

04. August 2021

RADIOBEITRAG als Text

Chronisch erschöpft: Wenn Körper und Geist immer müde sind

Anmoderation:

Eine lähmende geistige und körperliche Müdigkeit nach einfachen Anstrengungen, die auch nach längerer Erholung nicht besser wird – das kann ein Hinweis auf das sogenannte chronische Erschöpfungssyndrom sein. Das Krankheitsbild ist vielschichtig und die Ursachen meist nicht eindeutig. Kristin Sporbeck hat sich bei Dr. Astrid Maroß informiert. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.57 Minuten

Dr. Astrid Maroß:

Beim chronischen Erschöpfungssyndrom sind die Betroffenen ständig von einer drastischen Müdigkeit und Erschöpfung nach eigentlich recht unwesentlichen Anstrengungen geplagt. Dieser Zustand kann tagelang anhalten, die Gesamtsituation bessert sich über Monate nicht und auch Ruhe schafft keine Erleichterung. Leider ist dieses Syndrom oft recht schwer von anderen ähnlichen Krankheitsbildern abzugrenzen. Bei diesen Betroffenen kann es aber zusätzlich zu Beschwerden kommen wie Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Gelenkschmerzen. Manche haben Schwellungen der Lymphknoten und ein Teil der Symptome überlappt auch mit denen einer Depression.

Text: erklärt Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband. Was die Erkrankung auslösen kann, ist noch unklar. Sie kann beispielsweise nach einer Infektion oder auch besonderer Stressbelastung auftreten.

Dr. Astrid Maroß:

Die Betroffenen, meist recht junge Betroffene, berichten, dass relativ plötzlich die Leistungsfähigkeit einbricht, so dass auch Alltagsfunktionen deutlich eingeschränkt sind. Manchmal entwickeln sich im Verlauf auch depressive Symptome. Und so kommt es manchmal zu einem Teufelskreis, in dem Schonung dazu führt, dass Betroffene noch weniger aktiv sind und dann noch kleinere Anstrengungen als belastend empfinden. Und in der Folge vermeiden sie noch mehr Aktivitäten und es kommt zu einer Chronifizierung.

Text: Um das zu verhindern, ist es wichtig mit der Erkrankung umgehen zu lernen. Tipps hat Dr. Maroß:

Dr. Astrid Maroß:

Beispielsweise kann eine Verhaltenstherapie helfen, um Bewältigungsstrategien zu lernen – zum Beispiel durch ein behutsames gestuftes Training der Aktivierung, um eben der Chronifizierung vorzubeugen. Im Alltag bedeutet das zum Beispiel, Anstrengungen zu priorisieren, sich besser einzuteilen, sich Unterstützung zu holen und eine Lebensperspektive trotz aller Einschränkungen zu finden. Je nach individueller Konstellation wird aber der Arzt mit dem Betroffenen einen entsprechenden Therapieweg besprechen.