



➔ Fatigue – mehr als nur „müde“

Viele Menschen mit MS haben das Gefühl, als fehle ihnen geistig und körperlich jegliche Energie. Dieses Gefühl von totaler Erschöpfung bezeichnen Mediziner als Fatigue. Der Begriff stammt aus dem Französischen und bedeutet Ermüdung, Mattigkeit. Menschen, die von Fatigue betroffen sind, können auch durch längere Ruhephasen keine neue Energie tanken. Bereits nach einfachen Tätigkeiten wie Duschen oder Spülmaschinenausräumen brauchen sie häufig eine Pause. Familie und Freunde reagieren oft verständnislos auf die Problematik, da sie den Zustand nicht nachempfinden können. Fatigue stellt für die Betroffenen eine große Belastung dar, die sie im Alltag entsprechend stark einschränkt.

Fatigue ist nicht gleich Depression

- Bis zu 75 % aller Menschen mit MS leiden vorübergehend an einer Fatigue, deren Auftreten unabhängig von Alter, Geschlecht, Dauer oder Verlaufsform der MS ist.
- Die Ursachen der Fatigue sind weitgehend unbekannt. Generell unterscheiden Ärzte zwei Formen:
 - Die primäre Fatigue geht unmittelbar auf die MS zurück. Die MS-typischen Schädigungen des Zentralnervensystems führen zu langsameren Reaktionen und dies wiederum zu extremer Müdigkeit.
 - Die sekundäre Fatigue wird nicht direkt durch die MS ausgelöst. So leiden beispielsweise viele MS-Betroffene unter Schlafstörungen, die tagsüber dazu führen, dass sie nicht mehr so leistungsfähig sind und schneller müde werden.
- Auch wenn die Auswirkungen einer Fatigue teilweise an eine Depression erinnern, handelt es sich um unterschiedliche Krankheitsbilder.
- Eine Fatigue kann psychische Symptome jedoch verstärken, z. B. eine Depression. Darüber hinaus können auch vermehrt Beschwerden wie Muskelkrämpfe, Gleichgewichtsstörungen oder Schmerzen auftreten.
- Anders als eine Depression lässt sich eine Fatigue nur schwer gezielt mit Medikamenten behandeln.
- Ihre immunmodulatorische Therapie löst keine Fatigue aus.

Was Sie bei Fatigue selbst tun können:

- Das vermutlich Wichtigste ist: Akzeptieren Sie, dass Sie nicht mehr so leistungsfähig sind wie früher.
- Sprechen Sie mit Ihrer Familie und Ihren Freunden, erklären Sie ihnen Ihre Situation. Damit beugen Sie Missverständnissen vor, und Ihre Umgebung kann Rücksicht auf die Erschöpfung nehmen.
- Planen Sie Ihren Tag möglichst genau, und achten Sie darauf, Ruhephasen einzulegen.
- Viele Patienten berichten, dass die Fatigue an heißen Tagen schlimmer ist: Sorgen Sie für ausreichend Kühlung und vermeiden Sie Aktivitäten in den Mittagsstunden.
- Streben Sie einen möglichst geregelten Tagesablauf an, unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Hoch- und Tiefphasen.
- Bewegen Sie sich! Vermeiden Sie Tätigkeiten, bei denen Sie lange die gleiche Haltung einnehmen.
- Sollte es Ihnen durch die Fatigue schwerfallen, sich über längere Zeit zu konzentrieren, z. B. im Rahmen eines wichtigen Termins, machen Sie sich Stichworte, und nehmen Sie Ihre Notizen mit.
- Überprüfen Sie anhand eines Tagebuches, welche Aktivität Ihnen besonders viel „Kraft raubt“ und wann Sie besser Pausen einplanen.
- Pausen zum Entspannen oder Meditieren fördern die Erholung von Körper und Geist und bringen Energie zurück. Tipps zu Entspannungs- und Meditationstechniken sowie Atemübungen sind überall auf Kassette oder CD erhältlich.
- Verzichten Sie auf schweres und heißes Essen. Nehmen Sie besser leichte und kühle Gerichte in mehreren kleinen Portionen zu sich.

Wo erhalten Sie weitere Informationen und Hilfe?

- www.aktiv-mit-ms.de – Das telefonische Betreuungsprogramm von **Aktiv mit MS** hat prinzipiell immer ein offenes Ohr für Ihre Fragen oder die Ihrer Angehörigen.
- www.dmsg.de – Die Deutsche Gesellschaft für Multiple Sklerose (DMSG) stellt auf ihrer Website umfassende Informationen zur Verfügung. Im Shop können Sie Informationsmaterial bestellen.
- www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de – Die Website der Deutschen Fatigue Gesellschaft gibt Einblicke in Erfahrungsberichte Betroffener, allerdings nicht ausschließlich zur MS-spezifischen Fatigue, sondern auch zu tumor- und rheumabedingter Erschöpfung.
- www.multiplesklerose.ch – Das Informationsblatt zu MS und Fatigue der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft kann hier kostenlos bestellt oder heruntergeladen werden.



Haben Sie weitere Fragen?

Das Aktiv mit MS Serviceteam steht Ihnen unter der E-Mail-Adresse info@aktiv-mit-ms.de oder unter der folgenden gebührenfreien Telefonnummer gern zur Verfügung: 0800 – 1 970 970

Wir sind montags bis freitags von 8.00 bis 20.00 Uhr und samstags von 8.00 bis 12.00 Uhr für Sie da. Oder besuchen Sie uns im Internet unter www.aktiv-mit-ms.de