



## Energiemanagement am Arbeitsplatz

Ein guter Umgang mit Ihrem Energiehaushalt kann sich positiv auf Ihre Arbeitsleistung auswirken. 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.
  - Tipps für gutes Energiemanagement.
- 

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 können. Die Fatigue kann plötzlich auftreten oder als dauerhafter, allgemeiner Energiemangel. 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 wieder aufzuladen.

Wenn Sie aufgrund der ausgeprägten Fatigue 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 Ihren persönlichen Energiehaushalt 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.



Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft  
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!