

Intro – Begrüßung & Aufhänger

Hey und herzlich willkommen zur zweiten Folge von *MS:Impulse* – dem Podcast der DMSG Münster!

Schön, dass du wieder zuhörst!

Stell dir Folgendes vor: Du hattest eine normale Nachtruhe und stehst morgens auf. Trotzdem fühlst du dich erschöpft, als hättest du die ganze Nacht durchgearbeitet.

Diese anhaltende Erschöpfung begleitet dich den ganzen Tag, unabhängig davon, wie viel du dich ausruhst.

Das ist Fatigue – eine Herausforderung, die viele Menschen mit MS täglich erleben.

Heute dreht sich alles um dieses Thema.

Es ist oft still, kaum sichtbar, aber extrem spürbar.

Vielleicht hast du den Begriff schon einmal gehört.

Aber was steckt wirklich dahinter?

Fatigue ist nicht einfach normale Müdigkeit nach einem langen Arbeitstag oder einer durchwachsenen Nacht.

Es ist eine tiefe, manchmal lähmende Erschöpfung, die trotz Ruhe, Schlaf oder kleinen Pausen nicht verschwindet.

Für die Betroffenen kann sie den Alltag stark einschränken – vom Aufstehen am Morgen bis zum Einkaufen, vom Arbeiten bis zu sozialen Kontakten.

In dieser Folge schauen wir uns an:

- Was Fatigue bedeutet
- Wie sie den Alltag beeinflusst
- Wie man Fatigue erkennen kann
- Und was Betroffene sowie ihre Angehörigen tun können, um besser damit umzugehen

Aber was ist Fatigue überhaupt?

Der Begriff „Fatigue“ stammt ursprünglich aus dem Lateinischen: *fatigatio* und bedeutet „Erschöpfung“ oder „Müdigkeit“.

Heute wird Fatigue in vielen Sprachen verwendet, darunter Französisch und Englisch. Damit beschreibt man eine tiefe, anhaltende Erschöpfung.

Fatigue ist mehr als normale Müdigkeit.

Normale Müdigkeit tritt nach körperlicher oder geistiger Anstrengung auf und

verschwindet durch Erholung.

Fatigue bleibt auch nach ausreichendem Schlaf bestehen und kann den Alltag erheblich beeinträchtigen.

Fatigue ist eines der häufigsten Symptome bei MS.

Studien zeigen: Mehr als die Hälfte der MS-Erkrankten in Deutschland leidet darunter.

Die genauen Ursachen von Fatigue bei MS sind noch nicht vollständig geklärt.

Man weiß aber: **Fatigue entsteht hauptsächlich durch Veränderungen im zentralen Nervensystem.**

Wenn Nervenbahnen geschädigt werden, können Signale nicht mehr zuverlässig weitergeleitet werden.

Der Körper muss dann mehr Energie aufwenden, um Bewegungen, Denken oder Konzentration aufrechtzuerhalten – und genau das kann zu dieser tiefen, anhaltenden Erschöpfung führen.

Daneben gibt es **Faktoren, die Fatigue verstärken oder begünstigen**, ohne direkt die Ursache zu sein:

- **Immunologische Prozesse:** Entzündungen im Körper können zusätzlich Energie verbrauchen und die Müdigkeit verstärken. Sie erklären aber nicht alleine, warum Fatigue entsteht.
- **Psychosoziale Faktoren:** Stress, Schlafstörungen, Sorgen oder psychische Belastungen können die Erschöpfung verstärken. Sie wirken wie ein zusätzliches Gewicht auf den ohnehin schon belasteten Körper, sind aber nicht die Hauptursache der Fatigue.

Zusammengefasst: Die **Hauptursache liegt in den neurologischen Veränderungen** durch MS.

Immunologische und psychosoziale Faktoren wirken verstärkend – sie machen die Müdigkeit spürbarer, erklären sie aber nicht allein.

Symptome von Fatigue:

- Körperlich: Anhaltende Müdigkeit, Schwäche, verminderte Leistungsfähigkeit
- Kognitiv: Konzentrationsstörungen, Gedächtnisprobleme, verlangsamtes Denken
- Emotional: Reizbarkeit, Frustration, Gefühl der Überforderung

Fatigue wird manchmal mit Depression oder allgemeiner Erschöpfung verwechselt.

Sie kann jedoch unabhängig von Stimmung oder Motivation auftreten.

Selbst wenn jemand mental ausgeglichen ist, kann Fatigue bestehen.

Wie zeigt sich Fatigue im Alltag?

Fatigue äußert sich sehr unterschiedlich.

- Körperlich:
Die Beine fühlen sich schwer an. Jede Bewegung kostet Kraft.
Selbst Treppensteigen oder Einkaufen kann zur Herausforderung werden.
- Kognitiv:
Konzentration und Gedächtnis lassen nach.
Kurze Gespräche oder das Lesen eines Textes sind anstrengend.
Entscheidungen fallen schwerer.

Viele Betroffene berichten: Die Erschöpfung kommt plötzlich.

Schon alltägliche Aktivitäten – Aufstehen, Anziehen, Kochen oder ein kurzer Spaziergang können den Energiepegel drastisch sinken lassen.

Fatigue verschwindet nicht sofort durch Pausen.

Selbst Nickerchen oder Hinsetzen helfen manchmal nur wenig.

Manche beschreiben es so:

- „Es ist, als würde ich Kleider tragen, die mich herunterziehen.“
- „Wie Schuhe voller Zement – jede Bewegung fühlt sich doppelt schwer an.“
- „Der Akku läuft nur noch bei 20 %, obwohl ich gerade erst gestartet bin.“

Fatigue beeinflusst nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch die soziale Teilhabe und das psychische Wohlbefinden.

Termine, Treffen mit Freund:innen oder Familie und berufliche Aufgaben müssen genau geplant werden, um die begrenzte Energie effizient zu nutzen.

Fatigue ist oft unsichtbar.

Früher wurde sie lange nicht als eigenständiges Symptom anerkannt.

Erst in den 1990er Jahren begannen Forscher, Fatigue gezielt zu definieren und zu erfassen.

Ein wichtiger Schritt: die Einführung spezieller Fragebögen und Diagnoseinstrumente.

So konnte die subjektive Erfahrung der Betroffenen messbar gemacht werden.

Die Bedeutung von Fatigue im Krankheitsverlauf wurde dadurch deutlich.

Heute wissen wir: Fatigue entsteht durch eine Kombination neurologischer, immunologischer und psychosozialer Faktoren.

Die Forschung ist noch nicht abgeschlossen – viele Fragen bleiben offen.

Für Außenstehende ist Fatigue schwer nachzuvollziehen, weil man sie nicht sieht.

Anders als Fieber, Schwellungen oder andere äußerlich messbare Symptome gibt es keinen einfachen Test, der sofort zeigt: „Hier ist die Erschöpfung.“

Dabei ist Fatigue keine Frage von Motivation oder Willenskraft – sie ist ein reales Symptom der MS.

Die Diagnose erfolgt über Gespräche und spezielle Fragebögen, kombiniert mit dem Ausschluss anderer Ursachen:

- Schlafstörungen
- Schmerzen
- Depression
- Nebenwirkungen von Medikamenten

Ärztinnen und Ärzte beurteilen dann, ob die Beschwerden zu Fatigue passen, und geben Hinweise für den Alltag.

Für Angehörige, Freund:innen oder Kolleg:innen kann es hilfreich sein zu wissen: Auch wenn man die Erschöpfung nicht sieht, ist sie real. Ein offenes Ohr, Verständnis und Geduld können sehr unterstützen.

Mit Fatigue umzugehen ist eine tägliche Herausforderung.

Tipps und Strategien für Betroffene

1. Pausen bewusst planen:
Den Tag in kleinere Abschnitte unterteilen und zwischen anstrengenden Aktivitäten Ruhezeiten einbauen.
Nicht warten, bis die Erschöpfung extrem spürbar ist – präventives Pausieren erleichtert den Tag.
2. Prioritäten setzen:
Überlegen, welche Aufgaben unbedingt erledigt werden müssen und welche verschoben oder delegiert werden können.
Hilfreich: To-do-Listen oder farbliche Markierungen für Prioritäten.
3. Energieeffiziente Bewegungen:
Bewegungen anpassen – z. B. Einkaufstaschen auf beide Arme verteilen oder Sitzen und Stehen beim Kochen abwechseln.
4. Hilfsmittel nutzen:
Technische oder praktische Hilfsmittel können Energie sparen:
 - Rollator oder Gehstock
 - Küchenhelfer
 - Erinnerungs-Apps für Pausen

5. Schlaf und Ernährung beachten:
Regelmäßiger Schlaf, ausgewogene Mahlzeiten und ausreichend Flüssigkeit unterstützen den Umgang mit Fatigue.
 6. Soziale Unterstützung einbeziehen:
Offen über Grenzen sprechen.
Familie, Freund:innen oder Kolleg:innen können Aufgaben übernehmen oder Verständnis für Ruhephasen zeigen.
 7. Auf das eigene Körpergefühl hören:
Fatigue äußert sich individuell.
Wer seine Warnsignale kennt, kann Überlastung vermeiden.
-

Für Angehörige ist Fatigue oft schwer nachvollziehbar.

Tipps:

1. Zuhören und ernst nehmen:
Auch wenn man die Erschöpfung nicht sieht – Fatigue ist real.
 2. Flexibilität:
Pläne brauchen oft Plan B.
Ein Ausflug oder Treffen kann kürzer ausfallen – das ist okay.
 3. Keine falsche Bewertung:
Sätze wie „Du siehst doch fit aus“ können verletzend sein.
Besser: Nachfragen, was gerade gebraucht wird.
 4. Kleine Unterstützung anbieten, wenn die eigene Kapazitäten es zulassen:
 - Einkauf mitbringen
 - Mittagessen kochen
 - Organisation übernehmen
 5. Eigene Bedürfnisse nicht vergessen:
Angehörige dürfen auch Pausen brauchen oder Unterstützung suchen – z. B. bei der DMSG.
-

Hast du selbst Erfahrungen mit Fatigue?

Schreib uns gerne an info@ms-muenster.de