

Klinik für Neurologie und Neurorehabilitation, Neurozentrum, LUKS Luzern

Fatigue

Information für Patientinnen und Patienten

Fatigue bedeutet aus dem Englischen übersetzt 'Müdigkeit'. Wir meinen mit diesem Wort aber nicht einfach Müdigkeit, sondern eine krankhafte Erschöpfung, die in keinem Verhältnis zur Belastung steht und sich nicht durch Schlaf oder Ruhe beheben lässt. Sie kann körperlich, geistig (kognitiv) und emotional spürbar sein.

Woran erkennt man Fatigue?

Typische Symptome sind eine ausgeprägte körperliche Schwäche auch ohne Belastung, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme (sogenannter «Brain Fog»), ein Gefühl innerer Schwere in Armen und Beinen, der Wechsel zwischen guten und schlechten Tagen sowie eine starke Erschöpfung nach Aktivitäten – oft zeitlich verzögert (Crash oder Post-Exertional Malaise (PEM)). Viele Betroffene berichten davon, sich «nicht mehr wie sie selbst» zu fühlen. Zusätzlich können auch körperliche Beschwerden auftreten, wie Schwindel, Herzklopfen, Herzasen (auch ohne Anstrengung), Atemnot, Muskelschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Temperatur- oder Kreislaufschwankungen.

Bei welchen Krankheiten kommt Fatigue vor?

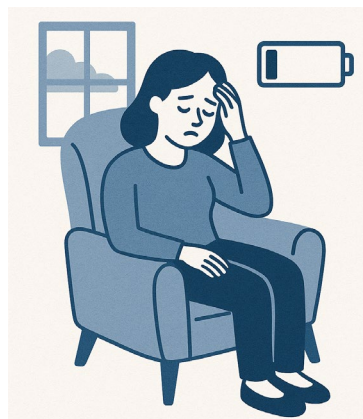
Fatigue ist kein eigenständiges Krankheitsbild, sondern ein häufiges Symptom bei verschiedenen Erkrankungen, insbesondere wenn das Gehirn, das Immunsystem oder der Stoffwechsel betroffen sind. Besonders häufig tritt Fatigue auf bei:

- Long COVID / Post-COVID-19-Syndrom
- Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom (ME/CFS)
- Multiple Sklerose (MS)

- Schädel-Hirn-Trauma oder anderen Hirnverletzungen
- Hirnschlag (Stroke)
- Autoimmunerkrankungen (z. B. Lupus, rheumatische Erkrankungen)
- Krebserkrankungen, Krebstherapien
- Chronische Infektionen oder entzündliche Erkrankungen

Auch Schlafstörungen, Schmerzen, Depressionen oder hormonelle Störungen können zu ausgeprägter Erschöpfung beitragen.

Wichtig: Fatigue kann sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. Bei manchen Menschen ist sie mild, bei anderen so stark, dass der Alltag nur noch eingeschränkt möglich ist. Eine ärztliche Abklärung kann helfen, mögliche Ursachen zu erkennen und geeignete Strategien im Umgang mit Fatigue zu entwickeln.


Was kann ich gegen Fatigue machen?
Pacing & Energie-Management

Eine wichtige Strategie im Umgang mit Fatigue ist das sogenannte Pacing. Es bedeutet, achtsam mit der eigenen Energie umzugehen, um Überlastung und Rückschläge zu vermeiden. Dabei hilft die 4P-Regel:

- 1. Prioritäten setzen:** Überlegen Sie, welche Aufgaben wirklich heute erledigt werden müssen und was warten oder delegiert werden kann.
- 2. Planen:** Strukturieren Sie Ihren Tag und Ihre Woche so, dass grosse Aufgaben in kleine Schritte aufgeteilt und über die Zeit verteilt werden.
- 3. Pausen einbauen:** Legen Sie regelmässige Erholungspausen ein – bevor es zu viel wird. Ideal sind kurze Ruhephasen von 10–15 Minuten, auch mehrmals täglich.
- 4. Positiv bleiben:** Jeder kleine Fortschritt zählt. Humor, Akzeptanz und das Annehmen von Hilfe sind wertvolle Ressourcen auf dem Weg zur Besserung.

Fragen Sie Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin nach einer Physiotherapie und/oder Ergotherapie für das Erlernen von Energiemanagement und Pacing.

herzlich, kompetent, vernetzt

Konkrete Alltagstipps

- **Energie sparen im Alltag:** Online einkaufen statt einkaufen gehen, Telefonieren statt Besuch, Hausarbeit auf mehrere Tage verteilen, Liegen ist besser als Sitzen, Sitzen besser als Stehen
- **Reize reduzieren:** Sonnenbrille, Ohrstöpsel, leise Umgebung
- **Selbstbeobachtung fördern:** Führen Sie ein Energie- oder Symptomtagebuch. Es hilft, Auslöser für Rückschläge (PEM) zu erkennen und Fortschritte sichtbar zu machen.

Was kann zusätzlich helfen?

- Eine **psychotherapeutische Begleitung** kann sinnvoll sein – insbesondere, wenn Fatigue mit Gefühlen von Überforderung, Frustration oder Isolation einhergeht. Therapeutische Gespräche unterstützen dabei, krankheitsbedingte Veränderungen zu verarbeiten, den Selbstwert zu stabilisieren und hilfreiche Denk- und Verhaltensmuster im Umgang mit der Erkrankung zu entwickeln.
- **Achtsamkeitsbasierte Übungen** wie Atemmeditation, Gehmeditation oder einfache Körperwahrnehmungsübungen können helfen, Stress zu reduzieren und die eigenen Grenzen besser zu spüren. Sie lassen sich gut in den Alltag integrieren – auch bei geringer Belastbarkeit.
- **Sanfte körperliche Aktivität**, z. B. Yoga oder kurze Spaziergänge, kann unterstützend wirken – sofern sie achtsam dosiert und an die Tagesform angepasst wird. Wichtig ist: Bewegung soll gut tun, nicht erschöpfen.
- **Soziales Umfeld:** Es kann sehr entlastend sein, Aufgaben abzugeben, Hilfe anzunehmen und offen mit

Angehörigen, Freunden/-innen oder Kollegen/-innen über Fatigue zu sprechen. Verständnis und Rücksicht im Alltag machen einen grossen Unterschied.

Wo finde ich Unterstützung?

Fatigue kann sehr belastend sein – körperlich, emotional und im sozialen Leben.

Wichtig zu wissen: Sie müssen damit nicht allein bleiben. Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt über Ihre Beschwerden. Fatigue ist real und verdient Aufmerksamkeit. Auch Fatigue- oder Long-COVID-Sprechstunden an grösseren Spitälern sowie neurologische Fachzentren (z. B. bei MS) können Sie beraten, besonders wenn Fatigue die Arbeit oder das Familienleben stark beeinträchtigt.

Bei Long-COVID ist das Altea Long-COVID-Netzwerk (altea-network.com)

eine sehr hilfreiche Anlaufstelle. Dort finden Sie verlässliche Informationen zu Long COVID, Fatigue und Pacing, persönliche Erfahrungsberichte, Zugang zu regionalen Fachstellen und Informationen zu Veranstaltungen, Podcasts oder Newslettern.

Die Ratgeber «Pacing – Grenzen erkennen» und «Pacing – die 4P-Regel» stehen kostenlos zum Download zur Verfügung. Sie können sich auch direkt per E-Mail an Altea wenden: hello@altea-network.com.

Bei anderen Hirnerkrankungen gibt es Patientenvereine (zum Beispiel die MS-Gesellschaft) oder auch die Stiftung Fragile Suisse für Menschen mit Hirnverletzungen und ihren Angehörigen, welche Beratung und Austausch mit anderen betroffenen Patienten und Patientinnen anbieten.

Prioritäten setzen



Was ist heute wirklich wichtig?

Planen



Aktivitäten und Pausen gut verteilen

Pausen einbauen



Regelmässig zur Ruhe kommen

Positiv bleiben



Freuen über das, was gelingt