

Und weg ist die Energie

Umgang mit Fatigue Seit Long Covid wissen alle, wie beeinträchtigend anhaltende Erschöpfung sein kann. Auch andere Krankheiten können sie auslösen. Wie Betroffene lernen, ihre begrenzte Kraft einzusetzen.

Andrea Söldi

Zehn Minuten habe sie für ein Mail benötigt, erzählt die 42-jährige. «Ich finde einfach den roten Faden nicht.» Und das Wort «bestmöglichst» habe sie wohl eine ganze Minute betrachten müssen, bis sie den Fehler gefunden habe, sagt die Korrektorin. An Online-Meetings nehme sie meist gar nicht mehr teil. «Sie sind für mich enorm anstrengend. Nachher ist mir ganz schwindlig.» Immerhin sei das Joggen recht gut gegangen vergangene Woche. «Es geht stetig bergauf. Aber wenn wieder ein Rückschlag kommt, dann bin ich frustriert.»

Die Frau hat sich vor etwa einem Jahr mit dem Coronavirus infiziert und leidet seither an einer sogenannten Fatigue: einer anhaltenden Müdigkeit, die auch mit ausreichend Schlaf und Ruhe kaum besser wird. Um einen Umgang mit dieser Situation zu finden, nimmt sie an der Schulung für Energiemanagement teil, die am Therapie-, Trainings- und Beratungszentrum Thetrix der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Winterthur angeboten wird.

«Therapie gibt es nicht»

Die Fatigue ist in den letzten Monaten vor allem als typische Begleiterscheinung bei Long-Covid-Betroffenen bekannt geworden. Doch neu ist das Phänomen keineswegs. Fatigue kann auch im Zusammenhang mit verschiedenen anderen Krankheiten auftreten – zum Beispiel bei multipler Sklerose (MS), rheumatoider Arthritis, Hirnschlägen, chronischen Darmerkrankungen sowie während und nach Krebsbehandlungen.

Seltener tritt das Chronische Fatigue-Syndrom auf, dessen Ursache noch weniger bekannt ist. Aber auch hier wird Long Covid diskutiert.

Die meisten von einer Fatigue Betroffenen müssen sich auf eine lange Dauer ihres einschränkenden Gesundheitszustands einstellen. Bei Long Covid besteht noch die Hoffnung, dass sich die Situation bessert oder die Symptome sogar ganz verschwinden.

Im Tram um Sitzplatz bitten

«Eine eigentliche Therapie gibt es nicht», stellt Kursleiterin Andrea Weise klar. «Deshalb muss man versuchen, mit der wenigen vorhandenen Energie gezielt umzugehen.»

Die Ergotherapeutin hat langjährige Erfahrung in der Begleitung von Fatigue-Patientinnen und -Patienten in Einzel- oder Gruppensettings. Das Konzept, das sie mitentwickelt hat, wurde im Rahmen eines Forschungsprojekts evaluiert.

In den sieben Gruppensitzungen stehen Themen wie Alltagsgestaltung, Pausenmanagement, das Vereinfachen von Tätigkeiten sowie die Kommunikation auf dem Programm. «Man sieht den Betroffenen ihr Problem meist nicht an», erklärt Weise. «Wenn man jung ist und gut aussieht, braucht es besonders viel Mut, im Tram um einen Sitzplatz zu bitten. Man muss sich gut erklären.»



«Man muss versuchen, mit der wenigen Energie gezielt umzugehen»: Kursleiterin Andrea Weise im Gespräch mit einer Fatigue-Patientin. Foto: Ela Cellik

An einer früheren Schulung für Energiemanagement hat eine Frau teilgenommen, bei der die Fatigue mit MS zusammenhängt – einer chronischen entzündlichen Erkrankung des zentralen Nervensystems.

«Anfangen hat es mit einer Art Nebel im Kopf», erzählt die 44-jährige, die als Texterin im Gesundheitsbereich arbeitet. Konzentration und Leistungsfähigkeit seien zurückgegangen. Später sei zu den kognitiven Problemen auch körperliche Erschöpfung gekommen – wohl auch wegen der Nebenwirkungen der Medikamente.

Nur schon kleine Dinge wie etwa das Anziehen des Pyjamas

schaffe sie manchmal fast nicht mehr. «Ich muss mir gut überlegen, wie ich meine vorhandene Energie einsetze.»

Als sie erkannte, wie sehr sie Hausarbeiten an Arbeitstagen anstrengen, bat sie ihren Mann, den Einkauf zu übernehmen. Für das Putzen haben sie eine Agentur beauftragt. «Oft sind es simple Lösungen, die Erleichterung verschaffen. Sie umzusetzen, hat aber viel mit dem Annehmen der Krankheit zu tun», sagt die MS-Patientin. Eine schöne Erfahrung hat sie in ihrem Bekanntenkreis gemacht: «Die meisten waren sehr verständnisvoll, als ich begann, mehr über meine Schwierigkeiten zu sprechen.»

«Anfangen hat es mit einer Art Nebel im Kopf.»

Kursteilnehmerin (44) mit multipler Sklerose

So nutzen Sie Ihre Energie effizient

Wenn Sie häufig erschöpft sind, kann es sich lohnen, die alltäglichen Aktivitäten und Ihre Umgebung genauer unter die Lupe zu nehmen. Manches lässt sich nämlich so einrichten, dass es mit weniger Energieaufwand erledigt werden kann. Ein Grundprinzip heisst dabei: Tätigkeiten wenn immer möglich mit grossen Muskelgruppen auszuführen statt mit kleinen.

Hier einige bewährte Tipps:

— Taschen über der Schulter tragen statt mit der Hand. Oder noch besser: einen Rucksack verwenden.

— Eine Tür mit dem gesamten Körper aufstossen statt nur mit der Hand.

— Arbeiten wie Gemüse rüsten angelehnt im Sitzen erledigen statt im Stehen.

— Schwere Pfannen nach dem Abwasch gleich auf den Herd stellen statt zuunterst im Schrank versorgen.

— Den Körper beim Abwaschen oder Zähneputzen ans Lavabo lehnen.

— Die Arbeitsfläche sollte so hoch sein, dass man die Ellbogen in einem 90-Grad-Winkel halten kann – bei schweren Gewichten eher etwas tiefer, bei leichten etwas höher. Ist ein Tisch nicht

verstellbar, kann man ein Brett auflegen, Klötze darunter stellen oder einen verstellbaren Stuhl verwenden.

— Arbeiten am Computer wird einfacher, wenn die Tastatur unterhalb des Tisches positioniert wird. Dies lässt sich erreichen durch ein ausziehbares Tablett oder ein montiertes Brett.

— Ein dickes Buch kann man beim Lesen auf einem Kissen platzieren, statt es zu halten. Leichter ist ein E-Reader.

— Energiemanagement-Schulungen in Gruppen werden an verschiedenen Institutionen angeboten. Eine Liste finden Sie hier: ergotherapie-impulse.ch/asö

Eine weitere Teilnehmerin schätzt in der Gruppe vor allem den Austausch und ebenfalls das gegenseitige Verständnis. Auch bei ihr war es eine Corona-Infektion vor zehn Monaten, die zu den Erschöpfungszuständen geführt hat. Während der Erkrankung litt sie an starken Kopf- und Gliederschmerzen und hatte ein grosses Schlafbedürfnis – ein Verlaufs, der als milde gilt.

In Pausen legt sie sich hin

«Doch es hörte einfach nicht mehr auf», berichtet die Gymnasiallehrerin. Nach vier Wochen begann sie auf Empfehlung ihres Hausarztes, wieder zu arbeiten, obwohl sie sich überhaupt nicht gesund fühlte. Selbst die Hälfte ihres früheren Pensums von 80 Prozent war ihr deutlich zu viel. Zurzeit unterrichtet sie rund 10 Prozent und versucht stetig zu erhöhen.

«Zuvor war ich sehr unternehmungslustig und belastbar. Ich trieb viel Sport und pflegte einen grossen Freundeskreis», erzählt die junge Frau. Doch dann sei sie abrupt aus dem Leben gerissen worden. Sie habe lernen müssen, alles langsamer anzugehen und mehr Pausen einzulegen. Dabei helfe ihr nun die Schulung. «Vielles wusste ich zwar bereits. Aber wissen und umsetzen sind zwei erlei Dinge.»

In den Pausen geht die Lehrerin nun nicht mehr ins Teamzimmer, sondern legt sich in der Bibliothek ein wenig hin. Mit

autogenem Training versucht sie, ihren Körper und Geist zu entspannen. «Ich muss Pausen machen, bevor mein Akku auf null ist», hat sie erkannt. Sonst könne sie ihn fast nicht mehr richtig aufladen. Diesen Vergleich nutzt sie auch, um sich gegenüber ihren Schülerinnen und Schülern zu erklären: «Es ist wie bei einem alten Handy: Schon nach einem kurzen Telefonat ist der Akku praktisch leer.»

Hat sie einen Termin, versucht sie, früher hinzugehen, damit sie nach der Anfahrt zuerst noch etwas ausruhen kann. Einkäufe erledigt sie möglichst zu ruhigen Zeiten und in Läden, die sie gut kennt, damit sie nicht suchen muss. Das Essen bereitet sie meist zusammen mit ihrem Partner zu: Sie rüstet am Tisch, er steht am Herd.

Physio und soziale Kontakte

Die körperliche Erschöpfung habe sich zum Glück mittlerweile etwas verbessert, freut sich die Kursteilnehmerin. Konnte sie zu Beginn nicht einmal selber die Haare zu Ende föhnen, weil die Arme so müde wurden, spult sie nun in der Physiotherapie eine halbe Stunde auf dem Hometrainer ab. Auch auf Besuch gehe sie ab und zu wieder, erzählt sie. «Kontakte mit Freunden sind mir sehr wichtig.»

Zwischen Apéro und Essen legt sie sich jedoch immer nochmals kurz aufs Ohr. «So kann ich wieder neue Energie tanken.»