontakt mit dem Tier Stress und steigert das Wohlbefinden. Das Training lässt sich gut an die individuelle Leistungsfähigkeit anpassen.

Gerätetraining: An Trainingsgeräten, z. B. im Fitnessstudio, können Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Balance gezielt trainiert werden. Um die Übungen optimal auf die eigenen Bedürfnisse abzustimmen, sollte ein individueller Trainingsplan erstellt werden.

Schwimmen: Da das Wasser einen Teil des Körpergewichts trägt, fällt die Bewegung im Wasser vielen Menschen leichter. So eignet sich Schwimmen auch für Personen, die länger keinen Sport betrieben haben. Da es bei Menschen mit MS schneller zu Erschöpfung oder Krämpfen kommen kann, ist es eventuell sinnvoll, in Begleitung zu schwimmen. Eine Wassertemperatur zwischen 26 und 30 °C ist ideal,²⁰ da sie eine Überwärmung und damit das Auftreten des Uhthoff-Phänomens (siehe Kasten auf der vorherigen Seite) vermeidet und gleichzeitig nicht so kalt ist, dass das Risiko für Spastiken steigt.

Wassergymnastik: Für Patientinnen und Patienten, die nicht mehr so sicher auf den Beinen sind, ist Wassergymnastik im stehetiefen Wasser besonders geeignet. Das Wasser gibt Halt, unterstützt die Bewegung und reduziert gleichzeitig das Sturzrisiko.¹¹

Joggen: Joggen gehört zu den beliebtesten Ausdauersportarten und ist prinzipiell auch für Menschen mit MS geeignet. Tempo und Strecke lassen sich individuell anpassen, sodass jede Person ihr eigenes Trainingsniveau finden kann. Alternativ bieten sich auch zügiges Gehen oder Nordic Walking an.

Tanzen: Bewegung zu Musik macht gute Laune. Außerdem verbessert es das Körpergefühl, da Koordination und Körperbeherrschung geschult werden.

Klettern: Klettern trainiert den ganzen Körper, es werden Kraft, Koordination, Ausdauer und Gleichgewicht geschult.

Rollstuhl-Sport: Auch wenn man auf den Rollstuhl angewiesen ist, muss man nicht auf Sport verzichten. Eventuell kann Rollstuhlsport eine Option sein. Es gibt viele verschiedene Rollstuhlsportgruppen zu unterschiedlichen Sportarten.

Viele andere Sportarten eignen sich ebenfalls für Menschen mit MS. Wichtig ist, dass man sich mit der gewählten Aktivität wohlfühlt.

11. Halabchi F, Alizadeh Z, Sahraian MA, et al. BMC Neurol. 2017;17(1):185. doi:10.1186/s12883-017-0960-9 20. Becker BE. PM R. 2009;1(9):859-872. doi:10.1016/j.pmrj.2009.05.017



MS UND ERNÄHRUNG

Zu einer gesunden Lebensweise gehört auch eine ausgewogene Ernährung. Ihr Einfluss auf MS ist zwar weniger gut belegt als der von Bewegung, doch es gibt Hinweise auf positive Effekte bei Symptomen der MS, Lebensqualität und dem Grad der Behinderung.²¹

Eine ausgewogene Ernährung unterstützt zudem die Darmgesundheit. Der Darm steht in engem Austausch mit dem Immunsystem und beeinflusst Entzündungsprozesse im Körper.²² Eine ballaststoffreiche Ernährung und ausreichend Flüssigkeit können zudem MS-typische Verdauungsprobleme wie Verstopfung, Durchfall und Stuhlinkontinenz lindern.²³

Übergewicht gilt als Risikofaktor für MS und kann den Krankheitsverlauf ungünstig beeinflussen.²² Zudem haben Menschen mit MS ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, das durch eine gesunde Ernährung positiv beeinflusst werden kann.²⁴

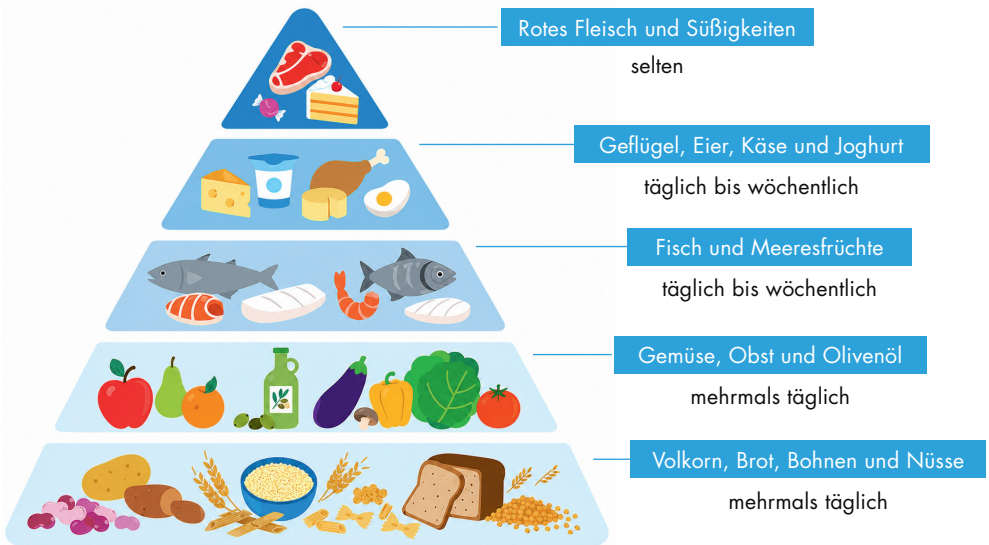
Menschen mit MS, die über längere Zeit viele stark verarbeitete Lebensmittel konsumieren, berichten häufiger über stärkere Einschränkungen durch die MS. Daher wird empfohlen, möglichst frische und wenig verarbeitete Lebensmittel zu bevorzugen.²⁵

Insbesondere für die mediterrane Ernährung ist ein positiver Effekt auf die Gesundheit belegt. Sie steht mit besserer psychischer Gesundheit und besserer Lebensqualität in Zusammenhang.²⁶ Zudem zeigen sich positive Effekte auf Entzündungsprozesse und MS-Symptome wie Fatigue, Schubrate und kognitive Beeinträchtigungen.²⁷ Eine mediterrane Ernährung senkt darüber hinaus das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Erkrankungen des Nervensystems.²⁸

21. Solsona EM, Tektonidis T, Reece JC, et al. *Mult Scler Relat Disord*. 2024;87:105636. doi:10.1016/j.msard.2024.105636 22. Stoulioudis P, Kesidou E, Bakirtzis C, et al. *Nutrients*. 2022;14(6). doi:10.3390/nu14061150 23. Gulick EE. *Int J MS Care*. 2022;24(5):209-217. doi:10.7224/1537-2073.2021-007 24. Magyari M, Sorensen PS. *Front Neurol*. 2020;11:851. doi:10.3389/fneur.2020.00851 25. ECTRIMS 2025 *Mult Scler*. 2025;31(3_suppl):1342-1390. doi:10.1177/13524585251370543 26. Yu M, Coe S, Tektonidis TG, et al. *J Clin Neurosci*. 2026;143:111756. doi:10.1016/j.jocn.2025.111756

Charakteristisch für die mediterrane Ernährung sind viele ungesättigte Fettsäuren (z. B. aus Olivenöl), wenig verarbeitete Lebensmittel sowie eine soziale Komponente: gemeinsames Kochen und Essen, das zusätzlich das Wohlbefinden stärkt.

Die mediterrane Ernährungspyramide. Modifiziert nach²⁹



Eine langfristige gesunde Ernährung bei Menschen mit MS ist mit weniger depressiven Beschwerden, geringerer Müdigkeit und weniger schweren körperlichen Einschränkungen verbunden. Kurzfristige Ernährungsumstellungen zeigen dagegen keinen klaren Effekt.³⁰ Wichtig ist daher, eine ausgewogene Ernährung dauerhaft beizubehalten. Damit das gelingt, sollte sie gut schmecken und Freude bereiten. Wer bestimmte Bestandteile der mediterranen Ernährung nicht mag, kann passende Alternativen wählen, beispielsweise Rapsöl statt Olivenöl oder Algengerichte statt Fisch.

27. Abbasi H, Shakouri F, Mosaddeghi-Heris R, et al. Rev Neurol (Paris). 2024;180(10):1021-1030. doi:10.1016/j.neuro.2023.07.017 28. Dinu M, Pagliai G, Casini A, et al. Eur J Clin Nutr. 2018;72(1):30-43. doi:10.1038/ejcn.2017.58 29. Oviva. Accessed March 20, 2026. <https://oviva.com/de/de/mediterrane-ernaehrung/> 30. Yu M, Jelinek G, Simpson-Yap S, et al. Front Nutr. 2023;10:979380. doi:10.3389/fnut.2023.979380

MS UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Besonders die Rolle von Vitamin D wird im Zusammenhang mit MS immer wieder diskutiert. Vitamin D wird nur in geringen Mengen über die Nahrung aufgenommen, der Großteil wird vom Körper selbst in der Haut durch Sonneneinstrahlung gebildet. In den Wintermonaten kann es in unseren Breitengraden jedoch zu einem Mangel kommen, weil die Sonnenstrahlen zu schwach sind. Ein Vitamin D-Mangel wird mit einem ungünstigeren Krankheitsverlauf sowie einem erhöhten Risiko, an MS zu erkranken, in Verbindung gebracht.³¹ Ein eindeutiger, positiver Effekt von Vitamin D-Präparaten auf den Krankheitsverlauf konnte bislang jedoch nicht belegt werden.³² Trotzdem kann eine Supplementation erwogen werden und sollte bei Vitamin D-Mangel auf jeden Fall erfolgen. Eine mögliche Einnahme von Vitamin D sollte aber auf jeden Fall mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt besprochen werden. Denn die passende Dosierung ist sehr wichtig, weil Vitamin D im Körper eingelagert wird und zu viel Vitamin D auch schädlich sein kann.

Für Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin A, Vitamin B12 oder Omega-3-Fettsäuren gibt es derzeit ebenfalls keine eindeutigen Belege für eine Wirksamkeit bei MS. In der Regel reicht eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung aus, um den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu



versorgen. Im Einzelfall kann es jedoch sinnvoll sein, den persönlichen Bedarf gemeinsam mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt zu besprechen.


Bausteine eines gesunden Lebensstils bei MS. Modifiziert nach³³

 <p>Regelmäßige Bewegung/Training</p>	 <p>Ausgewogene gesunde Ernährung</p>	 <p>Gesundes Körpergewicht</p>
 <p>Darmgesundheit fördern</p>	 <p>Soziale Kontakte pflegen</p>	 <p>Optimale Vitamin D Level</p>
 <p>Rauchen vermeiden</p>	 <p>Gemäßigter Alkoholkonsum</p>	 <p>Ausreichend Schlaf</p>

31. Balasooriya NN, Elliott TM, Neale RE, et al. *Mult Scler Relat Disord.* 2024;90:105804. doi:10.1016/j.msard.2024.105804 32. Mahler JV, Solti M, Apóstolos-Pereira SL, et al. *Mult Scler Relat Disord.* 2024;82:105433. doi:10.1016/j.msard.2024.105433 33. Dr. Achilles Niranos. Accessed March 20, 2026. <https://achillesneurology.com/articles/16-evidence-based-lifestyle-changes-to-protect-your-brain-health-in-multiple-sclerosis>

Weitere Broschüren zum
Thema MS auf unserer
Homepage **aktiv-mit-ms**

Weitere Informationen zu **Aktiv mit MS**
findest du auf unserer Homepage:

 www.aktiv-mit-ms.de



 www.aktiv-mit-ms.at



Teva GmbH
Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm
MS-DE-NP-00406

ratiopharm Arzneimittel Vertriebs-GmbH
Donau-City-Straße 11, ARES TOWER, Top 13, 1220 Wien
MS-AT-NP-00179