

Thema der Woche: Entzündungen dämpfen, Aktivsein, Lebensqualität gewinnen

Entzündungen dämpfen, Aktivsein, Lebensqualität gewinnen

Die Fatigue ist eines der Symptome, die bei der Multiplen Sklerose besonders viel Lebensqualität stehlen. Wer zu erschöpft für alles ist, kann nicht sozial aktiv sein, Dinge tun und Erfahrungen machen. Was genau eine Fatigue ist, ist aber immer noch nicht ganz klar. Dementsprechend ist auch nicht klar, wie einer Fatigue entgegengewirkt werden kann. Vermutlich spielen verschiedene Auslöser eine Rolle, von Depression über Schlafstörungen bis hin zu Entzündungen. Eine neue Untersuchung ermittelte nun, ob die Fatigue mit entzündlichen Prozessen, beispielsweise in einem aktiven MS-Schub, zusammenhing und fand dazu deutliche Hinweise. Die Entzündungen zu dämpfen könnte demnach auch ein wichtiger Faktor zur Linderung der Fatigue sein. Eine Depression kann ebenfalls wie eine Fatigue erscheinen. Welche Rolle hierbei körperliche Aktivität einnehmen kann, untersuchten Forscher im zweiten Studienbericht der Woche und betonten schließlich, wie wichtig es ist, persönlich bedeutsame Aktivitäten Betroffener zu fördern.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Welchen Einfluss haben entzündliche Prozesse auf die Fatigue bei MS?](#)
- [Körperliche Aktivität gegen depressive Symptome bei MS: positive Erfahrung einfach durch Aktivsein?](#)

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“