

Fatigue

Über 80% der von Multipler Sklerose betroffenen Personen leiden unter Fatigue, einer speziellen Form von Müdigkeit. Fatigue reduziert die körperliche und geistige Energie. Betroffene müssen sich diesem Zustand anpassen und ihren Alltag entsprechend neu organisieren. Deshalb ist es hilfreich, alles Wichtige über die Fatigue und deren Ursachen zu wissen.

Das Wichtigste in Kürze

- Fatigue ist ein sehr häufiges Symptom bei Multipler Sklerose.
- Fatigue ist ein Mangel an körperlicher und / oder mentaler Energie.
- Für Angehörige und Aussenstehende ist Fatigue schwer erkennbar.
- Es gibt Behandlungsmöglichkeiten und Strategien für den Alltag.

Fatigue ist eine Form der Müdigkeit, die spezifisch ist für Multiple Sklerose (MS). Sie unterscheidet sich klar von der normalen Müdigkeit im Alltag. Die eigene Energie nimmt deutlich ab, deshalb



wirkt sich Fatigue auf alle Lebensbereiche aus. Das Symptom kann einzeln oder in Kombination mit anderen MS-Symptomen auftreten.

Was ist Fatigue?

- «Auch nach zehn Stunden Schlaf bin ich morgens so müde, dass ich kaum aufstehen kann.»
- «Ich nehme auch für ein Stockwerk den Lift, um Kraft zu sparen. Ich merke, wie die Leute denken: Warum geht der nicht zu Fuss, so jung wie er ist?»
- «Abends bin ich so erschöpft, dass ich nichts mehr unternehmen kann. Ich bin wütend und frustriert, weil ich als 30-Jährige lebe wie eine 80-jährige Frau.»
- «Manchmal bin ich so müde, dass ich der Unterhaltung nicht mehr folgen kann. Dann versuche ich, mich unauffällig zurückzuziehen.»

Fatigue ist ein Symptom, das für Betroffene oft sehr schwierig zu handhaben ist. Das gewohnte Mass an Aktivitäten ist nicht mehr möglich, trotz aller Willenskraft. Fatigue zwingt sie dazu, alles langsamer anzugehen und Pause zu machen – ohne Rücksicht auf die persönlichen Umstände. Es gibt zwei Arten von Fatigue: Die motorische Fatigue beschreibt die Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit. Die kognitive Fatigue meint das Ermüden durch mentale Aktivitäten. Es gibt

Betroffene, die nur an einer Form leiden, andere haben mit beiden zu kämpfen.

Diese Einschränkungen entstehen nicht durch einen Mangel an Fähigkeiten. Fatigue reduziert die Grundenergie, die ein Mensch zur Verfügung hat.

Fatigue ist ein subjektiv erlebter Mangel an körperlicher und / oder mentaler Energie. Dieser Energiemangel behindert Betroffene in ihren alltäglichen Aktivitäten. Wenn vieles plötzlich nicht mehr möglich ist, leidet die Lebensqualität von Betroffenen und ihrer Angehörigen.

Wie entsteht Fatigue?

Fatigue ist eine Folge von komplexen, sich gegenseitig beeinflussenden Prozessen. Es ist noch wenig darüber bekannt. Geforscht wird in zwei Richtungen:

Primäre Fatigue

Zum einen wird untersucht, wie MS eine Fatigue direkt verursachen kann. Dazu erfassen Forscher bei Betroffenen verschiedene Punkte: die Veränderungen der Leitungsfähigkeit der Nervenbahnen, der körpereigenen Botenstoffe und des Stoffwechsels. Zudem untersuchen Sie den Zusammenhang zwischen MS-bedingten Hirnveränderungen und der Ermüdung. Noch können diese Forschungsergebnisse nicht zu einer schlüssigen Erklärung zusammengesetzt werden. Es ist zum Beispiel ungeklärt, ob für die motorische und für die kognitive Fatigue vergleichbare Prozesse verantwortlich sind.

Sekundäre Fatigue

Zum anderen suchen Forscher nach Faktoren, die als Folge der MS indirekt zu grösserer Müdigkeit führen. Es ist beispielsweise ermüdend, mit Sehstörungen zu lesen, weil das Hirn dabei Zusatzarbeit leisten muss. Oder es macht zusätzlich müde, wenn die Nachtruhe durch Schmerzen oder häufige Toilettengänge regelmässig unterbrochen

wird. Solche Folgen werden als sekundäre Fatigue. Zu diesen ermüdenden Faktoren gehören zum Beispiel:

- **Temperatur:** Eine erhöhte Körpertemperatur verlangsamt die Leistungsgeschwindigkeit der Nerven und macht Betroffene müde.
- **Jahreszeit:** Im Sommer ermüdet die Hitze, im Winter der Lichtmangel.
- **Tageszeit:** Die Leistungsfähigkeit nimmt bei vielen Betroffenen gegen Abend deutlich ab.
- **Körperliche Behinderung und Schmerzen:** Die Kompensation dieser Einschränkungen braucht zusätzlich Energie.
- **Hirnleistungsstörungen:** Die Kompensation dieser Einschränkungen benötigt zusätzlich mentale Ressourcen und Energie.
- **Medikamente:** Müdigkeit kann eine Nebenwirkung von Medikamenten sein.
- **Ernährung:** Schwer verdauliches Essen und grosse Blutzuckerschwankungen ermüden.
- **Schlafstörungen:** Faktoren wie Schmerzen, häufige Toilettengänge oder belastende Gedanken stören den normalen Schlafrhythmus.
- **Depressive Episode:** Eines der häufigsten Symptome einer Depression ist eine schnellere Ermüdbarkeit.
- **Druck durch Lebensumstände:** Wenn zum Beispiel am Arbeitsplatz weder Pausen noch Erholung möglich sind, nimmt Fatigue zu.
- **Mangelnde Bewegung:** Körperliche Untätigkeit verstärkt Fatigue.

Folgen der Fatigue

Fatigue schränkt die verfügbare Energie eines Menschen ein. Das zuvor als normal empfundene Mass an Aktivitäten ist nicht mehr möglich. Betroffene müssen sich einschränken und Aktivitäten streichen. Aber wo am besten? Im Beruf? Im Freundeskreis? In der Familie? Es ist nicht nur schwierig, den Alltag neu zu planen, sondern

auch, ihn im privaten und beruflichen Umfeld durchzusetzen. Betroffene müssen sich überall erklären: Dass sie ihre Berufstätigkeit reduzieren müssen, dass der Mittagsschlaf Pflicht geworden ist, dass sie abends zu müde sind um Freunde zu treffen oder am Wochenende keine Velotour mit den Kindern machen können.

Aussenstehende verstehen den Unterschied zwischen alltäglicher Müdigkeit und MS-Fatigue meist nicht auf Anhieb. Deshalb sagen Betroffene manchmal lieber nichts, als sich ständig erklären zu müssen oder wiederholt auf Unverständnis zu stossen. Dieses Verstummen erhöht den Leidensdruck jedoch zusätzlich.

Therapie der Fatigue

Der erste Schritt zur Therapie von Fatigue ist das Erkennen und Benennen des Symptoms. Die Diagnose stellen Ärzte, in erster Linie Neurologen und Neuropsychologen. Als Grundlage dafür dient die Beobachtung der Betroffenen und ihrer Angehörigen und sogenannte Fatigue-Skalen. Das sind standardisierte Fragebögen, um die Schwere und die Art der problematischen Bereiche zu erfassen. Es lohnt sich darum, als betroffene Person ein Tagebuch zu führen und einige Punkte festzuhalten:

- Wann bin ich wach und leistungsfähig?
- Wann und unter welchen Umständen kann ich Aufgaben am besten erledigen?
- Welche Art von Pausen sind erholsam und welche nicht?
- Was habe ich schon alles gestrichen, was für mich eigentlich normal wäre?

Diese Notizen braucht es sowohl für die Diagnose als auch für die Therapie von Fatigue. Zur Therapie gehört neben regelmässiger Bewegung und individuell abgestimmter Medikation vor allem ein bewusster Umgang mit der Energie, die dem Betroffenen zur Verfügung steht. Das Tagebuch gibt Auskunft über Energieausgaben und Energieeinnahmen. So lernen Betroffene ihren Fatigue-Energiehaushalt kennen und können Prio-

ritäten besser setzen oder Aktivitäten realistisch planen. Das tönt einfacher, als es ist: Es braucht Zeit, bis das neue Energieniveau im Körper als Norm gespeichert ist. Oft richten sich die Tages-, Wochen- und Monatspläne nach dem früheren und nicht nach dem momentanen Energieniveau.

Regelmässige körperliche Bewegung reduziert Fatigue und ist bei der Therapie sehr wichtig. Die Wahl der Bewegungsart richtet sich nach den eigenen Möglichkeiten und Vorlieben. Zur medikamentösen Therapie verordnen Ärzte Substanzen, die stimulieren, oder Substanzen, die die Leistungsfähigkeit der Nerven verbessern. Welches Medikament nützt, ist individuell sehr verschieden. Zuletzt ist die Anpassung der Faktoren wichtig, die die Fatigue beeinflussen. Jede Belastung, die wegfällt, spart Energie, die wiederum für anderes zur Verfügung steht.

Leben mit Fatigue

Fatigue ist von aussen meistens nicht sichtbar. Betroffene und Angehörige müssen sie sichtbar und verständlich machen. Das ist eine Kunst, die Übung braucht. Die sorgfältige Planung von Aktivitäten und Pausen kann belasten. Das berichten sowohl Betroffene wie auch deren Angehörige. Beide müssen immer wieder von Neuem Prioritäten festlegen oder herausfinden, was möglich ist und was nicht. Angehörige müssen sich daran gewöhnen, gewisse Aktivitäten alleine zu unternehmen. «Geh nur!» – das kann für beide Seiten schwierig sein, weil man eigentlich gemeinsam gehen möchte.

Standortgespräch

Betroffene oder Angehörige finden es oft hilfreich, Fatigue und deren Auswirkungen mit einer Fachperson zu besprechen. Gemeinsam ist es einfacher, neue Strategien im Leben mit Fatigue zu entwerfen und deren Umsetzung zu diskutieren. Manchmal lohnt es sich, zu diesem Thema ein gemeinsames Gespräch mit dem Arbeitgeber oder den Teamkollegen anzusetzen. Je besser sie verstehen, worum es bei Fatigue geht, umso

eher können sie unterstützende Massnahmen mittragen. Die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft bietet solche Gespräche an, das Beratungsteam steht Ihnen über die MS-Infoline kostenlos für telefonische oder persönliche Beratungen zur Verfügung.



MS-Infoline
0844 674 636
Mo – Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr



Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft
info@multiplesklerose.ch - www.multiplesklerose.ch



Die MS-Gesellschaft nimmt keine finanzielle Unterstützung von der pharmazeutischen Industrie entgegen. Danke für Ihre Spende!