



Fatigue

Diese Informationen helfen Ihnen, Ihre Beschwerden besser zu verstehen.

kurz & knapp

Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Fatigue – was ist das?

Fatigue ist die medizinische Bezeichnung für eine extreme, anhaltende Erschöpfung. Typisch ist, dass Sie sich dauerhaft müde und schlapp fühlen.

Viele Menschen mit einer entzündlichen rheumatischen Erkrankung oder mit Fibromyalgie haben diese besondere Form der Erschöpfung und Müdigkeit. Und zwar unabhängig davon, wie lange sie schon erkrankt sind oder wie stark. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

Fatigue kommt ganz plötzlich: Von einer Minute auf die andere fühlen Sie sich energielos und spüren eine bleierne Müdigkeit. Selbst Dinge, die Ihnen gerade noch leichtgefallen sind, sind dann auf einmal viel zu anstrengend. Und selbst wenn Sie sich schlafen legen, ist der Schlaf meistens nicht erholsam.

Fatigue ist anders: Sie fühlt sich nicht an wie die Erschöpfung, die man spürt, wenn man zu wenig geschlafen oder sich körperlich angestrengt hat.



Woher kommt die Erschöpfung?

Manchmal gibt es konkrete Auslöser für die Fatigue, die nichts mit der rheumatischen Erkrankung zu tun haben: Vielleicht haben Sie einen Vitamin- oder Eisenmangel. Auch eine Herzschwäche oder eine chronische Nierenerkrankung kann dazu führen, dass Sie sich dauerhaft müde und schlapp fühlen. Deshalb ist ein Arztbesuch ratsam. Eine Blutuntersuchung und andere Tests zeigen, ob eine bestimmte Erkrankung die Erschöpfung verursacht. Und die kann die Ärztin oder der Arzt eventuell so behandeln, dass auch die Erschöpfung nachlässt.

Wenn Sie ständig erschöpft und müde sind, kann das auch auf eine Depression hindeuten. Das sollte die Ärztin oder der Arzt unbedingt in Betracht ziehen und untersuchen.

Info

Die Rheuma-Liga hat sich an einem Forschungsprojekt zum Thema Fatigue beteiligt. Ziel des Projekts: Bei der Behandlung des systemischen Lupus erythematodes (einer entzündlichen rheumatischen Erkrankung) soll immer geprüft werden, ob die Patientinnen und Patienten gleichzeitig eine Fatigue haben. Auf diese Weise soll die Therapie der Fatigue fester Bestandteil der gesamten Behandlung werden.

www.rheuma-liga.de/forschungsprojekte

Das kann hinter einer Fatigue stecken

- Rheumatische Erkrankungen
- Vitamin- oder Eisenmangel
- Schilddrüsenunterfunktion oder andere Hormonstörungen
- Infektionskrankheiten (z. B. Virusinfektionen wie Corona)
- Tumorerkrankungen
- Nieren-, Lungen-, Leber-, Magen- oder Darmerkrankungen
- Herzschwäche
- Nervenkrankungen
- Depressionen

Was hilft gegen Fatigue?

Gegen die Fatigue selbst gibt es leider keine Medikamente. Deshalb kommen Medikamente nur infrage, wenn eine eindeutige Ursache bekannt ist und diese sich behandeln lässt.

Tritt die Erschöpfung zusammen mit einer rheumatischen Erkrankung auf, hilft die Therapie gegen Rheuma manchmal auch gegen Fatigue. Denn bei einer entzündlichen rheumatischen Erkrankung sind im Körper bestimmte Botenstoffe sehr aktiv: Sie verstärken die Entzündung. Und diese Botenstoffe bewirken noch etwas anderes im Körper – sie machen müde.



Auf dem YouTube-Kanal der Rheuma-Liga finden Sie einen medizinischen Vortrag über Rheuma und Fatigue:
[youtube.com/RheumaLiga](https://www.youtube.com/RheumaLiga)

Bestimmte Arten von Rheumamedikamenten können deshalb dabei helfen, dass die Fatigue deutlich nachlässt: Biologika, Januskinase-Inhibitoren und Basismedikamente wie Methotrexat. Denn je weniger aktiv die entzündliche Rheumaerkrankung ist, desto weniger verursacht sie Fatigue. Das heißt jedoch nicht, dass die Fatigue immer vollständig verschwindet.

Viele Menschen, die dauerhaft Schmerzen haben, erkranken an einer Depression. Es kommt daher häufig vor, dass zu einer entzündlichen rheumatischen Erkrankung beides hinzukommt – Fatigue und Depression. Dann ist es wichtig, beide Begleiterkrankungen gleichermaßen ernst zu nehmen. Umgekehrt kann übrigens eine Depression auch ohne eine Rheumaerkrankung zu Muskel- und Gelenkschmerzen führen. Psychotherapie ist sehr gut wirksam bei einer Depression, eventuell unterstützt durch Medikamente.

Den eigenen Weg finden

Fatigue äußert sich bei jedem etwas anders. Deshalb gibt es auch keine einheitliche Therapie. Was für den einen funktioniert, hilft dem anderen gar nicht. Testen Sie, was Ihnen guttut. Oft ist es eine Kombination – zum Beispiel Spaziergehen plus autogenes Training.

Welche Rolle spielt Bewegung?

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Sport gegen Fatigue oft besser hilft als Medikamente. Denn während des Sports produzieren die Muskeln spezielle Stoffe. Diese wirken im Körper gegen die rheumatische Entzündung – und gegen die Müdigkeit.

Wichtig ist: Lieber langsam und regelmäßig bewegen als selten und zu heftig. Am besten ist es, täglich in Bewegung zu sein. Nutzen Sie die Treppen statt der Rolltreppe, gehen Sie spazieren. Ein Schrittzähler ist motivierend – Sie sehen, wie viele Schritte Sie bereits geschafft haben. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor und freuen Sie sich auch über kleine Fortschritte.



Die Rheuma-Liga-App „Rheuma-Auszeit“ ist ein hilfreicher Alltagsbegleiter. Dort finden Sie unter anderem Entspannungs- und Bewegungsübungen. Die App ist kostenlos im Apple App Store und im Google Play Store erhältlich. Mehr Infos: rheuma-liga.de/app



Im Freien unterwegs zu sein, tut Ihrem Körper gut. Vielleicht können Sie danach sogar besser schlafen.



Was erleichtert das Leben mit Fatigue?

Wichtig ist, dass Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und mit Ihrem Umfeld darüber sprechen, wie es Ihnen geht. Denn Sie sind manchmal nicht leistungsfähig, müssen eine Pause einlegen und sich schonen. Dann hilft es, wenn die Menschen um Sie herum Sie unterstützen und Verständnis zeigen.

Um zu erklären, wie Sie sich fühlen, hilft die „Löffeltheorie“: Legen Sie zwölf Löffel vor sich, die für Ihre Energieeinheiten pro Tag stehen. Für jede Tätigkeit – zum Beispiel Aufstehen, Duschen oder Anziehen – wird ein Löffel entfernt. So kann Ihr Gegenüber leichter nachvollziehen, wie schnell Ihre Energiereserven aufgebraucht sind.

Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Meditation oder autogenes Training können Ihnen helfen, besser mit Fatigue umzugehen. Achten Sie auf ein möglichst ge-

sundes Gewicht und stellen Sie eventuell Ihre Ernährung um. Oft verbessert sich die Fatigue, wenn man etwas weniger wiegt. Auch eine Psychotherapie kann helfen.

Viele gewohnte Hobbys und Aktivitäten schaffen Sie mit Fatigue vielleicht nicht mehr – suchen Sie sich unbedingt schöne Alternativen. Positives Denken ist ganz wichtig.

Natürlich ist es nicht einfach, das alles im Alltag zu berücksichtigen, wenn man sich extrem erschöpft fühlt. Es lohnt sich jedoch, es zu versuchen.

Den Umgang mit der Krankheit lernen

Wie Sie im Alltag mit Schmerzen und Einschränkungen besser klarkommen, erfahren Sie in den Selbstmanagementkursen der Rheuma-Liga „Herausforderung Rheuma – nimm dein Leben in die Hand“. Erfahrene Trainerinnen und Trainer, die selbst an Rheuma erkrankt sind, leiten Sie dabei an.

www.rheuma-liga.de/selbstmanagement

Tipps für den Alltag

Wer sich ständig müde und schlapp fühlt, kann den Alltag manchmal nur schwer bewältigen. Diese Anregungen können helfen.

Zeit nehmen

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Dinge, die Ihnen Freude machen. Hören Sie Ihre Lieblingsmusik, gönnen Sie sich ein leckeres Stück Kuchen oder lassen Sie sich auf einer Bank die Sonne ins Gesicht scheinen.

Struktur schaffen

Strukturieren Sie Ihren Tag und schaffen Sie sich bestimmte Routinen. Gewohnte Abläufe gehen oft leichter von der Hand.

Pausen einplanen

Planen Sie Ruhepausen ein. Packen Sie nicht zu viele Termine in einen Tag.



Stress vermeiden

Erkennen Sie Ihre Grenzen und vermeiden Sie Stress. Er frisst zu viel Energie.



„Nein“ sagen

Lernen Sie, „Nein“ zu sagen, um sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie, wie lange Sie brauchen, bis Sie sich wieder erholt haben.

Energietagebuch führen

Führen Sie ein Energietagebuch: Notieren Sie, wie viel Energie einzelne Tätigkeiten Sie kosten. Das hilft, die Fatigue besser zu verstehen und sich auf den nächsten Arztbesuch vorzubereiten.

Deutsche Rheuma-Liga: Wir sind für Sie da

Fatigue kommt bei vielen der mehr als 100 rheumatischen Erkrankungen vor. Mit diesen Erkrankungen kennen wir uns gut aus. Wir beraten Sie gerne und unterstützen Sie. Unser Funktionstraining hilft Ihnen, beweglich zu bleiben. In Kursen, Arbeitsgemeinschaften und Selbsthilfegruppen treffen Sie andere rheumakranke Menschen, mit denen Sie sich austauschen können. Sie finden uns überall in Deutschland. Auch in Ihrer Nähe gibt es Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, die persönlich für Sie da sind.

Erfahren Sie mehr und rufen Sie uns an:

0800 600 25 25

Oder besuchen Sie uns im Internet:

rheuma-liga.de

Sie finden uns auch hier:

www.facebook.com/DeutscheRheumaLiga

www.youtube.com/RheumaLiga

www.twitter.com/DtRheumaLiga

www.instagram.com/deutsche_rheuma_liga

Herausgeber: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V., Welschnonnenstraße 7, 53111 Bonn, www.rheuma-liga.de, E-Mail: bv@rheuma-liga.de, Projektmanagement: Katja Hinnemann. Ärztliche Beratung: Prof. Dr. Stefan Schewe, Expertin aus Betroffenenicht: Christiane Solbach. Text und Gestaltung: Alexandra Müller und Steffen Klein/design_concept; Fotos: contrastwerkstatt, Fiedels, fotohansel, Racle Fotodesign, alexei_tm, elvetica – alle stock.adobe.com
2. Auflage, 20.000 Exemplare, 2023; Drucknummer: C193/BV/05/23

Mit freundlicher Unterstützung

