



MEDIZIN populär

## Die vielen Gesichter der Erschöpfung (1/8)

Medizin populär | Seite 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 | 3. Januar 2022  
Auflage: 64.167 | Reichweite: 206.000

pro mente OÖ

A PRODUCT OF APA-DEFACTO  
**CLIPPING**  
SERVICE



MEDIZIN & TRENDS

# Die vielen Gesichter der Erschöpfung

12 | MEDIZIN populär · 1/2022



## Die vielen Gesichter der Erschöpfung (2/8)

Medizin populär | Seite 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 | 3. Januar 2022  
Auflage: 64.167 | Reichweite: 206.000

pro mente OÖ



### BUCHTIPP



Chen, Weidinger  
**Medizinisches Qigong**

Der Weg der Gesundheit

ISBN 978-3-99052-212-7  
160 Seiten, € 24,90  
Verlagshaus der Ärzte

Fotos: © istockphoto/ bymuraдениз

Erschöpfung und Müdigkeit nach Anstrengung sind normal. Wenn Ruhephasen nicht reichen, um wieder zu Kräften zu kommen, gibt der Körper drastische Alarmzeichen.

VON MAG.ª NATASCHA GAZZARI

**A**nhaltende Erschöpfung kann sich sehr unterschiedlich äußern, wie die folgenden drei Erfahrungsberichte zeigen:

### MARIE KANN NICHT MEHR, ...

... denn zwei Jahre Pandemie haben bei der zweifachen Mutter Spuren hinterlassen. Zwei Jahre, in denen die Verkaufsmitarbeiterin gezwungen war, noch mehr als sonst unter einen Hut zu bringen: die Arbeit im Geschäft, die Unterstützung der Kinder beim Homeschooling, die Sorge um eine mögliche Corona-Infektion ihrer krebserkrankten Mutter. Marie hat jongliert, immer darauf geschaut, dass es allen in ihrer Familie gut geht. Allen, bis auf sie selbst. Seit Monaten leidet sie unter anhaltender Energielosigkeit und Müdigkeit, schon nach dem Aufstehen hat sie Angst, den Tag nicht zu schaffen, sie kann sich schlecht konzentrieren und distanziert sich zunehmend von Freunden und Kollegen. Marie zieht sich immer mehr zurück, und sie muss sich eingestehen, dass es ohne professionelle Hilfe nicht mehr gehen wird.

### AUCH LUKAS KÄMPFT ...

... seit Monaten mit bleierner Müdigkeit und schafft es kaum, die notwendigsten Besorgungen zu erledigen und den Haushalt selbst zu meis- →



## Die vielen Gesichter der Erschöpfung (3/8)

Medizin populär | Seite 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 | 3. Januar 2022  
Auflage: 64.167 | Reichweite: 206.000

pro mente OÖ



*Wichtig ist es, den Umständen nachzuspüren, unter denen die Erschöpfung aufgetreten ist.*

Dr. Michael Stingl

Fotos: © Felicitas Matern/FUEI.Image

tern. Im letzten Frühjahr wurde bei Lukas Krebs diagnostiziert. Die Müdigkeit und Erschöpfung, auch Fatigue genannt, erschweren seinen Alltag zusätzlich zur Tumorthherapie. So wie Lukas geht es rund 60 bis 90 Prozent der Krebspatientinnen und Krebspatienten während der Tumorthherapie, bei rund 20 bis 50 Prozent der Betroffenen verschwindet die Fatigue auch nach beendeter Therapie nicht.

### ALINA, EINE SPORTLICHE JUNGE FRAU, ...

... Mitte 20, hat sich im Frühling 2021 mit dem Corona-Virus infiziert. Fieber, Kopfschmerzen und Husten waren nach wenigen Tagen wieder vorbei. Zwei Wochen später galt Alina nach einem negativen PCR-Test offiziell als genesen. Geblieben sind eine zuvor nicht gekannte körperliche Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten, Veränderungen der Verdauung und Schlafstörungen.

### AUF DER SUCHE NACH DER URSACHE

Was Marie, Lukas und Alina trotz ihrer so unterschiedlichen Geschichten vereint, ist das Symptom einer außerordentlichen Erschöpfung, die auch nach Erholungsphasen nicht aus dem Kör-

per weicht und die ihre Lebensqualität massiv beeinflusst. Dauert diese sehr belastende Erschöpfung länger als sechs Monate an, ist sie also chronisch, sprechen Experten von „Fatigue“, abgeleitet vom lateinischen „Fatigatio“ (Ermüdung). Da Erschöpfung an sich sehr schlecht definiert ist, lassen sich auch die damit einhergehenden Symptome nicht eindeutig eingrenzen. Der Wiener Neurologe Dr. Michael Stingl spricht von einem „Sammelbecken an Symptomen“, in das körperliche Schwäche ebenso hineinfallen kann wie rasche körperliche Ermüdbarkeit nach Aktivität oder eine geistige Erschöpfung mit schlechter Konzentration oder Aufmerksamkeit. Die Erschöpfung macht sich also meist nicht nur körperlich, sondern auch geistig und seelisch bemerkbar. So vielfältig wie die Beschwerden, die mit Fatigue einhergehen, können auch deren Ursachen sein. Gab es zum Beispiel einen plötzlichen Beginn nach einem Infekt, könnte sie eine Begleiterscheinung anderer Erkrankungen sein oder hat sich der Zustand schleichend verschlechtert, etwa nach einer anhaltenden psychischen Belastung? „Wesentlich ist es, die Umstände, unter denen die Erschöpfung aufgetreten ist, zu erheben“, so der Neurologe. In einem ausführlichen Gespräch gilt es die Vorgeschichte genau zu dokumentieren, um mögliche Auslöser der Erschöpfung zu erkennen und weiterführende Diagnoseverfahren gezielt einsetzen zu können.



## Die vielen Gesichter der Erschöpfung (4/8)

Medizin populär | Seite 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 | 3. Januar 2022  
Auflage: 64.167 | Reichweite: 206.000

pro mente OÖ



Stress und Zeitdruck im Beruf machen vielen zu schaffen. Dadurch kommt auch das Privatleben zu kurz, es fehlt die ausgewogene Balance zwischen Arbeit und Freizeit.

### PSYCHISCHE ÜBERLASTUNG ERKENNEN

Dauermüdigkeit und Erschöpfung können wie im Fall von Marie durch eine anhaltende Überforderung sowie durch eine Mehrfachbelastung im Beruf und im Privatleben entstehen. Dauert die Belastung an und finden die Betroffenen auch am Wochenende oder im Urlaub kaum Erholung, kann sich der chronische Erschöpfungszustand zu einem Burnout entwickeln, das mit sozialem Rückzug, einem generellen Leistungsabfall, dem Gefühl der inneren Leere, Schlafstörungen sowie Kopf- und Rückenschmerzen einhergehen kann.

Um zu verhindern, dass sich aus einer vorübergehenden Erschöpfung eine chronische Erschöpfung und schließlich ein Burnout entwickelt, ist es wichtig, die Warnsignale des Körpers wahrzunehmen. Doch woran erkennt man, dass im Körper ein Ungleichgewicht herrscht und man genauer hinsehen sollte? „Oft beginnt es damit, dass man gereizter und dünnhäutiger ist als sonst, und dass man Probleme mit der Konzentration und der Aufmerksamkeit hat“, berichtet Prim. Dr. Paul Kaufmann, ärztlicher und therapeutischer Leiter der pro mente Reha Sonnenpark Neusiedlersee. Auch die Schlafqualität ist ein wichtiger Indikator, der auf eine Überlastung hindeuten kann. „Man hat Schwierigkeiten beim Einschlafen, weil die Gedanken kreisen, oder man wacht früh auf und hat Angst, den Tag nicht zu schaffen“, so der Psychiater, der auch →

### Mögliche Auslöser von Fatigue

Chronische Erschöpfung kann vielfältige Ursachen haben. Oft tritt sie als sehr beeinträchtigende Begleiterscheinung von Erkrankungen wie Multipler Sklerose, Parkinson, rheumatischen Erkrankungen oder Krebs auf. So sind bis zu 95 Prozent der Menschen mit Multipler Sklerose mehr oder weniger stark davon betroffen. Häufig ist sie auch im Zusammenhang mit psychiatrischen Problemen zu beobachten.

#### Zu den häufigsten Ursachen zählen:

- Tumorerkrankung bzw. Tumorthherapie (Operation, Chemo-, Strahlen- und Immuntherapie)
- Blutarmut (Anämie), z.B. durch Eisenmangel
- Mangelernährung, Gewichtsverlust: Unterversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen
- Muskelabbau und mangelnde Bewegung
- Schlafstörungen
- Organschäden
- Mangel an Schilddrüsen-, Nebennieren- oder Geschlechtshormonen
- Chronische Infekte
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Psychische Belastungen: Angst, Depression, Stress

Fotos: © istockphoto/ scyther5, Brian Jackson



### BUCHTIPP



**Marquardt Erschöpft: Warum uns allen die Kraft ausgeht – und was wir dagegen tun können.**

Mit dem Recharge-Programm für ein gutes Leben  
Gebundene Ausgabe

ISBN 978-3431070217  
320 Seiten, € 18,-  
Verlag Lübbe Life



## Die vielen Gesichter der Erschöpfung (5/8)

Medizin populär | Seite 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 | 3. Januar 2022  
Auflage: 64.167 | Reichweite: 206.000

pro mente OÖ

### MEDIZIN & TRENDS



als Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlstrainer tätig ist.

Ein Zeichen dafür, dass es von vielem zu viel ist, ist auch der soziale Rückzug. Wenn jeder Zusatztermin, sogar Treffen mit Freunden oder der sonst als Ausgleich praktizierte Sport zur Belastung werden, sollten die Alarmglocken schrillen. Ein aufmerksames In-sich-Hinhören und eine Ist-Analyse der aktuellen Lebenssituation sind die ersten Schritte bei Überlastung. Wer sich bewusst macht, welche äußeren, aber auch inneren Faktoren zur Überlastung geführt haben, weiß, wo er ansetzen kann.



#### PROFESSIONELLE HILFE NUTZEN

Hält das Gefühl der Überforderung an, ist die Schlafqualität über mehrere Wochen beeinträchtigt, bringen die Wochenenden nicht die gewünschte Erholung und ist keine Besserung absehbar, sollte man das Gespräch mit dem Partner,

mit Freunden und bei Bedarf mit dem Hausarzt suchen.

„Oft verlieren Betroffene viel Zeit, bevor sie sich professionelle Hilfe suchen“, weiß Kaufmann aus seiner langjährigen Tätigkeit. Die Regulierung des Schlafrhythmus, wenn nötig mit medikamentöser Unterstützung, ist häufig der erste Schritt auf dem Weg aus der Überlastung, denn wer besser schläft, wird automatisch leistungsfähiger. Ist eine Depression die primäre Ursache der Erschöpfung, sind Antidepressiva Mittel der Wahl. Bei fast allen psychiatrischen Erkrankungen, die mit Fatigue einhergehen, wird Bewegung als positiv erlebt. Auch Psychotherapie oder Coaching können als begleitende Maßnahmen hilfreich sein, um z.B. innere Widerstände zu überwinden. „Es gibt keine Änderung ohne Veränderung“, ist der Leiter des Zentrums für psychosoziale Gesundheit im burgenländischen Rust überzeugt. Zeigt sich bei der Situationsanalyse etwa, dass es zu viele äußere Belastungen, z.B. in der Familie oder am Arbeitsplatz, gibt, sollte man sich fragen, wie lang mit den jeweiligen Belastungen noch zu rechnen ist, ob sie zeitlich begrenzt sind oder ob sie sich von selbst ändern werden. Ist ein Ende der Belastungen nicht absehbar, ist Mut zur Veränderung gefragt, indem etwa Aufgaben innerhalb der Familie neu verteilt oder Projekte im Beruf abgegeben werden. „Man muss sich dessen bewusst sein, dass die Veränderung ihren Preis haben wird“, so Kaufmann. Nur durch



#### WEBTIPP

[cfs-hilfe.at](https://www.cfs-hilfe.at)

Informationen zu ME/CFS finden Betroffene auf der Seite der CFS-Hilfe Österreich.



## Die vielen Gesichter der Erschöpfung (6/8)

Medizin populär | Seite 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 | 3. Januar 2022  
Auflage: 64.167 | Reichweite: 206.000

pro mente OÖ



Es entlastet, Aufgaben in der Familie aufzuteilen. Auch regelmäßiger Sport macht ruhiger.

Veränderung kann eine langfristige Stabilisierung gelingen.

### ME/CFS: NICHTS GEHT MEHR

Eine sehr spezifische und nicht zuletzt im Zusammenhang mit Long Covid in den Fokus gerückte Form von chronischer Erschöpfung ist Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue Syndrom, kurz ME/CFS. Dabei handelt es sich um eine schwere, chronische Multisystemerkrankung, die je nach Ausprägung zu einem hohen Grad körperlicher Behinderung bis hin zur Pflegebedürftigkeit führen kann.

„ME/CFS betrifft schätzungsweise 0,4 Prozent der Bevölkerung, in Österreich also etwa 30.000 Menschen“, berichtet der Neurologe Stingl, der in Wien und Retz tätig ist. Häufig werden Betroffene als psychisch erkrankt fehldiagnostiziert, ähneln manche Symptome doch jenen eines Burn-outs oder einer Depression. Oft bricht die Krankheit nach Viruserkrankungen wie dem Pfeiffer'schen Drüsenfieber, Gürtelrose oder der Grippe aus. Vermutet wird, dass auch eine Infektion mit dem Covid-19-Virus zu ME/CFS führen kann. Selbst junge, zuvor gesunde Menschen, die nur einen leichten Verlauf hatten, können mehr als ein halbes Jahr nach der Infektion noch mit anhaltender Erschöpfung konfrontiert sein.

Was ME/CFS deutlich von anderen Ursachen für Fatigue unterscheidet, ist die teils massive Ver-

schlechterung des Zustandes nach körperlicher oder geistiger Überanstrengung. Diese Zustandsverschlechterung kann über mehrere Tage oder sogar Wochen andauern und bereits durch einfache Alltagsaktivitäten wie Einkaufen oder Stiegensteigen ausgelöst werden.

### AUF DER SUCHE NACH DER URSACHE

„Bisher gibt es keine endgültige Erklärung, wie es zum Auftreten eines Chronischen Fatigue Syndroms kommt“, so der Neurologe. Oft steht ein viraler oder bakterieller Infekt am Anfang, auch Operationen, Traumata, Geburten oder allergische →

### Häufige Symptome von ME/CFS

- schwere chronische Erschöpfung und Schwäche, die länger als sechs Monate andauert
- massive Zustandsverschlechterung nach körperlicher oder geistiger Überanstrengung, die über Tage oder Wochen anhalten kann
- Schlafstörungen
- „Hirnebel“ (brain fog): Benommenheit, gestörte Wortfindung, eingeschränktes Kurzzeitgedächtnis, Probleme beim Lesen/Schreiben
- Probleme mit der Regulation des Kreislaufes: Schwindel und Schwäche im Stehen
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- dauerhaft grippeähnliche Symptome, Immunschwäche
- Beschwerden des Verdauungstraktes

Fotos: © istockphoto/Pixelsiffect, svetlida



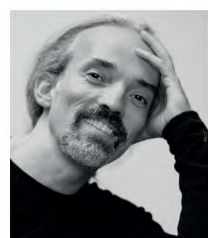
## Die vielen Gesichter der Erschöpfung (7/8)

Medizin populär | Seite 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 | 3. Januar 2022  
Auflage: 64.167 | Reichweite: 206.000

pro mente OÖ



Fotos: © istockphoto/Wavebreakmedia, Mizina



*Veränderung hat ihren Preis, aber nur dadurch lassen sich Belastungen langfristig in den Griff bekommen.*

Prim. Dr. Paul Kaufmann

Reaktionen zählen zu den möglichen Ursachen. „Gerade in letzter Zeit weisen immer mehr Studien darauf hin, dass ME/CFS eine Autoimmunerkrankung sein könnte, dass sich also das Immunsystem gegen den eigenen Körper richtet“, erläutert Stingl, der auch Immundefekte oder einen chronischen Virusinfekt als mögliche Auslöser anführt. Es gibt auch Hinweise, dass die Energiegewinnung in den Mitochondrien, also in den „Kraftwerken der Zelle“, beeinträchtigt ist. Eine Veränderung in der Zusammensetzung der Bakterien im Darm sowie Veränderungen im Hormonsystem könnten ebenfalls das Entstehen eines Chronischen Fatigue Syndroms begünstigen. Der Weg bis zur Diagnose ist für viele Betroffene oft lang und zermürbend. Hinzu kommt das Gefühl, mit seinen Symptomen nicht ernst genommen oder als psychisch krank abgestempelt zu werden. „Eine einzelne Untersuchung, die ME/CFS beweisen kann, gibt es nicht“, so der Wiener Neurologe. Zu Beginn der Abklärung geht es also primär darum, andere Ursachen für



Kurze, regelmäßige Bewegungseinheiten sorgen für ein besseres Körpergefühl.

die Beschwerden auszuschließen. Empfohlen ist auch die Bestimmung von bestimmten Laborwerten, die bei ME/CFS auffällig sein können. In den meisten Fällen ist die Erhebung des Immunstatus sinnvoll.

Bei etwa 30 Prozent der Betroffenen sind zudem bestimmte Antikörper nachweisbar. Ein weiterer Puzzlestein auf dem Weg zur Diagnose ist ein Funktionstest zur Untersuchung der Kreislauf-funktionen. Weiterführende Untersuchungen wie Tests zur Funktion der Nerven und Muskeln oder ein MRT des Schädels oder der Wirbelsäule richten sich nach den Symptomen.

### VERSCHIEDENE BEHANDLUNGSANSÄTZE

Aufgrund der Vielzahl an möglichen Ursachen ist die Therapie bei ME/CFS schwierig. „Der wichtigste Baustein der Therapie ist das sogenannte ‚Pacing‘, also das Anpassen der Aktivität an die vorhandenen Grenzen mit ausreichenden Ruhepausen und einem Verhindern von Überanstrengung“, erläutert der ME/CFS-Spezialist Stingl. Wichtig ist auch die Symptombehandlung wie etwa die Linderung von Schmerzen, die Verbesserung der Schlafqualität oder die Behandlung von Kreislaufregulationsstörungen. Immunglobuline zählen ebenso zu den Behandlungsmöglichkeiten wie antivirale Medikamente. „Am allerwichtigsten für die Betroffenen ist es, dass die Krankheit ernstgenommen wird und im Umfeld eine unterstützende Akzeptanz herrscht“, bringt es der Facharzt für Neurologie auf den Punkt.

### KLEINE INSELN SCHAFFEN

Wenn alles zu viel ist, ist es umso wichtiger, gut zu sich zu sein und sich zumindest kleine Auszei-



## Die vielen Gesichter der Erschöpfung (8/8)

Medizin populär | Seite 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 | 3. Januar 2022  
Auflage: 64.167 | Reichweite: 206.000

pro mente OÖ



### Ständig erschöpft? Das bringt Energie!

**W**er ständig müde ist, sollte ein Blutbild machen, um die Versorgung mit folgenden Nährstoffen zu prüfen:

- **Eisen:** Ist von großer Bedeutung für den Sauerstofftransport im Blut und viele Stoffwechselfunktionen. Ist zu wenig Eisen vorhanden, kann sich das durch starke Müdigkeit, Blässe und Konzentrationsschwäche äußern.
- **Vitamin D:** Spielt eine wichtige regulierende Rolle für das Immunsystem. Ein Vitamin-D-Mangel begünstigt vermutlich Immunschwäche, Infektionen, Entzündungen und fallweise auffallende Müdigkeit. Vitamin D wird durch Sonnenlicht in der Haut gebildet, in sonnenarmen Zeiten wird auch weniger Vitamin D produziert. Wird von Vitamin D gesprochen, ist meist das natürlich produzierte Vitamin D3 gemeint.
- **Magnesium, Coenzym Q10 und B-Vitamine:** Unterstützen die Energieproduktion in den Zellen.
- **Vitamin C und E:** Sind wichtig für das Immunsystem.
- **Zink, Selen und Mangan:** Schützen die „Kraftwerke der Zelle“, die Mitochondrien. □

ten zu nehmen, welche die Erholung und Entspannung fördern. Ideal sind kleine Bewegungseinheiten wie Wirbelsäulengymnastik, Qigong, einfache Yogaübungen oder Atemübungen, die auch im Büro möglich sind und in wenigen Minuten für mehr Energie sorgen.

„Es geht darum, wieder eine freundliche, liebevolle Beziehung zu sich selbst aufzubauen, indem man z.B. fürsorgliche Körperbewegungen macht oder sich Dinge bewusst gönnt, die den Genuss steigern, sei es eine besondere Schokolade oder ein Essen im Lieblingsrestaurant“, so der Rat des Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlstrainers [Paul Kaufmann](#). ■