

Achtsamkeit kann helfen, Depressionen und Müdigkeit bei MS-Betroffenen zu reduzieren

Mittwoch, 16. Juni 2021

Achtsamkeit, «mindfulness» in Englisch, ist nicht nur eine häufig missbrauchte Wort-hülse. Nein, für MS-Betroffene kann die bewusste und zielgerichtete Aufmerksamkeit auf den derzeitigen Moment zu einer Verringerung von Depression beitragen. Dies zeigt eine kürzlich publizierte Studie aus Deutschland. Besonders bemerkenswert: Die oft mit einer Depression einhergehende Müdigkeit (Fatigue) kann dabei unter Umständen ebenfalls reduziert werden.

Achtsamkeitsbasierte Interventionen mit Selbstbewertung

Die Studie «[Trait mindfulness is primarily associated with depression and not with fatigue in multiple sclerosis \(MS\): implications for mindfulness-based interventions](#)» wurde in BMC Neurology veröffentlicht. An der Studie nahmen 69 MS-Betroffene mit schubförmiger MS aus einer Ambulanz in Deutschland teil, die nach wiederholten achtsamkeitsbasierten Interventionen ihren Zustand mit verschiedenen Instrumenten selbst beschreiben und bewerten mussten.

Das Durchschnittsalter der Studienteilnehmenden betrug 40 Jahre und die durchschnittliche Zeit seit der Diagnose 7,1 Jahre. Zu Beginn der Studie waren die Teilnehmenden durchschnittlich auf der EDSS-Skala auf der Stufe 2 eingestuft, was eine minimale Behinderung widerspiegelt. 85,5 % der MS-Betroffenen waren in Therapie mit krankheitsmodifizierenden Medikamenten.

Unterschiedliche Ursachen für Depression und Müdigkeit bei MS-Betroffenen

Depressionen und Müdigkeit sind bei Menschen mit MS häufig. Während Müdigkeit durch MS-bedingte chronische Entzündungen und neuronale Schäden entsteht, werden Depressionen auch durch psychologische und soziale Faktoren verursacht, die möglicherweise nicht direkt mit der Multiplen Sklerose zusammenhängen.

Eine Analyse des Mechanismus, der den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und der kognitiven Ermüdung antreibt, zeigte, dass Depressionen als signifikante Vermittler dieser Beziehung fungieren. Das bedeutet, dass Achtsamkeit die Müdigkeit nicht direkt zu reduzieren scheint.

Trait-Mindfulness-Übungen können eine Depression verringern

«Das zentrale Ziel von achtsamkeitsbasierten Interventionen sollte die Verringerung depressiver Symptome und nicht der Müdigkeit an sich sein. Trait-Mindfulness kann

Depressionen reduzieren, was wiederum helfen kann, den psychischen Stress durch Müdigkeit effektiv zu bewältigen. Weitere Untersuchungen über die Durchführbarkeit und Wirksamkeit von ähnlichen Behandlungsansätzen zur Linderung von Müdigkeit ohne depressive Symptome sind gerechtfertigt», schlussfolgerte das Forscherteam.

Interessiert? Die Schweiz. MS-Gesellschaft bietet am 4. & 5. Dezember 2021 eine Veranstaltung zum Thema «Achtsamkeit» an. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

[Veröffentlichungsdaten Original](#): 26.04.2021

Schweiz. MS-Gesellschaft, Brandrietstrasse 31, 8307 Effretikon

Tel. 043 444 43 43 | info@multiplesklerose.ch | www.multiplesklerose.ch