

Kalenderwoche 24/2019 - MS - Fatigue bei MS

Fatigue bei MS

#sichtbarwerden war das Motto des Welt-MS-Tags am 30. Mai 2019. Zu den unsichtbaren und vermutlich auch besonders schwer zu vermittelnden Beschwerden einer MS gehört sicherlich die Fatigue.

Diese chronische Erschöpfung stellt auch in der Behandlung eine Herausforderung dar. Wissenschaftler arbeiten daher an ganz unterschiedlichen Ansätzen, um Menschen mit MS und Fatigue besser helfen zu können.

Andere Einstellung zur Fatigue hilft, psychische Folgen zu mildern

Eine Möglichkeit mit einer Fatigue besser zurechtzukommen, ist es, die eigene Einstellung dazu zu überdenken. So lassen sich unangenehme Gefühle, die als Folge der Unterdrückung von Fatigue auftreten können anscheinend vermeiden.

Behandlung mit Stromimpulsen kann Fatigue lindern

Eine Behandlungsmethode, an der aktuell geforscht wird, ist die transkranielle Gleichstromstimulation. Dabei wird ein schwacher elektrischer Impuls in den Kopf geleitet, um bestimmte Bereiche des Gehirns zu stimulieren. Die Behandlung ist etwas anderes als die Elektrokrampftherapie, die viele Menschen aus Filmen kennen – und die übrigens heutzutage bei schweren Depressionen zum Einsatz kommt und nichts mit den Horrorszenarien aus Film und Fernsehen zu tun hat. Bei der transkraniellen Gleichstromstimulation spüren die Patienten ein leichtes Kribbeln – und danach laut Studienergebnissen eine Verbesserung ihrer Fatigue-Beschwerden.

Hier die Studien im Detail:

- [Umgang mit schwerer Erschöpfung: Besser umdenken statt unterdrücken](#)
- [Individualisierte transkranielle Gleichstromstimulation eröffnet eine alternative Behandlungschance für Fatigue bei Multipler Sklerose](#)

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“