Ständig müde?

Aktiver Alltag mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung

Biogen

Care

Inhalt

Vorwort 3

Wenn alles zu viel wird 4
Die Situation

Fatigue 5
Mehr als nur müde

Das kann Ihr Arzt oder Ihre Ärztin tun 6
Behandlungsmöglichkeiten

Werden Sie aktiv! 8
Akzeptieren und handhaben

Bewegen und entspannen 10
Körperliche Belastbarkeit erhöhen

Essen und trinken 12
Energiespeicher klug füllen

Mentale Stärke entwickeln 14
Wohlbefinden steigern

Besser bewältigen 16
Hilfe annehmen

Nützliches 18
Hilfreiche Adressen und Links

Ständig müde?

Aktiver Alltag mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung

Liebe Patientin, lieber Patient,

viele Menschen mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung leiden zeitweise unter einer bleiernen Müdigkeit und Energielosigkeit. In der Folge fällt es ihnen schwer, ihren Alltag zu bewältigen.

Geht es Ihnen auch so? Dann fragen Sie sich bestimmt, woher diese Symptome kommen und wie sie mit der chronisch-entzündlichen Erkrankung zusammenhängen? Im ersten Teil dieser Broschüre finden Sie Antworten auf diese Fragen. Informieren Sie sich außerdem darüber, wie Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen helfen kann und was Sie selbst gegen diese Beschwerden tun können.

Im zweiten Teil finden Sie praktische Tipps und Anregungen für einen aktiveren und zugleich entspannten Alltag. Hilfreiche Adressen und Links für weitere Informationen und Unterstützung runden die Lektüre ab.

Wir wünschen Ihnen viel Kraft und Lebensfreude.
Ihr Care+ Team

Wenn alles zu viel wird

Die Situation

Entzündungen, Schmerzen und Erschöpfung: Unter diesen körperlichen Symptomen leiden viele Menschen mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung. Betroffene sind selbst bei kleinen Anstrengungen schnell und stark erschöpft. Sie fühlen sich ständig energielos und jede Aufgabe kostet sie enorm viel Kraft.

Deshalb fällt es ihnen auch zunehmend schwerer, sich aufzuraffen und gegen die Antriebslosigkeit anzukämpfen. Doch je passiver sie sich verhalten, umso erschöpfter fühlen sie sich – ein Teufelskreis entsteht. Wenn Betroffene sich den Anforderungen des Alltags nicht mehr gewachsen fühlen, nehmen sie in der Regel auch seltener an sportlichen oder kulturellen Freizeitaktivitäten teil. In der Folge ziehen sich viele immer mehr von Freund*innen und der Familie zurück und geraten in eine ungewollte Isolation. Dieser Zustand drückt irgendwann auch auf die Stimmung und kann sogar eine Depression auslösen.

Woher kommen diese starke Müdigkeit und die Erschöpfung, unter der viele Menschen mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung leiden?

Fatigue
Mehr als nur müde

Leiden Sie unter einer akuten Infektion, dann fühlen Sie sich meist antriebslos, haben weniger Appetit und schlafen viel. Dieser sinnvolle Mechanismus Ihres Körpers sorgt dafür, dass Sie schneller wieder gesund werden. Wenn jedoch dieser Zustand über einen längeren Zeitraum anhält, schwächt er den Körper zunehmend. Bis zu 80 Prozent der Menschen mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung leiden zumindest zeitweise unter dieser bleiernen Müdigkeit. Ärzte sprechen bei diesem Symptom von Fatigue.

Forschung läuft auf Hochdruck

Meist ist die starke Erschöpfung Folge einer Erkrankung, doch manchmal tritt sie auch ohne erkennbare Ursache auf und wird dann als eigenständige Krankheit angesehen. Welche physiologischen Faktoren den Körper gezielt in den Passivmodus versetzen und damit Fatigue auslösen, ist noch weitgehend ungeklärt. Forschende vermuten, dass bestimmte Botenstoffe, die zur Immunreaktion gehören, beteiligt sein könnten.

Fatigue äußert sich gleich auf mehreren Ebenen: Betroffene fühlen sich körperlich kraftlos und schlapp, das Denken fällt schwerer und auch die Stimmung ist oft gedrückt. Das Symptom tritt oft in Schüben auf, jedoch nicht immer parallel zur Krankheitsaktivität. Betroffene können sich also auch während einer Remissionsphase erschöpft und antriebslos fühlen.

Das kann Ihr Arzt oder Ihre Ärztin tun

Behandlungsmöglichkeiten

Therapietreue ist wichtig!

Wenden Sie Ihre Medikamente konsequent an. Medizinische Studien deuten darauf hin, dass Biologika Müdigkeit und Erschöpfung mildern können.

Wenn Sie länger unter starker Müdigkeit leiden, dann sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt oder Ihre behandelnde Ärztin darauf an. Er oder sie wird Sie zunächst untersuchen, um eine Grunderkrankung, zum Beispiel eine Anämie (Blutarmut) oder eine Schilddrüsenunterfunktion, auszuschließen. Anschließend folgt eine individuelle Beratung:

- Sie werden vermutlich darin bestärkt, Ihrem **Ruhebedürfnis** nachzugeben. Bei Bedarf erhalten Sie auch die Kontaktdaten eines Sozialdienstes in Ihrer Nähe, der Sie zu rechtlichen Fragen beraten und Ihnen **Hilfe für Ihren Alltag** vermitteln kann.
- Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßige moderate Bewegung Fatigue entgegenwirken kann. Ob Spazierengehen, Radfahren, Schwimmen oder auch leichtes Fitnesstraining – fragen Sie während des ärztlichen Gesprächs nach individuellen Empfehlungen.
- Fühlen Sie sich durch die Fatigue stark belastet, ist eventuell auch eine Überweisung zu einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten ratsam. In einer Verhaltenstherapie beispielsweise können Sie Schritt für Schritt lernen, die Folgen Ihrer Erkrankung besser zu bewältigen.
- Auch eine **Bewegungstherapie** kann dabei helfen, Fatigue-Symptome zu lindern. Mit erfahrenen Physiotherapeut*innen trainieren Sie dabei Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
- Bei Bedarf können Sie in einer **Ergotherapie** lernen, notwendige Bewegungen möglichst kraftsparend und weitgehend schmerzfrei auszuführen.

Werden Sie aktiv!

Akzeptieren und handhaben

Überarbeiten Sie Ihren Tagesplan

- Akzeptieren Sie Ihr Ruhebedürfnis und nehmen Sie die Zeichen Ihres Körpers ernst.
- Passen Sie Ihren Tagesablauf Ihrer Müdigkeit an. Wie das genau aussieht, hängt ganz von Ihren persönlichen Bedürfnissen ab und davon, zu welchen Zeiten Sie sich am besten ausruhen und vielleicht kurz hinlegen können.
- Üben Sie, anderen gegenüber auch einmal „Nein“ zu sagen, wenn Sie sich gerade energielos fühlen.

Offenheit

*Ihre Partnerin beziehungsweise Ihr Partner, Ihre Familie und Freund*innen wollen Ihnen sicher gerne helfen. Doch vielleicht sind sie unsicher und wissen nicht, wie sie Sie unterstützen können.*

Sprechen Sie offen über Ihre Erschöpfung und Ihre Bedürfnisse. So können Sie gemeinsam gute Lösungen für den Alltag finden.

Machen Sie Pausen

Manchmal kann ein Tapetenwechsel das Richtige sein, damit Sie wieder zu Kräften kommen. Wenn Sie erschöpft sind, lassen Sie Ihre Tätigkeit kurz ruhen. Stehen Sie auf, gehen Sie in ein anderes Zimmer, machen Sie einige Minuten etwas anderes. Unterhalten Sie sich zum Beispiel mit einem Familienmitglied oder Kolleg*innen, bringen Sie den Müll raus oder machen Sie sanfte Dehnübungen.

Falls Sie befürchten, dass Sie zu lange abgelenkt werden, stellen Sie sich einen Wecker, der Sie an das Ende Ihrer Pause erinnert.

Gut zu wissen

Akute Fatigue-Symptome bessern sich nicht unbedingt durch ausreichenden Schlaf. Viele Betroffene empfinden aber einen strukturierten Schlaf-Wach-Rhythmus trotzdem als sehr hilfreich.

Sorgen Sie für gesunden Schlaf

Jeder Mensch braucht unterschiedlich viel Schlaf. Im Allgemeinen wird empfohlen, sieben bis acht Stunden pro Nacht zu schlafen. Regelmäßige Schlafgewohnheiten fördern einen erholsamen Schlaf. Versuchen Sie, jeden Tag zur selben Zeit schlafen zu gehen und aufzustehen – auch am Wochenende. Finden Sie abendliche Rituale, die Ihnen helfen, zu entspannen, wenn die Schlafenszeit näher rückt.

In Bewegung bleiben

Viele Betroffene bestätigen: Regelmäßige moderate Bewegung kann der bleiernen Erschöpfung entgegenwirken und zudem die Stimmung heben.

Bewegen und entspannen

Körperliche Belastbarkeit erhöhen

Mit Spaß und Maß

Auch wenn es schwer fällt: Treiben Sie Sport. Regelmäßige Übungen mit niedriger Intensität können Ihre Muskeln stärken und Ihren Bewegungsradius erhalten. Besonders Ausdauersportarten können Ihnen dabei helfen, wacher und mental klarer zu werden. Selbst kurze Intervalle sportlicher Aktivitäten können dazu beitragen, aufmerksamer und fokussierter zu werden.

Tiefenatmung

Wenn Stress und Sorgen zu Ihrer Erschöpfung beitragen, erlernen Sie Atemübungen, um sich entspannen und wieder konzentrieren zu können.

So geht's

Praktische Anleitungen für Atem- und Meditationsübungen finden Sie in der Broschüre „Entspannung und Meditation mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung". Diese können Sie auf ***MeinCarePlus.de*** *kostenfrei bestellen bzw. herunterladen.*

Bewegter Alltag

Haben Sie keine Zeit und Kraft für ein komplettes Sportprogramm, werden Sie kreativ: Gehen Sie täglich eine Runde spazieren, steigen Sie eine Etage früher aus dem Fahrstuhl aus und nehmen für den Rest die Treppe oder radeln Sie kurze Etappen auf einem Heimtrainer. Jeder einzelne Schritt zählt!

Essen und trinken

Energiespeicher klug füllen

Bunt und abwechslungsreich

Regelmäßige leichte Mahlzeiten mit vielen Vitaminen und einer Extraportion Eisen geben Ihnen Energie, ohne zu belasten. Geizen Sie unbedingt mit Zucker und tierischen Fetten, denn diese können die Verdauung belasten und so Ihre Müdigkeit verstärken. Probieren Sie aus, was Ihrem Körper gut tut.

Genießen Sie gesunde Snacks

Auch niedriger Blutzucker kann zu einem Energiemangel führen. Wenn Sie eine Weile nichts gegessen haben, bereiten Sie sich einen gesunden Snack zu. Ein (laktosefreier) Joghurt mit frischen Beeren kann zum Beispiel eine erfrischende Lösung sein.

Trinken Sie genug

Flüssigkeitsmangel kann auch zu einem Verlust an Energie führen. Beugen Sie einem „Dursttief“ vor, indem Sie etwa 1,5 Liter Wasser über den Tag verteilt trinken. Bei Hitze, wenn Sie sich körperlich anstrengen oder Durchfall haben, steigt Ihr Flüssigkeitsbedarf.

Empfehlenswert sind außerdem zuckerarme Saftschorlen im Verhältnis von einem Teil Saft und drei Teilen Wasser. Auch ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie Wasser mit einer Scheibe Zitrone, Ingwer oder einem Kräuterstängel zählen zu den gesunden Durstlöschern.

Muntermacher

Weitere lecker-leichte Rezepte und eine Liste mit Lebensmitteln, die bei Ihrer Erkrankung im Allgemeinen gut verträglich sind, finden Sie auf

MeinCarePlus.de

Mentale Stärke entwickeln

Wohlbefinden steigern

Annehmen

Finden Sie Ihren eigenen Weg, gelassener mit der Fatigue umzugehen. Wenn Sie akzeptieren, dass Sie schnell erschöpft sind und müde werden, reduzieren Sie automatisch auch den Druck auf sich selbst. Setzen Sie sich realistische Ziele, die Sie gut erreichen können und nehmen Sie sich ausreichend Zeit für jede Aufgabe. Ihr Wohlbefinden ist wichtiger als eine perfekt geputzte Wohnung.

Zeit für mich

Nehmen Sie sich jeden Tag bewusst Zeit für eine Lieblingsbeschäftigung, die Ihnen gut tut: Lesen Sie zum Beispiel in Ruhe ein Kapitel in einem Buch, trinken Sie eine Tasse Tee an Ihrem Lieblingsplatz oder schlendern Sie ohne ein bestimmtes Ziel durch Ihren Garten oder einen Park und lassen Sie dabei Ihre Gedanken schweifen.

Hören Sie Musik

Auch Musik kann einen Energieschub bewirken und ganz nebenbei Ihre Stimmung heben. Stellen Sie sich eine Liste mit Ihren Lieblingsliedern zusammen. Lieder, die schöne Emotionen oder Erinnerungen hervorrufen, sind eine gute Wahl.

Besser bewältigen

Hilfe annehmen

Wird Ihnen alles zu viel und Sie finden allein keinen Ausweg? Dann scheuen Sie sich nicht, Hilfe anzunehmen.

Sich jemandem anvertrauen

Sprechen Sie mit einem Ihnen nahestehenden Menschen oder Ihrem behandelnden Arzt beziehungsweise Ihrer behandelnden Ärztin. Sich einfach mal alles von der Seele zu reden, kann schon entlastend wirken.

Von Fachleuten lernen

Eine Psychologin oder ein Psychologe kann Ihnen beispielsweise in einer sogenannten kognitiven Verhaltenstherapie nachhaltige Wege aus Ihrem Tief aufzeigen. Sie oder er hat ein offenes Ohr für Ihre Sorgen und Nöte und steht Ihnen unterstützend zur Seite. Gemeinsam können

Sie Strategien entwickeln, die Ihnen helfen, Ihre individuellen Herausforderungen zukünftig besser zu meistern.

Gleichgesinnte treffen

In einer Selbsthilfegruppe können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen – ganz auf Augenhöhe. Profitieren Sie gegenseitig von Ihren Erfahrungen und holen Sie sich alltagserprobte Tipps.

Fragen Sie bei Ihrer regionalen Selbsthilfegruppe nach einer Schulung für Patient*innen oder spezialisierten Sportkursen für Ihre Erkrankung. Regelmäßige Termine und der Gruppeneffekt helfen Ihnen dabei, am Ball zu bleiben.

Nützliches

Hilfreiche Adressen und Links

Deutsche Rheuma-Liga e. V.
Sie berät und unterstützt Patient*innen mit rheumatischen Erkrankungen sowie deren Angehörige. Die Rheuma-Liga bietet regelmäßig Schulungen für Betroffene sowie Online-Kurse, z. B. für Entspannung und Bewegung, an.
→ **www.rheuma-liga.de**

Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung – DCCV e. V.
Die DCCV berät und unterstützt Patient*innen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen sowie deren Angehörige. Die DCCV organisiert u. a. auch Schulungen und Online-Seminare für Betroffene.
→ **www.dccv.de**
→ **www.dccv.de/die-dccv/selbsthilfegruppen**

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen – NAKOS
NAKOS vernetzt und unterstützt Interessierte, Betroffene und Angehörige jeder Erkrankung. Wer beispielsweise eine eigene Selbsthilfegruppe gründen möchte, erhält hier wichtige Informationen und praktische Unterstützung.
→ **www.nakos.de**

Deutsche Fatigue Gesellschaft – DFaG
Auch wenn die DFaG sich hauptsächlich auf Krebskranke mit Fatigue-Beschwerden konzentriert, finden auch Betroffene mit anderen Grunderkrankungen hier viele hilfreiche Informationen über Fatigue und das Leben damit.
→ **www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de**

Deutscher Psoriasis Bund e. V. (DPB)
Beim DPB finden Sie Informationen über chronisch-entzündliche Hauterkrankungen, eine Terminübersicht über aktuelle Seminare sowie Schulungen und können Kontakt zu regionalen Selbsthilfegruppen knüpfen.
→ **www.psoriasis-bund.de**

Wichtiger Hinweis

Diese Broschüre kann und soll das vertrauensvolle, persönliche Gespräch mit einer ärztlichen Fachkraft nicht ersetzen. Sie ist als ergänzende Basisinformation zu verstehen.

Bitte besprechen Sie Ihre individuelle Situation stets mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt.

Ihr Care+ Patient*innenservice ist jetzt noch umfangreicher!

Ob Sie den persönlichen Therapieplan mit Erinnerungsfunktion nutzen oder Ihren Gesundheitszustand dokumentieren wollen: Der digitale Service rund um Ihre chronische Erkrankung punktet mit vielen interaktiven Features. Kompakt. Überall. Jederzeit.

Die Care+ Germany App – Ihr smarter Begleiter.

Bildnachweis

Das verwendete Bildmaterial stammt von folgenden Online-Bilddatenbanken:

istockphoto.com und adobestock.com

Biogen ist alleiniger Eigentümer dieser Fotos.

Weiterführende Quellen

Petra Wegscheider: Fatigue, 01.03.2018. URL: https://rheumaliga.at/wp-content/uploads/2023/03/Fatigue.pdf (abgerufen am 11.10.2023).

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWIG): Leben und Umgang mit Erschöpfung (Fatigue), 06.05.2020. URL: https://www.gesundheitsinformation.de/leben-und-umgang-mit-erschoepfung-fatigue.html (abgerufen am 11.10.2023).

Rheumaliga Schweiz: Resilienz und Rheuma. URL: https://www.rheumaliga.ch/blog/2022/resilienz-und-rheuma (abgerufen am 11.10.2023).

Die Care+ Welt Rundum gut versorgt

Profitieren Sie von unserem Servicepaket aus Website, App und Broschüren:
Für Ihre Gesundheit perfekt aufeinander abgestimmt.

Care+ Broschüren für Patient*innen
Erhältlich in Ihrer fachärztlichen Praxis oder bequem über MeinCarePlus.de herunterladen oder nach Hause bestellen

Unser kostenfreier Patient*innenservice **089 99 61 77 00**

Erfahrungsberichte von Betroffenen
Lernen Sie unsere Blogger*innen im Podcast „Achtung, entzündlICH“ hautnah kennen.

Die Care+ App
Ihr smarter Begleiter mit exklusiven Features

MeinCarePlus-Website
Das Plus für Ihre Gesundheit

MeinCarePlus.de

Biogen
Biogen GmbH
Riedenburger Straße 7 · 81677 München · www.biogen.de

Biogen engagiert sich weltweit für **Klimaschutz** und **Nachhaltigkeit**

Biogen-93324 DE v2.0 11.2023 Art.Nr. 1100003110