

Fatigue bei MS

Dienstag, 6. Januar 2026

[Blickpunkt Forschung](#)

Fatigue gehört zu den häufigsten und belastendsten Symptomen der MS. Sie beeinträchtigt das Alltagsleben, die berufliche Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität vieler Betroffener stark.

Hintergrund

Trotz der grossen Bedeutung von Fatigue bei MS ist ihre Entstehung noch immer nicht vollständig geklärt. Sie unterscheidet sich von normaler Müdigkeit: Ruhe oder Schlaf helfen meist nicht, und die Erschöpfung kann unabhängig von der Schwere der MS auftreten. Etwa 80–95 % aller MS-Betroffenen leiden zumindest zeitweise unter Fatigue. Bislang fehlen eine einheitliche Definition und ein objektives Messverfahren, was die Forschung und Therapie erschweren.

Aktuelle Publikation

In der aktuellen hochrangig publizierten Übersichtsarbeit von Penner, Grothe und Chan werden neue Begrifflichkeiten zur besseren Einordnung der Fatigue bei neurologischen und nicht-neurologischen Erkrankungen vorgestellt. Es werden drei Ursprungscluster unterschieden:

- neurogen (vom Nervensystem ausgehend)
- myogen (vom Muskel ausgehend)
- systemisch (durch Entzündungen oder Stoffwechselprozesse)

Für MS gilt die neurogene Fatigue als typisch. Neuere Untersuchungen zeigen, dass Veränderungen in bestimmten Hirnregionen sowie Entzündungsbotsstoffe eine wichtige Rolle bei der Entstehung und Persistenz der Fatigue spielen. Dennoch existiert bisher kein verlässlicher Biomarker, um die Fatigue zu objektivieren was die Situation für Betroffene und Behandler weiter schwierig macht.

Ursachen der MS-Fatigue

Fatigue bei MS entsteht durch ein komplexes Zusammenspiel mehrerer Faktoren. Immunologische Prozesse und Entzündungsreaktionen beeinflussen Gehirnnetze und Botenstoffe. Strukturelle und funktionelle Hirnveränderungen führen zu Schädigungen in Schaltkreisen, die Motivation und Energie regulieren. Hinzu kommen oft Verhaltens- und Umweltfaktoren wie Depression, Schlafstörungen, Stress, Lebensstil und Persönlichkeitsmerkmale. Zusätzliche Komplexität entsteht dadurch, dass die einzelnen Faktoren über die Zeit unterschiedlich starke Einflüsse nehmen.

Therapieansätze

Da Medikamente oft nicht ausreichend wirken, stehen nicht-medikamentöse Massnahmen im Vordergrund:

- Energie- und Aktivitätsmanagement zur besseren Einteilung der Kräfte und Bewegungstherapie (insbesondere Balance-, Ausdauer- und Krafttraining) verbessern nachweislich die Fatigue.
- Kognitive Verhaltenstherapie hilft, negative Gedankenmuster und ungünstiges Verhalten zu verändern.
- Achtsamkeits- und Meditationsprogramme können Stress reduzieren und die Wahrnehmung des Symptoms sowie die Akzeptanz positiv beeinflussen.

Aktuell werden auch weitere medikamentöse und nicht-medikamentöse Massnahmen erforscht.

Fazit

Fatigue ist eines der zentralen, aber am wenigsten verstandenen MS-Symptome. Sie entsteht durch das Zusammenwirken von Entzündungsprozessen, Gehirnveränderungen und psychologischen Faktoren. Eine frühzeitige, ganzheitliche Behandlung kann Betroffenen helfen, die Belastung deutlich zu mindern. Zukünftig sollen grosse internationale Studien objektive Messmethoden und gezielte Therapien entwickeln, um Fatigue besser zu verstehen und wirksam zu behandeln.

Autoren

Prof. Iris-Katharina Penner und Prof. Andrew Chan sind Mitglieder des Medizinisch-wissenschaftlichen Beirats, und A. Chan ist darüber hinaus auch Mitglied des Vorstands der Schweiz. MS-Gesellschaft.

Link zur Studie (englisch, kostenpflichtig)

[Fatigue: a common but poorly understood symptom in neurological and non-neurological diseases](#)

Nature Reviews Neurology. 21, pages706–720 (2025)

Schweiz. MS-Gesellschaft, Brandrietstrasse 31, 8307 Effretikon

Tel. 043 444 43 43 | info@multiplesklerose.ch | www.multiplesklerose.ch