

## Bewegungsmöglichkeiten und Auswirkungen auf das persönliche Wohlbefinden

Dienstag, 28. September 2021

Die aktuelle Monatsgrafik thematisiert Bewegungsmöglichkeiten, die von Registerteilnehmenden im Alltag umgesetzt werden können und untersucht, inwiefern sich diese positiv auf das persönliche Wohlbefinden auswirken können. Dabei wurden auch das Alter, das Geschlecht und die MS-Verlaufsform mitberücksichtigt. Für diese Analyse wurden 677 Datensätze aus der letzten Verlaufsbefragung des MS Registers ausgewertet.

### Klares Ranking

Die Grafik zeigt auf einen Blick, dass die Registerteilnehmenden im Durchschnitt ein relativ breites Spektrum an Bewegungsmöglichkeiten aufweisen. Dabei gibt es einen klaren Trend für «Wandern», was von 60% aller Teilnehmenden weitaus am meisten genannt wurde, gefolgt von Velofahren (45%), Gymnastik (31%), Hometrainer (28%), Yoga / Pilates (26%), Schwimmen (23%) und Joggen (16%).

Zieht man einen Vergleich zwischen den MS-Verlaufsformen, so sieht man, dass die meistgenannten Bewegungsformen wie Wandern und Velofahren häufiger von Personen mit einer schubförmigen MS (65%, 49%) genannt wurden, im Vergleich zu Personen mit einer progredienten Verlaufsform (38%, 28%). Bei sogenannten «Indoor Aktivitäten» zeigt sich jedoch ein gegensätzliches Bild. Bewegungsarten wie Gymnastik, Hometrainer oder Schwimmen wurden im Durchschnitt häufiger von Personen mit einer progredienten Verlaufsform angegeben, als von Personen mit einer schubförmigen MS.

Mit Blick auf das Geschlecht lassen sich folgende Unterschiede beobachten: Männer nannten im Durchschnitt eher Bewegungsarten wie Velofahren, Hometrainer und Joggen, im Vergleich zu Frauen, welche eher Wandern, Gymnastik und Yoga als bevorzugte Bewegungsmöglichkeiten angaben. Diese gendertypischen Unterschiede lassen sich so auch in der Normalbevölkerung beobachten.

### Bei Mehrheit gesteigertes Wohlbefinden dank Bewegung

Bei der Frage, inwiefern sich diese Bewegungsmöglichkeiten auf das persönliche Wohlbefinden auswirken, gab es erfreulicherweise eine sehr positive Tendenz: Insgesamt 85% aller Teilnehmenden gaben an, dass die körperliche Aktivität einen positiven Einfluss auf ihr Wohlbefinden hat. Bei Personen mit einer schubförmigen MS lag dieser Anteil mit 87% zudem etwas höher, als bei Personen mit einer progre-

dienten Form (80%). Knapp 50% bestätigten weiterhin, dass sie sich nach der körperlichen Aktivität sogar deutlich besser fühlen. Nur knapp 5% gaben an, dass sie sich danach schlechter fühlen und bei 10% der Befragten machte es keinen Unterschied aus. Bezüglich Geschlecht gab es hier keine Unterschiede.

Diese Daten zeigen eindrücklich auf, welche positive Auswirkungen körperliche Aktivität auf das Wohlbefinden von MS-Betroffenen haben kann und dass dieses Thema ein zentrales für die Lebensqualität ist. Erfreulicherweise stehen vielen MS-Betroffenen zudem vielfältige Bewegungsmöglichkeiten zur Verfügung, welche im Alltag regelmässig genutzt werden können.

Bei der Schweiz. MS-Gesellschaft finden Sie ein breites [Veranstaltungsangebot](#). Mitmachen bringt Spass und lohnt sich!

---

Schweiz. MS-Gesellschaft, Josefstrasse 129, Postfach, CH-8031 Zürich

Tel. 043 444 43 43 | [info@multiplesklerose.ch](mailto:info@multiplesklerose.ch) | [www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)