

## Was hält Menschen mit MS in Bewegung?

### Ergebnisse einer Befragung zu Förderfaktoren und Barrieren der langfristigen körperlichen Aktivität

Menschen mit MS wurde noch vor einigen Jahren von körperlicher Aktivität abgeraten. Inzwischen besteht Einigkeit darüber, dass ein aktiver Lebensstil und sportliche Betätigung auch bei Menschen mit MS mit vielen Vorteilen verbunden ist: Dazu gehören unter anderem eine verbesserte körperliche Fitness, mehr Muskelkraft und dadurch eine verbesserte Mobilität, weniger Fatigue und Depressionen und insgesamt eine verbesserte gesundheitsbezogene Lebensqualität. Diese Vorteile eines bewegten Lebensstils können aber nur wirksam werden, wenn die Empfehlungen zu Umfang und Intensität der körperlichen Aktivität auch auf Dauer erreicht und beibehalten werden (siehe Kasten). Untersuchungen deuten jedoch eher darauf hin, dass Menschen mit MS noch weniger aktiv sind als andere Bevölkerungsgruppen. Andererseits gibt es beeindruckende Beispiele auch von körperlich stärker beeinträchtigten Betroffenen, die langfristig körperlich aktiv bleiben.

Kasten: Empfehlungen zur körperlichen Aktivität für Menschen mit MS

Erwachsenen im Alter von 18 - 64 Jahren mit leichter bis mittelschwerer Beeinträchtigung durch die MS wird empfohlen:

- **30 Minuten Ausdaueraktivität mit moderater Intensität, 2 x pro Woche**  
**UND**
- **Krafttraining für große Hauptmuskelgruppen, 2 x pro Woche.**

Referenz: Latimer-Cheung et al. Development of Evidence-Informed Physical Activity Guidelines for Adults With Multiple Sclerosis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 2013;94:1829-36

### Fragestellung

Die Fragestellungen unseres Forschungsprojekts waren daher:

1. Was unterscheidet langfristig Aktive von Inaktiven? Oder anders: Was können wir von körperlich aktiven Menschen mit MS lernen? Wie kriegen die das langfristig hin?
2. Welche Barrieren und Förderfaktoren für einen langfristig aktiven Lebensstil erleben Menschen mit MS konkret?

### Befragung

Um diese Fragen zu beantworten, haben wir auf Basis der bislang verfügbaren Literatur zum Thema und von uns durchgeführten Experten-Interviews zwei Fragebögen entwickelt:

**Befragung 1:** Einen Fragebogen auf Basis bekannter gesundheitspsychologischer Modelle. Mit deren Hilfe konnte bereits das Aktivitätsverhalten von Gesunden und Personen mit anderen chronischen Erkrankungen zum Teil erklärt werden.

**Befragung 2:** Einen zweiten Fragebogen, der die konkreten Alltagshürden und Erfahrungen von Betroffenen in unterschiedlichen Regionen Deutschlands erfragte.

Über die Website des DMSG Bundesverbands und einiger Landesverbände sowie Mailing-Listen der MS Tagesklinik am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und des Instituts für Sportwissenschaft der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg wurden zwischen April und Oktober 2017 Teilnehmer/innen für die Befragung gesucht. Insgesamt füllten 1027 Personen mit MS den ersten Fragebogen so vollständig aus, dass die Daten ausgewertet werden konnten. Von diesen beantworteten 558 Personen zusätzlich auch noch den zweiten Fragebogen.

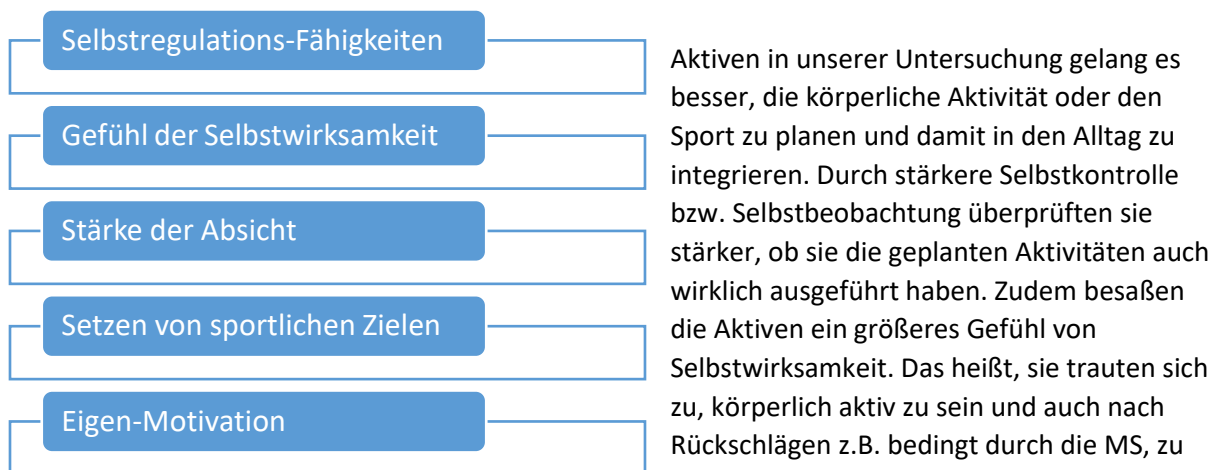
### Ergebnisse der ersten Befragung

Von den 1027 Teilnehmer/innen gab etwa ein Drittel an, nicht regelmäßig körperlich aktiv zu sein. 12.5 % waren seit weniger als einem Jahr regelmäßig körperlich aktiv, während mehr als die Hälfte (52.8%) schon länger als 12 Monate aktiv war.

Basierend auf diesen Angaben bildeten wir drei Gruppen: Nicht regelmäßig Aktive, momentan regelmäßig Aktive und langfristig regelmäßig Aktive. Dann untersuchten wir Unterschiede zwischen den Gruppen in Hinblick auf gesundheitspsychologische und krankheitsbezogene Faktoren. Von diesen Faktoren wusste man bereits, dass sie bei Gesunden und anderen chronisch Kranken einen Einfluss auf die körperliche Aktivität haben.

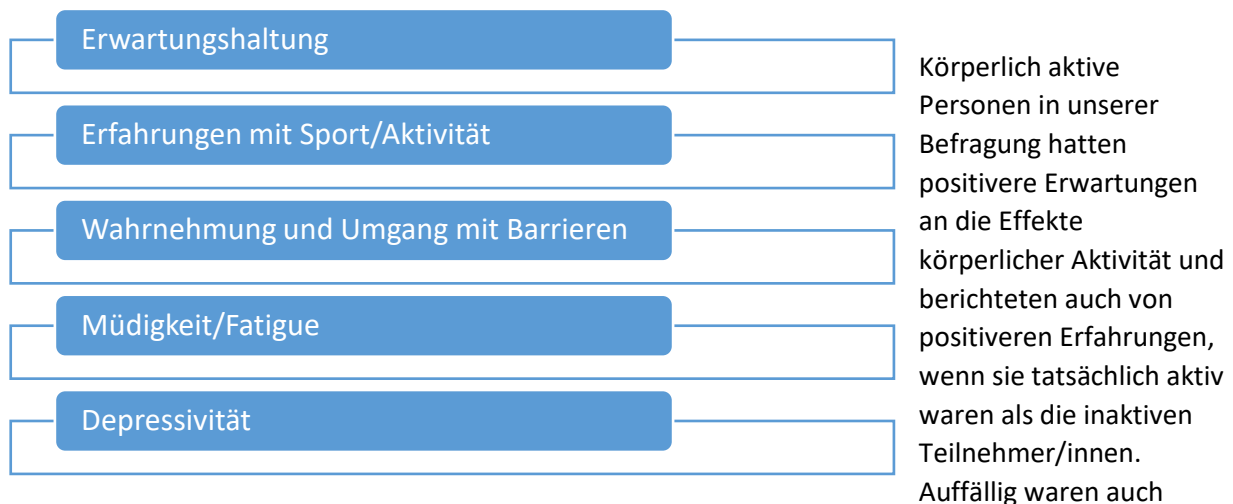
Einen Überblick über die Faktoren, bei denen wir große oder mittlere Unterschiede zwischen den Gruppen fanden, zeigen folgende Abbildungen.

### Große Unterschiede



hinaus eine stärkere Absicht, man könnte auch sagen Entschlossenheit, körperlich aktiv zu sein. Sie setzten sich häufiger sportliche Ziele und besaßen eine größere Eigenmotivation.

*Mittelgroße Unterschiede* fanden wir zwischen den Gruppen bei folgenden Faktoren:



Unterschiede im Umgang mit Barrieren. Zum einen empfanden körperlich Aktive Barrieren in ihrer Lebenswelt weniger stark. Zum anderen entwickelten sie auch häufiger Strategien, um trotz auftretender Schwierigkeiten im Alltag, ihrer Aktivität nachgehen zu können. Bei Symptomen, die bei MS häufig auftreten wie Fatigue und Depressivität, zeigten sich ebenfalls Unterschiede. Körperlich aktive Personen waren weniger müde und ihre Stimmung war besser. Ob dies nun auf die sportliche Aktivität zurückzuführen ist, oder im Gegenteil, Menschen mit weniger Müdigkeit und Depressivität mehr Sport machen, kann aus dieser Befragung nicht abgeleitet werden.

#### Was machen wir mit den Ergebnissen?

Nach der Identifizierung von Faktoren, die Menschen mit MS möglicherweise helfen, in Bewegung zu kommen und langfristig aktiv zu bleiben, folgt nun der nächste Schritt. Wir übersetzen und adaptieren zurzeit zusammen mit dem Landesverband Hamburg der DMSG eine Online-Plattform, die die oben genannten Faktoren berücksichtigt und darauf abzielt, Menschen mit MS in mehr Bewegung zu bringen. Dadurch soll die Gehfähigkeit, Symptome wie Fatigue und Depression, und die gesundheitliche Lebensqualität insgesamt positiv beeinflusst werden. Die Plattform mit dem Namen „Activity Matters“ werden wir ab Sommer 2020 in einer Pilot-Studie testen. Finanziell unterstützt wird das Projekt von der Techniker Krankenkasse, Landesverband Hamburg.

#### Danke!

Unser Dank geht an alle, die sich an unserer Befragung beteiligt haben und so dazu beigetragen haben, diese neuen Erkenntnisse zu gewinnen. Bedanken möchten wir uns auch beim DMSG Bundesverband und allen Landesverbänden, die uns bei der Suche nach Teilnehmer/innen für diese Studie unterstützt haben.

Die Ergebnisse der zweiten Befragung zu konkreten Alltagshürden und Erfahrungen von Betroffenen, finden Sie **auf der nächsten Seite**.

## Alltagshürden der sportlichen Aktivität und Erfahrungen von Betroffenen in unterschiedlichen Regionen Deutschlands

### Fragestellungen

Die konkreten Fragestellungen unserer zweiten Befragung waren:

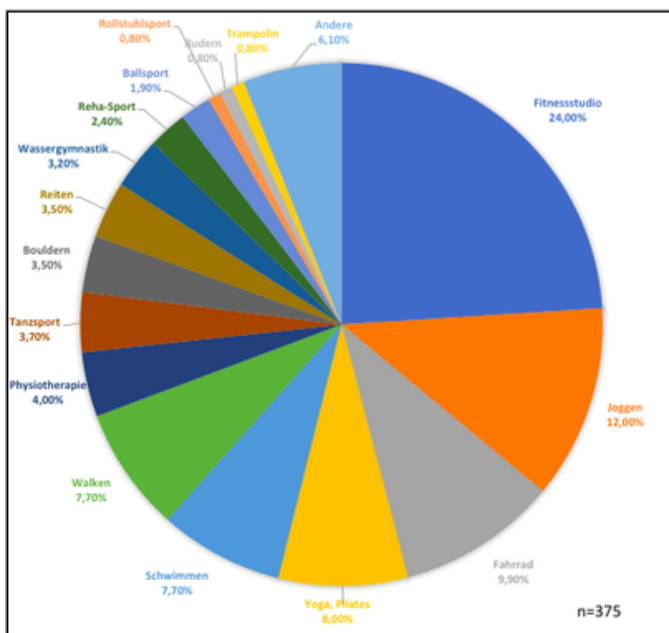
1. Wo üben Personen mit MS ihren Sport aus und in welchem Setting würden sie gerne Sport treiben?
2. Wie lang sind die Wege zu den Sporteinrichtungen? Welche Transportmittel werden genutzt? Wo findet Sport statt?
3. Wie hoch sind die Kosten für den Sport und wieviel Geld sind Personen bereit auszugeben?
4. Wie beurteilen Personen mit MS ihre Möglichkeiten, vor Ort Sport zu treiben?
5. Wie häufig werden Präventions- und Rehasport-Angebote in Anspruch genommen? Werden diese Angebote als gute Sportoptionen empfunden?

### Ergebnisse der zweiten Befragung

Von den 558 Personen, die an unserer zweiten Befragung teilnahmen, waren nach eigener Auskunft 68 % regelmäßig sportlich aktiv. 61 % hatten nur leichte Beeinträchtigungen ohne Einschränkungen der Gehfähigkeit, 39 % waren schwerer beeinträchtigt. Unter den Inaktiven gaben die stärker Beeinträchtigten vor allem zu lange und nicht barrierefreie Anfahrtswege sowie das Fehlen von angemessenen Angeboten an. Bei den weniger stark Beeinträchtigten dominierten Hürden, die auch die gesunde Bevölkerung nennt, wie Zeitmangel oder mangelnde Motivation. Fast 65 % der Teilnehmer/innen lebten in einer Stadt, 35% in einer ländlichen Region.

### *Welche Art von Sport üben Personen mit MS aus und welche Sportarten würden Sie gerne ausüben?*

Insgesamt gaben 375 Personen darüber Auskunft, welche Sportarten sie ausüben. Beeindruckend ist die Vielfalt der möglichen Sportarten, die aus Abbildung 1 deutlich wird.



Etwa ein Viertel der Teilnehmer gab an, Kraft- und Ausdauertraining in einem Fitness-Studio zu betreiben, 12% joggten und fast 10% nutzten regelmäßiges Fahrradfahren als körperliche Aktivität. Es folgen Entspannungsverfahren wie Yoga oder Pilates, Schwimmen und Walken.

Bei der Frage, was Menschen mit MS gerne tun würden, ergab sich eine andere Reihenfolge: Die Top 4 waren Schwimmen, Entspannungsverfahren, Tanzen und Ballisport. Das Fitness-Center landete nur auf Platz 5. Aber auch hier gab es eine große Vielfalt weiterer Wünsche wie Reiten, Wassergymnastik und Fahrradfahren. (evtl. Abb. 2).

### *Wie lang sind die Wege zu den Sporteinrichtungen? Welche Transportmittel werden genutzt? Wo findet Sport statt?*

Die mittlere Zeit, die die Teilnehmer/innen aufwenden mussten, um zu ihren Sportstätten zu gelangen, betrug 17 min. und war sogar niedriger als die Zeit, die im Mittel als akzeptabel eingestuft wurde (20 min.). Interessanterweise gab es bei der Dauer des Weges keinen Unterschied zwischen Stadt und Land. Den gab es allerdings wenig überraschend bei den benutzten Transportmitteln: Während auf dem Land von 82% das eigene Auto genutzt wurde, wurden in der Stadt signifikant häufiger das Fahrrad oder der öffentliche Nahverkehr genutzt. Im Übrigen gab eine Mehrheit der Befragten an, ihren Sport auch zuhause oder im direkten Wohnumfeld auszuüben. Menschen mit größerer Beeinträchtigung nutzten signifikant häufiger das Schwimmbad oder Physiotherapie-Praxen, um Sport zu treiben.

### *Wie hoch sind die Kosten für den Sport und wieviel Geld sind Personen bereit auszugeben?*

Die Teilnehmer unserer Umfrage waren im Mittel bereit und in der Lage, 46 €/Monat für den Sport auszugeben. Allerdings gab es große individuelle Unterschiede, sodass im Einzelfall auch die Kosten für den Sport eine Hürde für die regelmäßige Teilnahme darstellen können.

### *Wie beurteilen Personen mit MS ihre Möglichkeiten, vor Ort Sport zu treiben?*

Die Einschätzung der Sportmöglichkeiten am Wohnort wurde mit Hilfe einer Ratingskala mit sieben Abstufungen („1“: sehr gut bis „7“: sehr schlecht) erhoben. Im Mittel beurteilten die Teilnehmer ihre Sportmöglichkeiten am Wohnort mit 2,8. Mehr als die Hälfte der Teilnehmer (57,7%) gaben eine 1 (31,7%) oder 2 (26%) als Bewertung an.

Negativ beeinflusst wurde die Einschätzung der Sportmöglichkeiten wie zu erwarten durch höhere Beeinträchtigung und einen Wohnort in einer ländlichen Region. Während sich die höhere Beeinträchtigung auch negativ auf den Anteil der sportlich Aktiven auswirkte (höhere Beeinträchtigung: 59,4 % Aktive; niedrigere Beeinträchtigung: 73,5% Aktive), gab es zwischen der ländlichen und städtischen Bevölkerung keinen signifikanten Unterschied im Anteil der sportlich Aktiven.

### *Wie häufig werden Präventions- und Rehasport-Angebote in Anspruch genommen? Werden diese Angebote als gute Sportoptionen empfunden?*

Präventionssport-Angebote der Krankenkassen sind an vielen Orten verfügbar und über zentrale Datenbanken leicht auffindbar. Wir wollten wissen, wie häufig sie von Menschen mit MS genutzt werden. Insgesamt bestätigten nur 36% der Befragten, dass sie schon einmal ein solches Angebot in Anspruch genommen hätten. Die etwa 200 Teilnehmer besuchten so unterschiedliche Kursarten wie Entspannungsverfahren (Yoga/Pilates/Qi Gong/Tai Chi, Autogenes Training (n=72), Rückentraining (n=46) oder Aquafitness (n=15).

An einem Rehasport-Angebot hatten nur etwa 25% (n=139) der Befragten teilgenommen. Innerhalb dieser Gruppe hatte etwa ein Drittel an MS-spezifischen Kursen (n=45) und zwei Drittel an nicht MS-spezifischen Kursen (n=94) teilgenommen. Teilnehmer/innen mit größerer Beeinträchtigung nahmen signifikant häufiger am Rehasport teil. Obwohl die Teilnehmeraten für beide Angebotsformen also recht niedrig sind, berichteten diejenigen, die es ausprobiert haben, von guten Erfahrungen. 83% der Teilnehmer/innen an Präventionssportkursen berichteten, dass sie mit den Anforderungen in den Kursen gut klar gekommen seien (64%) oder Übungen, die zunächst undurchführbar waren, mit Hilfe der Kursleitung angepasst werden konnten (19%). Ähnliche Bewertungen erhielten auch die Rehasport-Angebote.

### Fazit unserer Befragung

Menschen mit MS üben eine Vielzahl von Sportarten aus, wünschen sich aber zum Teil noch andere Angebote. Höhere Beeinträchtigung und ein Wohnort in einer ländlichen Region beeinflussen die Einschätzung der eigenen Sportmöglichkeiten negativ. Die Kosten für Sportkurse können im Einzelfall eine Hürde darstellen, die Wege zum Sport scheinen überwiegend akzeptabel zu sein. Präventions- und Rehasport-Angebote werden nur von einer Minderheit genutzt – die schätzt sie allerdings ganz überwiegend als gut geeignet ein.