

Weltweit leiden rund 2,5 Millionen Menschen an Multipler Sklerose (MS), davon rund 200.000 in Deutschland. MS ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems. Zahlreiche Studien zeigen, dass Bewegungsinterventionen motorischen, kognitiven und affektiven Symptomen von MS effizient entgegenwirken und die Lebensqualität der Betroffenen erhöhen können. Erste Untersuchungen weisen sogar darauf hin, dass ein gewisses Maß an gezielter körperlicher Aktivität das Fortschreiten der Erkrankung verzögert. Für eine aktuelle Kraft- und Ausdauerstudie sucht das Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Kölnerinnen und Kölner mit MS im Alter von 18 bis 45 Jahren.

Rahmenbedingungen zur Untersuchung

- Insgesamt 3 Untersuchungszeitpunkte (jeweils ca. 3 ½ Std.) an der Deutschen Sporthochschule Köln, an denen die Teilnehmer eine umfassende Diagnostik erhalten. Eine Untersuchung besteht aus der Ermittlung der individuellen
 - Kraft- und Ausdauerleistungsfähigkeit
 - kognitiven Leistungsfähigkeit (u.a. Gedächtnis, Aufmerksamkeit)
 - Alltagsmüdigkeit, Schlaf- und Lebensqualität durch Fragebögen
 - Blutentnahme für die Messung biologischer Marker
- Interventionszeitraum: 10 Wochen
 - Funktionelles Kraft- und Ausdauertraining (3x wöchentlich für je 60 Minuten) in einem exklusiven Fitnessstudio in Köln (KADER1, Barbarossaplatz)
 - Trainingseinheiten werden wissenschaftlich begleitet und von geschultem Personal durchgeführt, welches ausgiebige Erfahrung in der Bewegungstherapie mit MS-Patienten hat
 - Gruppenformat von max. 10 Leuten
 - Der im Rahmen der Studie bestehenden passiven Warteliste-Kontrollgruppe wird im Anschluss an den Untersuchungszeitraum das 10-wöchige Trainingsprogramm ebenfalls kostenlos angeboten
- Einschlusskriterien:
 - 18 - 45 Jahre
 - schubförmig verlaufende MS
 - EDSS-Skala: 0-4
 - **EDSS:** Leistungsskala zum Schweregrad der allgemeinen Beeinträchtigung bei Menschen mit Multipler Sklerose
- Ausschlusskriterien:
 - Akuter MS-Schub oder deutliche Verschlechterung des Wohlbefindens bzw. MS-spezifischer Symptome während der Intervention
 - Bekannte internistische Erkrankungen und Behandlungen, welche die Ergebnisse beeinflussen können (z.B. Tumorerkrankungen)
 - bekannte Herz-Kreislauf- oder orthopädische Erkrankungen, die eine Teilnahme am Bewegungsprogramm ausschließen

In einer vorangegangenen Studie der Kölner Arbeitsgruppe konnten Ergebnisse erzielt werden, die in international angesehenen Fachzeitschriften publiziert wurden und daraufhin auch medial thematisiert wurden (z. B. 3sat NANO). In der aktuellen Studie, die in Kooperation mit der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) der Ortsvereinigung Köln und Umgebung stattfindet, erhofft sich die Arbeitsgruppe neue Erkenntnisse hinsichtlich der Effektivität des neuartigen Ansatzes eines alltagsnahen intensiven Kraft- und

Ausdauertrainings bei MS-Patienten. Der Studienleiter Prof. Dr. Dr. Zimmer betont: „Für die Teilnehmer der Studie ist v.a. der Aspekt der Nachhaltigkeit wichtig, da der alltagsnahe Bezug im Gegensatz zu einem Reha-Aufenthalt mit mehr Spaß und Abwechslung verbunden ist. Die sportliche Vorerfahrung ist dabei aufgrund der individuellen Trainingsplanung vollkommen unerheblich. Ein weiteres Anliegen ist es, Betroffene möglichst früh nach dem Erhalt der Diagnose zu mehr körperlicher Aktivität zu motivieren.“

Zu diesem Zweck wird im exklusiven und zentral in Köln gelegenen Fitnessstudio „KADER1“ der Einfluss eines 10-wöchigen intensiven Kraft- und Ausdauertrainings (CrossFit) im Gruppenformat (3x/Woche für je 60 Minuten) durchgeführt. Dabei werden sowohl körperliche, kognitive und psychische Wohlbefinden als auch biologische Faktoren, die mit der Erkrankung assoziiert sind, untersucht.

Dafür werden Menschen mit einem aktuell stabilen, schubförmig remittierendem Verlaufstypen der MS (d.h. abwechselndes Auftreten von Schüben und symptomfreien Zeiträumen) gesucht, deren körperliche Einschränkung einen gewissen Grad (EDSS 0-4) nicht übertrifft. Die StudienteilnehmerInnen werden zunächst per Zufall einer Interventionsgruppe und einer Warteliste-Kontrollgruppe zugeteilt. Die Personen der Warteliste-Kontrollgruppe können nach den 10 Wochen auf Wunsch kostenlos das gleiche Trainingsprogramm absolvieren wie die Interventionsgruppe.