

Aktiv mit MS

Wissenswertes
zum Thema
Fatigue

INHALT

1. Was bedeutet Fatigue?	Seite 4
2. Fatigue bei Multipler Sklerose	Seite 5
3. Was bei MS im Körper passiert	Seite 6
4. Mögliche Ursachen MS bedingter Fatigue	Seite 7
4.1 Mögliche primäre Ursachen	Seite 8
4.2 Mögliche sekundäre Ursachen	Seite 10
5. Wie lässt sich Fatigue diagnostizieren?	Seite 14
6. Behandlung bei Fatigue	Seite 16
7. Strategien zum Umgang mit Fatigue im Alltag	Seite 19

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

schlapp kraftlos und nicht nur einfach müde, sondern schon nach geringer Anstrengung unglaublich erschöpft. Kaffee hilft nicht, und selbst reichlich Schlaf bringt keine andauernde Erholung: für Betroffene, aber insbesondere auch für Außenstehende ein nur schwer nachvollziehbarer Zustand. Fatigue nennen Fachleute die vorschnelle Ermüdbarkeit von körperlichen und kognitiven Funktionen wie Kraft, Sehkraft oder Konzentration.

Auch viele Menschen mit MS leiden unter Fatigue. Den Betroffenen fällt es oft schwer, die veränderte eigene Befindlichkeit richtig einzuordnen und erst recht, sie anderen zu erklären. Denn wie lässt sich das, was man selbst nicht versteht, in Worte fassen? Wie macht man es der Ärztin oder dem Arzt, Familie und Freunden verständlich, um mehr Verständnis für die eigene Situation zu bekommen?

Sollte es dir auch so gehen: du bist damit nicht allein! Unbekanntes und Unsichtbares machen Angst. Das gilt ganz besonders, wenn es um Veränderungen im inneren Empfinden geht. Dagegen helfen Aufklärung und Wissen. Deshalb haben wir für dich in dieser Broschüre wichtige Informationen und Ratschläge rund um das Thema Fatigue zusammengestellt. Sollten dennoch Unklarheiten bleiben, scheu dich nicht nachzufragen und zum Beispiel deine MS Fachberaterin oder deinen MS Fachberater darauf anzusprechen.

dein **Aktiv mit MS Patient:innenservice**

1. WAS BEDEUTET FATIGUE?

Der Begriff Fatigue kommt aus dem Französischen und bedeutet so viel wie müde oder erschöpft. In der Medizin versteht man darunter eine ungewöhnlich ausgeprägte Erschöpfbarkeit, die schon bei geringen körperlichen oder geistigen Anstrengungen als Begleiterscheinung verschiedener chronischer Erkrankungen auftritt. Zu diesen Krankheiten zählen neben der MS unter anderem auch Rheuma, Krebs oder HIV bzw. Aids. Dabei kann eine Fatigue nicht nur die allgemeine Lebensqualität der Betroffenen erheblich einschränken, sondern auch deren Erwerbsfähigkeit.

„Schon das morgendliche Aufstehen wird zum Kraftakt. Jede kleinste Anstrengung führt zu einem Gefühl völliger Erschöpfung. An körperliche oder geistige Arbeit ist überhaupt nicht zu denken.“

Davon abzugrenzen ist das Chronische Fatigue-Syndrom (CFS), das ein eigenständiges Krankheitsbild darstellt und beispielsweise nach einem Infekt auftreten kann.¹

¹https://immunologie.charite.de/fileadmin/user_upload/microsites/m_cc12/immunologie/Immundefekt-Ambulanz/CFS_eine_untersch%C3%A4tzte_Erkrankung.pdf
abgerufen am 23.05.2023

2. FATIGUE BEI MULTIPLER SKLEROSE

Mehr als die Hälfte aller Menschen mit MS leiden unter Fatigue, die damit das am häufigsten benannte Symptom der Erkrankung überhaupt ist. Dies geht aus einer Auswertung des MS Registers der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) hervor, die die Verbreitung und die Behandlung des Symptoms Fatigue untersucht.²

Die DMSG beschreibt die MS bezogene Fatigue als Antriebs- und Energiemangel sowie dauerhaft vorhandenes Müdigkeitsgefühl, das sich sowohl auf die geistige als auch die körperliche Leistungsfähigkeit auswirken kann. Mitunter verstärkt sich die Fatigue bei MS Betroffenen noch zum Abend hin oder unter Wärmeeinfluss.³



Bei der Entstehung der MS bezogenen Fatigue spielen mehrere Aspekte eine Rolle, die auch in Kombination zusammenwirken und individuell unterschiedlich gewichtet sein können. Diskutiert werden unter anderem bestimmte Nervenschädigungen, das andauernde Entzündungsgeschehen sowie die Aktivierung zusätzlicher Gehirnbereiche. Um diese Mechanismen verstehen zu können, ist es wichtig zu wissen, was bei Multipler Sklerose im Körper überhaupt abläuft.

²<https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-erforschen/grafiken-des-quartals/monats/berichte-zu-grafiken-des-quartals/monats/fatigue-beeinflusst-das-leben-vieler-ms-patienten-dauerhaft>, abgerufen am 23.05.2023

³<https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-behandeln/therapiesaeulen/symptomatische-therapie>, abgerufen am 23.05.2023

3. WAS BEI MS IM KÖRPER PASSIERT

Bei der MS handelt es sich um eine sogenannte Autoimmunerkrankung: Normalerweise verhindern Kontrollmechanismen, dass das Immunsystem den eigenen Körper attackiert. Bei Multipler Sklerose aber ordnet das Immunsystem Teile des körpereigenen Gewebes fälschlicherweise als fremd ein. Ähnlich wie bei einem von außen eingedrungenen Krankheitserreger bekämpft es diese dann auch.

Ziel der fehlgeleiteten Immunreaktion bei Multipler Sklerose sind die Umhüllungen der Nervenfasern im zentralen Nervensystem (ZNS): Immunzellen greifen diese auch als Myelinscheiden bezeichneten Hüllen an und lösen eine örtlich begrenzte Entzündung aus. Dabei wird das Myelin zerstört, sodass die betroffenen Nervenzellen – im Fachjargon als Neuronen bezeichnet – nicht mehr richtig funktionieren. Führt dies zu akut auftretenden neurologischen Ausfallserscheinungen, beispielsweise vorübergehenden Sehstörungen, spricht man von einem Schub.

Die für MS typischen Entzündungsherde lassen sich mithilfe eines bildgebenden Verfahrens, der Magnetresonanztomografie (MRT), sichtbar machen. Auch die Untersuchung des als Liquor bezeichneten Hirnwassers ist für die Diagnose der MS von Bedeutung: Insbesondere der Nachweis des vermehrten Auftretens bestimmter Antikörper im Liquor gilt als wichtiger Hinweis auf entzündliche Prozesse im ZNS und das Vorliegen einer Multiplen Sklerose.



4. MÖGLICHE URSACHEN MS BEDINGTER FATIGUE

Wie bereits dargestellt, wird die MS bedingte Fatigue als Folge von komplexen, sich gegenseitig beeinflussenden Abläufen betrachtet. Die genauen Zusammenhänge sind noch nicht endgültig geklärt. Dennoch unterscheidet man mit Blick auf die möglichen Ursachen zwischen der primären und der sekundären Fatigue:

Primäre Fatigue

Direkt MS bedingte körperliche Veränderungen als mögliche Fatigue Ursachen (z. B. Nervenschädigungen, Entzündungsgeschehen, Aktivierung anderer Hirnbereiche).

Sekundäre Fatigue

Faktoren, die bei Menschen mit MS indirekt zu abnormer Erschöpfung führen (z. B. Schlafstörungen, Wärme, Jahres- und Tageszeit, Medikamente, Stress, kognitive Einschränkungen, Depression).⁴

⁴ https://www.multiplesklerose.ch/PDF/de/Infoblaetter/03_Psychische_Aspekte/MS-Info_Fatigue.pdf, abgerufen am 23.05.2023

4.1 MÖGLICHE PRIMÄRE URSACHEN

Nervenschädigungen

Über die Nervenfasern werden Befehle vom Gehirn in Form von elektrischen Impulsen zum Beispiel zur Muskulatur weitergeleitet. Umgekehrt kommen Sinneseindrücke – etwa von den Augen – über die Nervenfasern zum Gehirn und werden dort verarbeitet. Dabei dienen die Myelinscheiden, die die Nervenfasern ummanteln, nicht nur als Schutzhülle. Sie sind auch für die ungestörte Funktion und Versorgung der Nerven unentbehrlich.

Bei defekten Myelinhüllen können die elektrischen Impulse nur verlangsamt weitergeleitet werden. Im Verlauf der MS können aber auch Schädigungen der Nervenfasern auftreten und die Nervenzellen selbst funktionsunfähig werden. Man nimmt an, dass bestimmte neuronale Schädigungen eine mögliche Ursache für Fatigue bei Menschen mit MS sein können.

Das erscheint insbesondere dann logisch, wenn die Schädigungen Gehirnbereiche betreffen, die für unseren Schlaf-Wach-Rhythmus entscheidend sind, wie der sogenannte Hypothalamus. Aber auch Läsionen in anderen Hirnregionen könnten eine Rolle spielen, etwa im Hirnstamm, wo Botenstoffe wie Dopamin, Noradrenalin oder Serotonin gebildet werden. Denn diese auch als Glückshormone bezeichneten Neurotransmitter entscheiden mit über unseren Antrieb und unsere Stimmungslage.⁵

Entzündungsgeschehen

Im Rahmen von entzündlichen Immunreaktionen werden unter anderem sogenannte Zytokine ausgeschüttet. Manche dieser Signalstoffe können nicht nur Entzündungen fördern, sondern indirekt auch die Gehirnfunktion beeinflussen. Viele kennen das von Abgeschlagenheit und Rückzug geprägte Krankheitsverhalten noch von Infekten aus Kindertagen. Es wird heute daher vermutet, dass nicht unbedingt eine Nervenschädigung vorliegen muss, damit eine Fatigue auftritt. Möglicherweise ist auch das MS bedingte Entzündungsgeschehen selbst ein (Mit-)Auslöser der Fatigue.⁶

Aktivierung anderer Gehirnbereiche

Wenn bestimmte Hirnbereiche, beispielsweise durch MS bedingte Schädigungen, in ihrer Funktion gestört sind, versucht unser Gehirn, diese Störung auszugleichen. Die Fähigkeit zur Neu- und Umstrukturierung wird übergeordnet als Neuroplastizität bezeichnet. Sie ermöglicht es dem Gehirn unter anderem auch, sich z. B. von Verletzungen oder einem Schlaganfall zu erholen.⁷

Auch wenn MS bedingt bestimmte Nervennetzwerke im Gehirn ausfallen, versucht es andere Bereiche dafür umzufunktionieren, damit die Störung kompensiert werden kann. Dass das Gehirn von Menschen mit MS durch neuroplastische Vorgänge solche Neuorganisationen vornehmen kann, wurde bereits durch spezielle MRT-Untersuchungen bestätigt.⁸ Es wird vermutet, dass die veränderte Aktivierung des Gehirns mit der Zeit zur Entstehung einer Fatigue beitragen könnte.⁹

⁵ <https://www.multiplesklerose.ch/de/aktuelles/detail/fatigue-bei-multipler-sklerose-was-wissen-wir/>, abgerufen am 23.05.2023

⁶ <https://www.multiplesklerose.ch/de/aktuelles/detail/fatigue-bei-multipler-sklerose-was-wissen-wir/>, abgerufen am 23.05.2023

⁷ <https://www.amsel.de/multiple-sklerose-news/medizin/neuroplastizitaet-und-neurorehabilitation-bei-ms-von-der-lebensaufgabe-verbindungen-zu-schaffen/> abgerufen am 23.05.2023

⁸ https://www.rosenfluh.ch/media/psychiatrie-neurologie/2012/02/neuroplastizitaet_bei_MS.pdf, abgerufen am 23.05.2023

⁹ <https://www.multiplesklerose.ch/de/aktuelles/detail/fatigue-bei-multipler-sklerose-was-wissen-wir/>, abgerufen am 23.05.2023

4.2 MÖGLICHE SEKUNDÄRE URSACHEN

Schlafstörungen

Je nachdem, wo die MS Entzündungsherde im Gehirn angesiedelt sind, können die Betroffenen durch körperliche Symptome in ihrer Nachtruhe gestört sein. Zu den möglichen Beschwerden zählen zum Beispiel einschließende Spasmen oder verstärkter Harndrang. Das Resultat ist eine Störung der Nachtruhe und ein entsprechender Erschöpfungszustand tagsüber. Es gibt allerdings auch Betroffene, die nachts gut schlafen und trotzdem unter einer Fatigue leiden.

Warme Temperaturen

Auch bestimmte äußere Faktoren können zu einer abnormen Erschöpfbarkeit beitragen, beispielsweise Wärme.¹⁰ Das spüren viele MS Betroffene zum Beispiel bei hohen Umgebungstemperaturen, stark erwärmten Räumen oder sportlicher Aktivität. Es wird vermutet, dass es sich bei diesem sogenannten Uhthoff-Phänomen um eine temperaturbedingt verlangsamte Leistungsfähigkeit geschädigter Nervenfasern handelt.

Jahres- und Tageszeit

Wie eben dargestellt, kann Hitze Menschen mit MS ermüden, was verstärkt in den warmen Sommermonaten zum Tragen kommt. Im Winter können die kürzeren Tage und der Lichtmangel die Ermüdung verstärken. Auch die Tageszeit kann einen Einfluss auf die Fatigue haben. So nimmt die Leistungsfähigkeit bei vielen Betroffenen zum Abend hin ab.

Medikamente

Auch manche Medikamente können als Nebeneffekt vorübergehend oder andauernd müde machen. Dazu zählen zum Beispiel Beruhigungsmittel, einige Blutdrucksenker, bestimmte Antidepressiva sowie etliche Allergie-

präparate aus der Gruppe der Antihistaminika oder starke Schmerzmittel. Dennoch sollte man ärztlich verordnete Arzneimittel nicht auf eigene Faust absetzen: Nach Rücksprache kann mitunter bereits eine Dosisanpassung oder beispielsweise ein Wirkstoffwechsel Besserung bringen.¹¹

Stimmungslage, Inaktivität und Stress

Ebenfalls zu einer Fatigue beitragen kann die innere Stimmungslage: Viele MS Betroffene haben immer wieder Phasen, in denen die Gedanken um die chronische Erkrankung und deren Auswirkungen auf die Zukunft kreisen.

Wenn Sorgen und Ängste das eigene Denken bestimmen, fällt es oft schwerer, Dinge anzugehen. Das passiert auch, wenn man feststellt, dass einem bestimmte Aufgaben weniger leicht von der Hand gehen als früher. Manche Menschen neigen dann dazu, sich zu stark zu schonen, wodurch das körperliche und geistige Aktivitätslevel zusätzlich sinkt. Körperliche Untätigkeit kann die Fatigue jedoch verstärken.

Allerdings kann nicht nur Inaktivität, sondern auch Stress durch andauernde Anspannung einen krankhaften Erschöpfungszustand auslösen.¹² Wenn beispielsweise im beruflichen Alltag keine Pausen möglich sind, kann das die Erschöpfung verstärken.

Kognitive Defizite

Einer Auswertung des MS Registers der DMSG zufolge leidet etwa ein Viertel (26,3 Prozent) der befragten Menschen mit MS in Deutschland an kognitiven Störungen. Dazu zählen zum Beispiel Einschränkungen von Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung. Gemäß DMSG können aber auch das Planen, Problemlösen oder schlussfolgerndes Denken betroffen sein.¹³

¹⁰ <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-behandeln/therapiesaeulen/symptomatische-therapie>, abgerufen am 23.05.2023

¹¹ <https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/muedigkeit-740343-mehrseiter-7-ursache-medikamente.html>, abgerufen am 23.05.2023

¹² <https://www.deine-gesundheitswelt.de/balance-ernaehrung/fatiguesyndrom> abgerufen am 23.05.2023

Kognitive Einschränkungen können eine Fatigue verstärken. Denn um die bestehenden Defizite zu kompensieren, müssen zusätzliche mentale Ressourcen eingesetzt werden, und das kostet Energie. Selbst wenn kognitive Veränderungen nur gering ausgeprägt sind, können sie die Bewältigung des Alltags oder der beruflichen Tätigkeit merkbar beeinträchtigen. Besonders die sozialen Kontakte leiden darunter, weil Betroffene mental rascher ermüden und sich deshalb häufig zurückziehen. Kognitive Störungen treten bei MS daher meist nicht isoliert auf. Sie können auch zu einem Stimmungstief führen.

Stimmungstief und depressive Verstimmung

Jeder Mensch kennt Tage, an denen man schon morgens schlecht gelaunt ist oder sich grundlos traurig fühlt. Allerdings klingen leichtere seelische Verstimmungen im Normalfall mit der Zeit wieder ab.

Viele Menschen mit MS erleben eine solche Verstimmung gleich zu Beginn ihrer Erkrankung, wenn unklar ist, wie die MS sich auf das alltägliche Leben und die berufliche und private Lebensplanung auswirken wird. Es ist nicht ungewöhnlich, sich in einer solchen Situation mehr Gedanken über die Zukunft zu machen als sonst. Üblicherweise bessert sich dieser Zustand aber, wenn man mehr Informationen über die MS, den weiteren Verlauf und die Möglichkeiten der Behandlung hat.

Aufmerksam sollte man dann werden, wenn diese Phase länger andauert, negative Gedanken überhandnehmen und jeglicher Antrieb fehlt, alltägliche Aufgaben zu erledigen oder in der Freizeit etwas zusammen mit Freunden oder der Familie zu unternehmen. Dann könnte es sich auch um eine „echte“ Depression handeln, die unbedingt eine ärztliche Behandlung erfordert.

¹³ <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-erforschen/grafiken-des-quartals/monats/berichte-zu-grafiken-des-quartals/monats/kognitive-stoerungen>, abgerufen am 23.05.2023

Die Depression

Das Risiko, im Verlauf der MS eine schwere Depression zu entwickeln, liegt bei Menschen mit MS bei bis zu 60 Prozent und damit dreifach so hoch wie in der Allgemeinbevölkerung.

Als Hauptsymptome einer Depression gelten:

- depressive Stimmung
- Interessensverlust
- Freudlosigkeit
- Antriebsmangel
- erhöhte Ermüdbarkeit

Häufig auftretende zusätzliche Beschwerden sind:

- Störungen von Konzentration, Aufmerksamkeit und Denkvermögen
- reduziertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- negative/pessimistische Zukunftsvorstellungen
- Selbsttötungsgedanken oder -handlungen
- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit

Eine Depression ist eine ernste Erkrankung. Es gibt jedoch ärztlicherseits unterschiedliche Möglichkeiten, den Leidensdruck zu reduzieren und die Lebensqualität zu verbessern. Dazu zählen neben verhaltens- und psychotherapeutischen Ansätzen auch verschiedene Medikamente.¹⁴ Da die Depression im Beschwerdebild mit der Fatigue überlappt, ist für die richtige Behandlung eine sorgfältige ärztliche Abgrenzung und Diagnose notwendig.

¹⁴<https://www.amsel.de/multiple-sklerose/behandeln/die-symptomatische-therapie-der-ms/depression/>, abgerufen am 23.05.2023

5. WIE LÄSST SICH FATIGUE DIAGNOSTIZIEREN?

Wie kannst du aber nun unterscheiden, ob du „nur“ müde und überanstrengt bist oder ob tatsächlich eine Fatigue vorliegt? Sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt darüber, wenn du das Gefühl hast, dass deine Abgeschlagenheit über das gewohnte oder normale Maß hinausgeht! Für die Diagnosestellung sind vor allem deine Angaben nötig. Da sich die Fatigue auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene äußern kann, bezieht die ärztliche Diagnose all diese Ebenen mit ein. Beschreibe daher möglichst genau, welche Beschwerden du hast und wann diese auftreten:

- körperliche Beschwerden (insbesondere im Zusammenhang mit körperlichen Belastungen, wie Laufen, Heben oder Tätigkeiten im Haushalt)
- kognitive Beschwerden (insbesondere bei geistigen Anstrengungen wie Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnis oder Lernvermögen)
- emotionale Beschwerden (vor allem im Zusammenhang mit sozialen Kontakten, zum Beispiel dem Interesse an Mitmenschen)

Denn die Fatigue zählt zu den „unsichtbaren Symptomen“ der MS: Noch gibt es keine Blutanalysen, bildgebenden Verfahren oder anderen objektiven Tests, die anzeigen, ob und wie schwer eine Person an Fatigue leidet. Stattdessen werden deine subjektiven Einschätzungen zur Diagnosestellung herangezogen. Dazu trägst du in standardisierten Fragebögen auf einer sogenannten Fatigue Skala ein, wie schwer du die jeweilige Beeinträchtigung einschätzt. Anhand einer oder mehrerer solcher Selbstbeurteilungsskalen wird festgestellt, ob eine überdurchschnittliche Ermüdbarkeit vorhanden ist und wie stark sich diese auf alltägliche Funktionen auswirkt.

Auf diese Weise kann außerdem ermittelt werden, ob die Fatigue bei dir durch bestimmte Situationen ausgelöst oder verstärkt wird, etwa durch Hitze, Stress oder Inaktivität. Wenn du deine Auslöser kennst, kannst du unter Umständen sogar gezielte Strategien dagegen entwickeln. Versuche daher, Situationen, von denen du vermutest, dass sie bei dir Fatigue auslösen oder verstärken, über einige Zeit hinweg im Sinne eines Tagebuchs festzuhalten.

Folgende Fragestellungen können für die Diagnose der Fatigue wertvoll sein:

- Wann fühlst du dich wach und leistungsfähig?
- Unter welchen Bedingungen kannst du Aufgaben am besten erfüllen?
- Welche Pausen empfindest du als erholsam?
- Was musstest du bereits aufgeben, weil du es nicht mehr schaffst?

Da die Beschwerden, durch die sich die Fatigue bemerkbar macht, sehr unterschiedlich und unspezifisch sind, könnten sie auch von anderen Erkrankungen herrühren. Auch die Ernährungsweise sollte hinterfragt werden, um eventuelle Mängel aufzudecken. Außerdem sollten alle regelmäßig eingenommenen Medikamente hinsichtlich entsprechender Nebeneffekte überprüft werden. Um solche Auslöser einer Fatigue auszuschließen, ist es sinnvoll, dass verschiedene Spezialisten zusammenarbeiten. Dabei können unter anderem folgende medizinische Fachbereiche eingebunden sein:

- Schlafmedizin
- Psychiatrie
- Kardiologie
- Endokrinologie
- Gastroenterologie
- Neurologie



6. BEHANDLUNG BEI FATIGUE

Auch wenn deine Fatigue nicht auf eine andere Krankheit oder Ursache zurückzuführen ist, können ärztlicherseits verschiedene therapeutische Maßnahmen ergriffen werden. Idealerweise erfolgt der Einstieg in ein solches, aus unterschiedlichen Modulen zusammengesetztes, Behandlungskonzept in einer speziellen MS Klinik. Dies ermöglicht einen besonders intensiven, individuell abgestimmten Therapiebeginn. Anschließend oder auch alternativ kann die Behandlung aber auch in angepasster Form ambulant umgesetzt werden.

Dabei können unter anderem folgende Therapieverfahren infrage kommen:

Sporttherapie

Beispielsweise ein gymnastisches Übungsprogramm, Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen, Laufen, aber auch Therapeutisches Reiten oder Tai-Chi. Regelmäßige Bewegung kann die Ausdauer und Beweglichkeit steigern, das Ausmaß der Fatigue vermindern und ganz allgemein das Wohlbefinden verbessern.

Physiotherapie

Auch aktive Krankengymnastik kann dabei helfen, motorische Beeinträchtigungen auszugleichen. Werden die Bewegungsabläufe dadurch ökonomischer, kann eine vorzeitige Ermüdung der Muskulatur hinausgezögert werden.

Ergotherapie

Umfasst handwerkliche, gestalterische und spielerische Übungen, um Fertigkeiten, die aufgrund einer Einschränkung beeinträchtigt sind, wieder einzuüben. Außerdem wird vermittelt, wie alltägliche Tätigkeiten mit geringerem körperlichen Aufwand ausgeführt werden können.



Psychotherapeutische Betreuung

Geeignet sind Gesprächs- und Verhaltenstherapien sowie eine psychologische Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung. Eine Psychotherapie ist nicht nur bei Überforderung durch die MS, sondern insbesondere auch bei begleitenden depressiven Verstimmungen oder Depressionen angebracht. Sie kann auch ergänzend zu antidepressiven Medikamenten eingesetzt werden.

Neuropsychotherapie

Dazu gehören unter anderem: Gedächtnistraining, Einüben von Lernstrategien, computergestütztes Aufmerksamkeitstraining. Im weitesten Sinne werden hier also psychologische Methoden genutzt, um neuronale Strukturen zu verändern. Diese Therapieverfahren eignen sich zur Verbesserung der kognitiven Funktionen wie Aufmerksamkeit, Konzentration oder Gedächtnis.

Behandlung von Schlafstörungen

Hierbei wird versucht, die sogenannte Schlafhygiene zu verbessern. Dabei lernt man, welche Umgebungsfaktoren und Verhaltensweisen schlaffördernd sind und was man besser vermeiden sollte. Denn kognitive Fähigkeiten wie Konzentration, Lernen oder Gedächtnis hängen auch von der Qualität des Schlafes ab.

Sozialrechtliche und -medizinische Beratung

Fatigue kann sich bereits als Einzelsymptom stark auf die Leistungsfähigkeit auswirken, auch wenn noch keine anderen ausgeprägten Beeinträchtigungen durch die MS vorliegen. Eine Fatigue kann sogar so ausgeprägt sein, dass sie zur Erwerbsunfähigkeit führt. Daher empfiehlt sich ergänzend auch eine sozialrechtliche und sozialmedizinische Beratung.

Medikamentöse Therapie

Es gibt einige verschreibungspflichtige Arzneimittel, die bei anders nicht behandelbarer Tagesmüdigkeit und Fatigue ärztlicherseits im Einzelfall für einen Therapieversuch eingesetzt werden können. Allerdings helfen sie bei MS bedingter Fatigue eher selten, und mitunter können erhebliche Nebenwirkungen auftreten. Sie sollten daher immer nur nach Rücksprache mit der Neurologin oder dem Neurologen angewendet werden.

Symptom	Behandlungsmöglichkeit
Grippeähnliche Symptome, Fieber	fiebersenkende Arzneimittel
Depression	Antidepressiva
Angst	angstlösende Arzneimittel
Schlaflosigkeit	leichte Schlafmittel

7. STRATEGIEN ZUM UMGANG MIT FATIGUE IM ALLTAG

Fatigue hat negative Auswirkungen auf den Alltag, die Berufstätigkeit und auch ganz allgemein auf die Lebensqualität. Es gibt aber einige Alltagsstrategien, die dir dabei helfen können, die Einschränkungen durch Fatigue zu verbessern und den Umgang mit der außerordentlichen Ermüdbarkeit zu erleichtern:

- Plane deinen Tagesablauf, vermeide dabei Überlastungen.
- Bleibe oder werde körperlich aktiv, ohne dich zu überanstrengen.
- Baue regelmäßige Ruhepausen in deinen Tageablauf ein.
- Falls Überhitzung die Fatigue bei dir verstärkt, halte immer Eisbeutel, Kühlakkus oder eine Kühlweste einsatzbereit.
- Pflege deine sozialen Kontakte: Gute Freunde können über so manches Stimmungstief hinweghelfen.
- Hobbys und Freizeitaktivitäten können die geistige Regsamkeit verbessern und damit einer mentalen Ermüdbarkeit vorbeugen.
- Sprich mit Freunden und Familienangehörigen über deine Beschwerden und die Schwierigkeit, geplante Aktivitäten inoffensiv auch in Angriff zu nehmen oder durchzuhalten.
- Versuche, die Aufgaben innerhalb des Haushalts so aufzuteilen, dass keiner überlastet wird und genug Zeit für gemeinsame Wohlfühlzeit bleibt.

Wenn du noch unsicher bist, wie du diese Strategien am besten in deinen Alltag integrierst, sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt darüber.


Weitere Broschüren zum
Thema MS auf unserer
Homepage **aktiv-mit-ms**

Weitere Informationen zu **Aktiv mit MS**
findest du auf unserer Homepage:

 www.aktiv-mit-ms.de



Teva GmbH
Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm
MS-DE-NP-00005

 www.aktiv-mit-ms.at



Ratiopharm Arzneimittel Vertriebs-GmbH
Donau-City-Straße 11, ARES TOWER, Top 13, 1220 Wien
CPX-AT-NP-00138