



FATIGUE



Ein Ratgeber für
Patientinnen und Patienten



01

FATIGUE ALS BEGLEITERKRANKUNG

Bei vielen schweren Erkrankungen kann als Begleiterscheinung ein Erschöpfungssyndrom auftreten. Dies kann zum Beispiel durch Krebs, Rheuma, Parkinson oder auch eine COVID-19-Erkrankung ausgelöst werden. Hält dieser erschöpfende Zustand über einen längeren Zeitraum an, kann sich ein sogenanntes Fatigue-Syndrom entwickeln. Betroffene erleben dabei das Gefühl, dass ihnen die Krankheit die Lebensenergie entzieht, wodurch selbst alltägliche Aufgaben zu einer Herausforderung werden. Wie Sie mit Fatigue umgehen können und nach und nach wieder zu Kräften kommen, erfahren Sie hier.

DEFINITION DER FATIGUE

Der Begriff „Fatigue“ kommt aus dem Französischen und bedeutet Müdigkeit. In der Medizin bezeichnet man mit Fatigue einen krankhaften und anhaltenden Zustand geistiger und körperlicher Ermüdung und Erschöpfung, den man durch Anstrengungen oder Schlafmangel alleine nicht erklären kann.

Patient*innen mit einer Fatigue haben **Probleme, ihren Alltag zu bewältigen**. Selbst einfache Tätigkeiten wie Zähne putzen, Kochen oder Einkaufen führen bei den Betroffenen zum Gefühl der Erschöpfung. Einem Gespräch aufmerksam folgen, sich auf die Arbeit konzentrieren oder sich einfache Dinge merken, kann die Patient*innen überfordern.

Betroffene beschreiben ihren Zustand mitunter so „als ob der Stecker gezogen wird“. Typisch für eine Fatigue ist außerdem, dass sich die Symptome durch **Ruhephasen oder Schlaf nicht deutlich bessern**.

Fatigue beeinträchtigt die Lebensqualität der Betroffenen stark. Die Symptome belasten soziale Beziehungen, schränken die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben ein und machen es schwer, den Anforderungen im Beruf, Alltag und in der Freizeit nachzukommen.





„Chronische Fatigue ist ein komplexes und multifaktorielles Geschehen, bei dem es, anders als bei einer normalen Erschöpfung, nicht mit einer ‚guten Mütze Schlaf‘ oder einem erholsamen Wochenende getan ist.“

Dr. med. Mario Schubert
Chefarzt in der MEDICLIN Kraichgau-Klinik

**EINE FATIGUE TRITT ALS BEGLEITERKRANKUNG
VERSCHIEDENER KRANKHEITEN AUF, wie z. B.**

- › Tumorerkrankungen
- › Multiple Sklerose
- › Parkinson
- › Nach einem Schlaganfall
- › Nach Schädel-Hirnverletzungen
- › Rheuma und anderen Autoimmunkrankheiten
- › Long COVID/Post COVID

FATIGUE NACH CORONA



Ausführliche Informationen zu Fatigue nach Covid-19



Fatigue ist eine häufige Beschwerde bei Menschen, die nach einer überstandenen Corona-Infektion an Long-COVID oder dem Post-COVID-Syndrom leiden. Die Ursache dieser Erschöpfung liegt in der Virusinfektion mit SARS-CoV-2, auch wenn die genauen Mechanismen noch nicht vollständig geklärt sind. Es gibt Hinweise darauf, dass Störungen im Immunsystem und/oder in der Stressverarbeitung des sympathischen Nervensystems eine Rolle spielen könnten. In vielen Fällen bessern sich die Symptome der Post-COVID-Fatigue nach drei bis sechs Monaten deutlich oder verschwinden ganz.

Die Fatigue nach einer Corona-Infektion zeigt bei vielen Betroffenen ähnliche Symptome wie das Erschöpfungssyndrom, das auch bei Tumorerkrankungen oder Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose auftreten kann. Sowohl körperliche als auch psychische Überlastungen können zu einer Verschlechterung der Beschwerden führen, die über Tage oder sogar Wochen anhält. In solchen Fällen spricht man von einer post-exertionellen Malaise (PEM). Die Behandlung der Fatigue orientiert sich an den individuellen Symptomen und der Belastbarkeit der Patientin oder des Patienten.

HÄUFIGKEIT DER FATIGUE

Unerklärliche Müdigkeit zählt weltweit zu den zehn häufigsten Gründen, weshalb Menschen ärztliche Hilfe suchen. Nach chronischen Schmerzen steht das Erschöpfungssyndrom Fatigue an zweiter Stelle der Beschwerden, die das gesundheitliche Wohlbefinden am stärksten beeinträchtigen.

HÄUFIGKEIT DER FATIGUE BEI KREBS

Zwischen 70 und 90 % der Menschen mit einer bösartigen Tumorerkrankung leiden unter Fatigue. Dieses Erschöpfungssyndrom kann sowohl ein Symptom der Krebserkrankung selbst als auch eine Folge der Behandlung sein. Bei bösartigen Tumoren kann Fatigue oft zusammen mit anderen Symptomen schon früh im Verlauf der Erkrankung auftreten.

HÄUFIGKEIT DER FATIGUE BEI MULTIPLER SKLEROSE

Fatigue tritt bei Multipler Sklerose häufig auf. Je nach Studie sind 58 bis 90 % der Betroffenen von diesem Erschöpfungssyndrom betroffen. In manchen Fällen scheint Fatigue sogar ein frühes Anzeichen der Multiplen Sklerose zu sein, da die Erschöpfung oft schon auftritt, bevor die Grunderkrankung diagnostiziert wird. Bei bestehender Multipler Sklerose kann Fatigue sowohl in schubförmigen als auch in fortschreitenden Krankheitsphasen auftreten. Die Erschöpfung wird zudem bei Wärme verstärkt, ein Phänomen, das als Uhthoff-Phänomen bekannt ist.

HÄUFIGKEIT DER FATIGUE BEI PARKINSON

Etwa ein Drittel der Parkinson-Patient*innen leiden unter Fatigue.



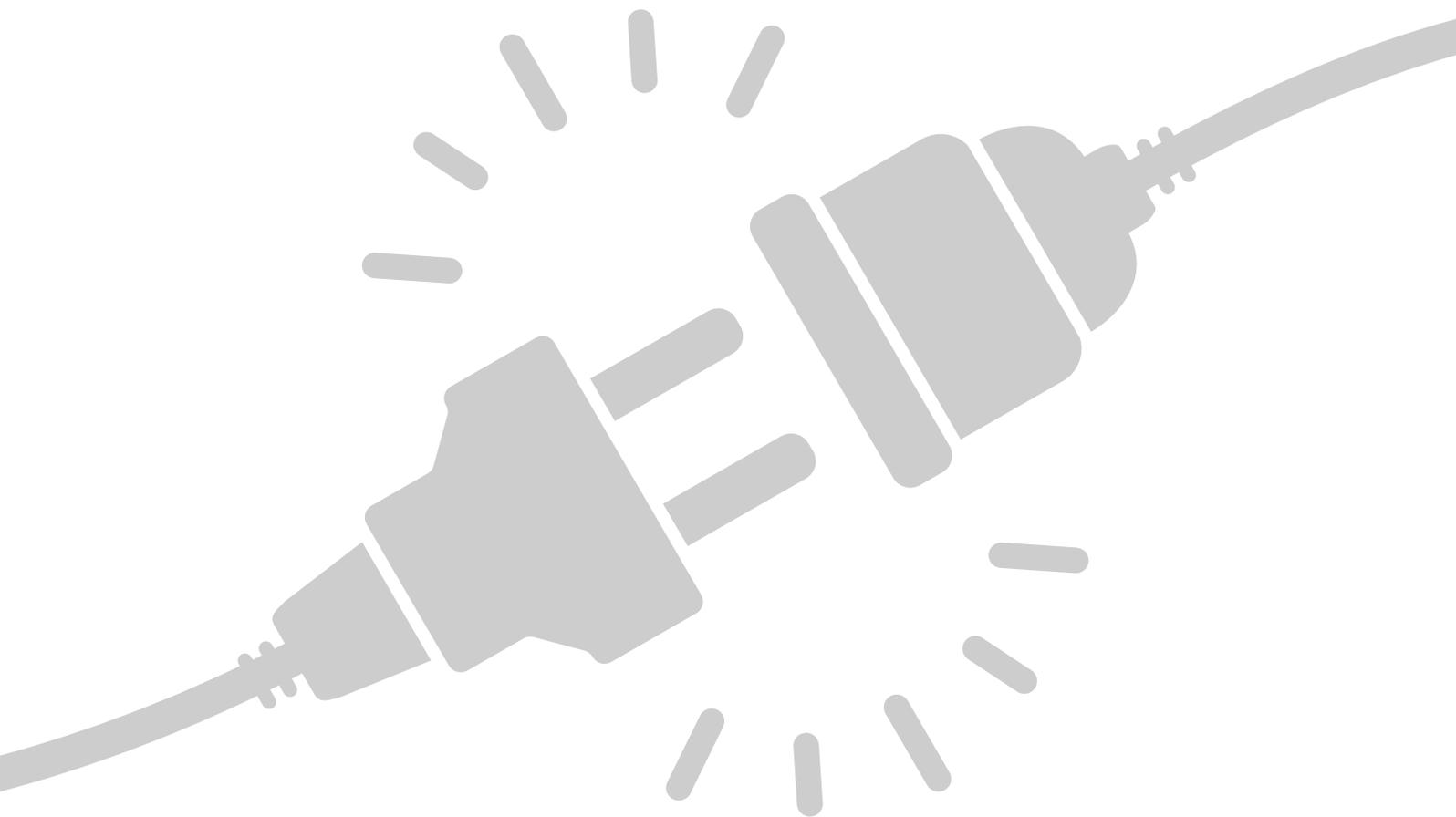
05

URSACHEN UND ENTSTEHUNG DER FATIGUE

Das Erschöpfungssyndrom Fatigue gehört zu den neurologischen Krankheiten. Die Ursachen und die Entstehung sind noch nicht geklärt. Man nimmt an, dass bei der Entstehung der Fatigue verschiedene Faktoren zusammenwirken.

BEISPIELE FÜR SOLCHE FAKTOREN SIND

- Entzündungsprozesse im Körper und im Nervensystem
- Energiemangel infolge starker Abmagerung (Kachexie)
- Blutarmut oder Schwankungen des Elektrolythaushalts
- Chronische Schmerzen
- Kräfteverlust infolge der Grunderkrankung
- Nebenwirkungen der Therapie der Grunderkrankung
- Infektionen (Abwehrschwäche)
- depressive Verstimmungen oder Ängste
- Stress z. B. bei Überforderung oder Zukunftsängsten





06

PRIMÄRE UND SEKUNDÄRE FATIGUE BEI KREBSERKRANKUNGEN

Bei Krebserkrankungen unterscheidet man zwischen primärer und sekundärer Fatigue. Die primäre Fatigue wird vermutlich direkt durch die Prozesse verursacht, die das Tumorwachstum begleiten. Bestimmte genetische oder stoffwechselbedingte Faktoren könnten diese Form der Erschöpfung zusätzlich verstärken, wodurch manche Menschen anfälliger für das Fatigue-Syndrom sind als andere.

Die sekundäre Fatigue entsteht hingegen als Folge des Tumors oder der Krebstherapie. Dazu gehören beispielsweise Muskelschwund, starke Gewichtsabnahme, Bewegungsmangel und andere Nebenwirkungen der Behandlung.

FATIGUE-SYMPTOME

Eine über Wochen und Monate fortdauernde Erschöpfung und Müdigkeit, die nicht relevant durch Erholung oder Schlaf verbessert werden kann, ist das Grundsymptom der Fatigue.

DARÜBER HINAUS BERICHTEN FATIGUE-BETROFFENE VON FOLGENDEN SYMPTOMEN

- › Energiemangel, Schwächegefühl, Schweregefühl in den Gliedmaßen
- › Antriebslosigkeit, es kostet viel Kraft aktiv zu werden
- › unverhältnismäßig starke Erschöpfung nach Anstrengung
- › hoher Ruhebedarf, der nicht durch Anstrengung erklärt werden kann
- › Schlaflosigkeit oder vermehrte Schläfrigkeit/Schlafsucht
- › Schlaf erfrischt nicht und bringt kaum Erholung
- › Traurigkeit, Frustration, Gereiztheit
- › der Alltag kann kaum bewältigt werden
- › Vergesslichkeit: Kurzzeitgedächtnis ist beeinträchtigt
- › Wortfindungsstörungen
- › Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen
- › sich nach Anstrengungen über Stunden unwohl fühlen



FRAGEN AN UNSEREN EXPERTEN

Dr. med. Mario Schubert ist Chefarzt
in der MEDICLIN Kraichgau-Klinik,
einer Fachklinik für onkologische Rehabilitation.



DIAGNOSTIK



DIAGNOSTIK BEI MÜDIGKEIT UND ERSCHÖPFUNG

Um die Diagnose Fatigue als Begleiterkrankung zu stellen, muss zuerst die zugrunde liegende Erkrankung identifiziert werden. Unerklärliche Müdigkeit und Erschöpfung können frühe Anzeichen einer ernsten Erkrankung wie Krebs oder Multiple Sklerose sein. Wenn noch keine Grunderkrankung bekannt ist, wird die Diagnostik darauf ausgerichtet sein, eine solche zu erkennen.

AUSSCHLUSS VON DIFFERENZIALDIAGNOSEN

Beim Verdacht auf Fatigue als Begleiterkrankung übernimmt in der Regel ein Facharzt oder eine Fachärztin für Neurologie die Diagnostik. Die Fatigue ist eine Ausschlussdiagnose, das heißt Differenzialdiagnosen, also Erkrankungen, die ähnliche Symptome hervorrufen, müssen ausgeschlossen werden.

MÖGLICHE DIFFERENZIALDIAGNOSEN ZUR FATIGUE

- › psychische Erkrankungen, insbesondere Depressionen
- › Nebenwirkungen von Medikamenten
- › nächtliche Atemaussetzer (Schlafapnoe-Syndrom)
- › Schlafstörungen
- › Mangelernährung
- › chronische Schmerzen
- › Schilddrüsenerkrankungen

Je nach Vorgeschichte und Einzelfall werden folgende Untersuchungen durchgeführt

- › Fragebogen zur Erfassung der Symptome
- › Tests zur Aufmerksamkeit und Konzentration
- › Belastbarkeitsuntersuchungen
- › Ganganalysen
- › Bewegungstracker zur Erfassung der Aktivität im Tagesverlauf
- › Laboruntersuchungen des Bluts





Ein zentrales Ziel der Therapie bei Fatigue ist es, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Es gibt kein spezielles Medikament gegen Fatigue und keine einzelne Behandlung, die allein den Erschöpfungszustand lindern kann. Stattdessen wird für jede Patientin und jeden Patienten ein individuelles Behandlungsprogramm zusammengestellt. Dabei wird die Grunderkrankung, sei es Krebs, Multiple Sklerose oder Parkinson, immer mitberücksichtigt. Auch die Behandlung der Grunderkrankung spielt eine wichtige Rolle, da bestimmte Medikamente Fatigue auslösen können.

Wegen der komplexen Situation sind verschiedene Fachleute an der Behandlung von Fatigue beteiligt, darunter Neurolog*innen, Onkolog*innen, Expert*innen für Psychosomatik, Neuropsycholog*innen, Psychotherapeut*innen, Physiotherapeut*innen und Ergotherapeut*innen.

Je nach Schwere der Erkrankung und den Einschränkungen im Alltag kann die Fatigue ambulant oder im Rahmen einer stationären Rehabilitation behandelt werden. Die stationäre Behandlung erfolgt je nach Grunderkrankung in einer neurologischen, onkologischen oder psychosomatischen Reha-Einrichtung.

ZUR THERAPIE DER FATIGUE GEHÖREN:

- › das Krankheitsbild der Fatigue in Schulungen kennenlernen
- › die medikamentöse Behandlung von Begleitsymptomen der Fatigue,
 - › z. B. Schmerzen, Schlafstörungen oder depressiven Verstimmungen
- › lernen, den Tagesablauf zu strukturieren, um Zeitdruck und Stress zu vermeiden:
 - › z.B. Aufgaben nach Wichtigkeit einteilen (priorisieren), Ruhepausen einplanen
- › Sport treiben, angepasstes Ausdauertraining, Muskelkräftigung
- › kognitives Training („Gehirnjogging“), wie z. B. Gedächtnisübungen, Konzentrationstraining
- › mit psychologischer Unterstützung lernen, von sich nicht mehr zu verlangen, als man derzeit leisten kann
- › Ergotherapie, z. B. Kunsttherapie oder Musiktherapie
- › Balance zwischen Aktivität und Entspannung finden, z. B. mithilfe von Yoga, Qi Gong oder ähnlichem
- › Lichttherapie mit Lampen, die ein sehr helles, weißes Tageslicht ausstrahlen und so die Zirbeldrüse,
- › die im Gehirn den Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert, aktivieren



BESONDERHEITEN DER FATIGUE-BEHANDLUNG BEI BESTIMMTEN GRUNDERKRANKUNGEN

MULTIPLE SKLEROSE

Die Kombination von Ausdauertraining mit Krafttraining wird ausdrücklich empfohlen. Zusätzlich sollten bei Bedarf kühlende Maßnahmen (z. B. Kühlkleidung) eingesetzt werden, um der Verschlechterung der Fatigue bei Multipler Sklerose durch Wärme (Uhthoff-Phänomen) entgegenzuwirken.

PARKINSON

Um Fatigue-Symptome bei Parkinson-Patient*innen zu lindern, sollte die medikamentöse Behandlung der Grunderkrankung optimiert werden.



DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN

ALS PATIENT*IN KÖNNEN SIE DIE THERAPIE BEI FATIGUE AKTIV UNTERSTÜTZEN

- › Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund.
- › Achten Sie darauf, ausreichend Schlaf zu bekommen.
- › Reduzieren Sie konsequent Stressfaktoren in Ihrem Alltag.
- › Wenn bei Ihnen ein Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen oder essenziellen Fettsäuren festgestellt wurde, passen Sie Ihre Ernährung entsprechend den ärztlichen Empfehlungen an und nehmen Sie gegebenenfalls Nahrungsergänzungsmittel ein.

Sprechen Sie mit Ihrer Familie, Ihren Freunden und Kolleg*innen über das Fatigue-Syndrom. Erklären Sie, warum Sie manches langsamer angehen oder mehr Pausen benötigen. Ein angepasster Tagesablauf, der weder über- noch unterfordert, kann helfen, die Fatigue allmählich zu verbessern. Wenn Ihr Umfeld Verständnis zeigt und Sie unterstützt, kann das eine große Hilfe sein.

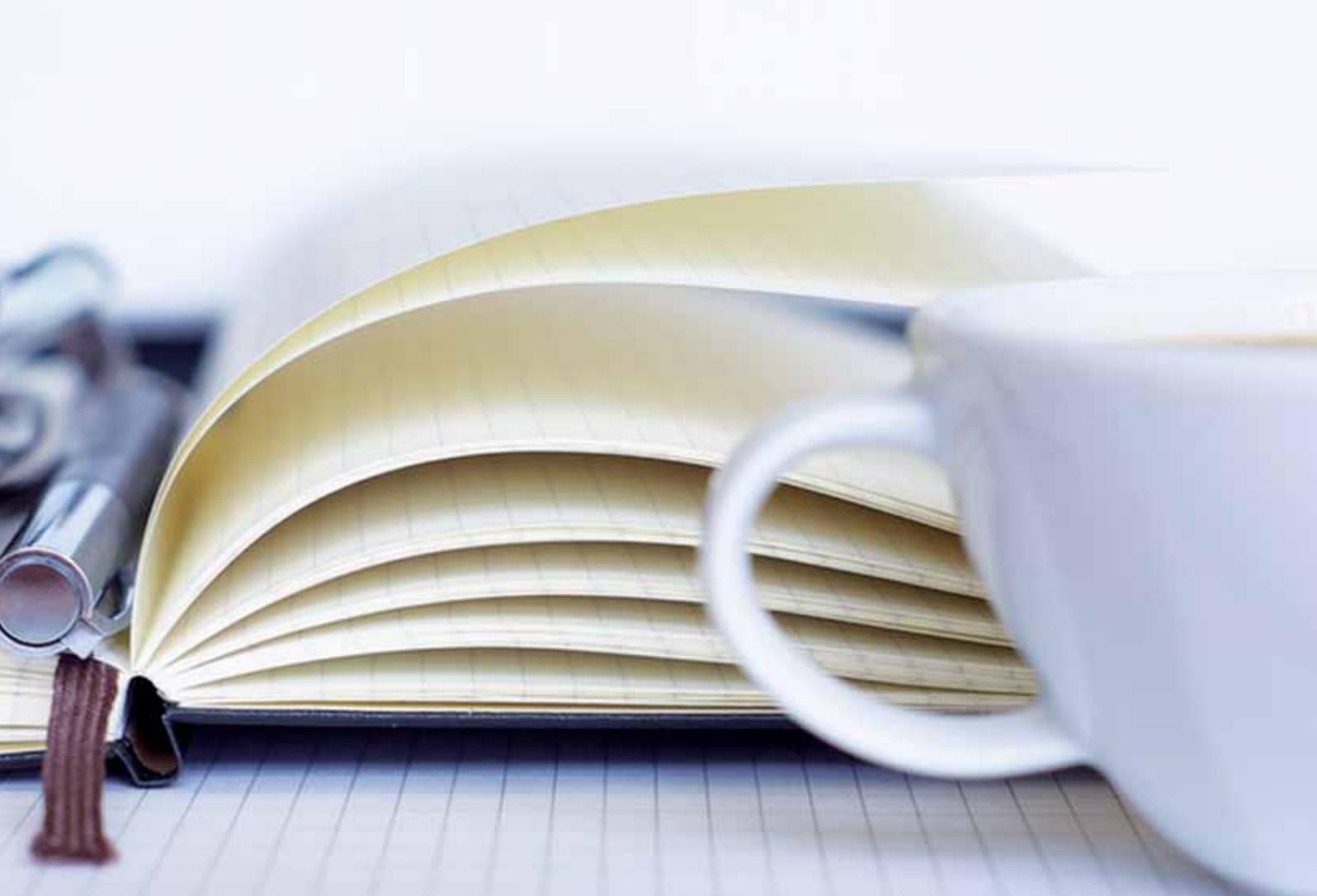


Ausführliche Informationen zu Behandlung einer Fatigue

Wir hoffen, dass Ihnen diese Broschüre hilfreiche Einblicke in das Leben mit dem Fatigue-Syndrom gegeben hat. Unser Ziel ist es, Sie umfassend zu informieren und Ihnen Mut zu machen. Wissen und Unterstützung sind entscheidende Faktoren im Umgang mit dieser Krankheit.

**Bei Fragen oder für weitere Informationen
stehen Ihnen unsere Spezialist*innen
in der MEDICLIN-Klinik gerne zur Verfügung.**

*Gemeinsam setzen wir uns für Ihre
Gesundheit und Lebensqualität ein.*



MEDICLIN

Okenstraße 27

77652 Offenburg

Telefon 0 800 44 55 888

servicehotline.mediclin@mediclin.de



Unsere Standorte –
ein starkes Netzwerk
medizinischer
Versorgung.

www.mediclin.de

- Akuteinrichtung
- Rehabilitation-Zentrum
- Privatklinik
- Pflegeeinrichtung
- Medizinisches Versorgungszentrum

Stand 06/2024