



## Energiemanagement am Arbeitsplatz

Wenn Sie mit Ihrem Energiehaushalt klug umgehen, können Sie Ihre Arbeitsleistung trotz Multipler Sklerose erhalten oder sogar verbessern. Mit der richtigen Strategie werden Körper und Geist trotz Fatigue leistungsfähiger. Das sind die besten Tipps für ein gutes Energiemanagement am Arbeitsplatz.

---

### Das Wichtigste in Kürze

- Fatigue ist das häufigste und belastendste MS-Symptom.
  - Ein erfülltes Berufsleben ist trotz Fatigue möglich.
  - Es gibt Möglichkeiten, erfolgreich mit den eigenen Energiereserven umzugehen.
- 

Müdigkeit oder Fatigue ist das häufigste Symptom der Multiplen Sklerose (MS). Man geht davon aus, dass bis zu 85% aller MS-Betroffenen in irgendeiner Form daran leiden. 60% bezeichnen die Fatigue als das Symptom, das sie am meisten belastet.

Typisch für Fatigue ist, dass einem körperliche und geistige Energie fehlen oder dass andere MS-Symptome verstärkt werden. Die Fatigue kann als dauerhafter, allgemeiner Energiemangel auftreten oder in Form eines Anfalls. Ein solcher kann bereits nach leichten Anstrengungen auftreten und Betroffene dazu zwingen, sofort eine Pause einzulegen. Die MS-bedingte Fatigue ist nicht mit der normalen Müdigkeit bei gesunden Menschen vergleichbar. Man geht davon aus, dass sie bei der Multiplen Sklerose direkt mit den Schädigungen der Nervenfasern zusammenhängt, wobei der genaue Mechanismus noch unklar ist.

Fatigue wird mit Medikamenten und Physiotherapie behandelt, oft ergänzt durch ein individuell angepasstes Bewegungstraining. Wichtig ist, dass Sie vor der Therapie mit einer medizinischen Fachperson eine Standortbestimmung vornehmen. Gemeinsam können Sie Strategien entwickeln, wie Sie mit Ihrem Energiehaushalt möglichst effizient umgehen. Die Fatigue wird deshalb nicht verschwinden, aber Körper und Geist werden leistungsfähiger. Nehmen Sie sich abends genug Zeit, um sich zu erholen und Ihre Batterien für den nächsten Tag komplett aufzuladen.

Wenn Sie trotzdem nicht mehr im bisherigen Umfang arbeiten können, sollten Sie mit Ihren Vorgesetzten über Ihr Jobprofil sprechen: Können Sie es Ihren aktuellen Möglichkeiten anpassen? Allenfalls ist auch eine andere Beschäftigung im Unternehmen möglich. Um diese Diskussionen führen zu können, müssen Sie Ihre Problembereiche kennen. Dabei hilft es zum Beispiel, wenn Sie ein persönliches Energietagebuch führen.



## Tipps: Energiemanagement am Arbeitsplatz

- In einer ruhigen Arbeitsatmosphäre können Sie sich besser konzentrieren.
- Eine eher tiefe Raumtemperatur verbessert die Impuls- und Reizübermittlung und wirkt der Fatigue entgegen.
- Ein ergonomisch angepasster Arbeitsplatz und kräfteschonende Hilfsmittel schonen Ihre Energiereserven.
- Bauen Sie frühzeitig individuelle Pausen ein, um einen Energieeinbruch zu verhindern.
- Ruhemöglichkeiten oder eine längere Mittagspause mit Kurzschlaf helfen, die Batterien wieder aufzuladen.
- Setzen Sie beim Planen Ihrer Arbeit Prioritäten und berücksichtigen Sie Ihre persönliche Leistungskurve. Meist ist die Konzentration am Morgen am höchsten.
- Stress durch Zeitdruck frisst unnötig Energie und sollte möglichst vermieden werden.
- Nehmen Sie nette Gesten und die Unterstützung durch Ihre Arbeitskollegen an.
- Vermeiden Sie wenn möglich Konflikte bei der Arbeit und den damit verbundenen emotionalen Stress.
- Achten Sie auf eine ausgewogene, fettarme Ernährung

Sie haben die besten Chancen, trotz einer MS-bedingten Fatigue ein erfülltes Berufsleben zu führen. Dazu braucht es ein gesundes Mass an realistischer Selbsteinschätzung, Selbstdisziplin und einen klugen Umgang mit Ihren persönlichen Ressourcen.



MS-Infoline

**0844 674 636**

Mo – Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr



Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Josefstrasse 129, Postfach, 8031 Zürich

T 043 444 43 43

info@multiplesklerose.ch, [www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)



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