



**WISSEN KOMPAKT**

# Fatigue bei MS



## INTERVIEW

# Mehr als nur müde

**Die Neuropsychologin Prof. Dr. Iris-Katharina Penner erklärt Hintergründe der Fatigue und gibt Tipps für den Umgang mit MS-bedingter Fatigue im Alltag.**

### **Was ist eigentlich Fatigue?**

Der Begriff „Fatigue“ kommt aus dem Französischen und bedeutet „Müdigkeit“. Doch mit Fatigue ist etwas anderes gemeint: Sie ist eine sehr ausgeprägte Erschöpfung, die sich entweder mental, also geistig, oder in den Muskeln manifestiert. Man spricht hier auch von einer motorischen Fatigue. Die meisten Patienten haben jedoch eine Kombination aus einer geistigen und einer körperlichen Fatigue. Im Unterschied zur normalen Müdigkeit tritt die Fatigue unerwartet und plötzlich auf – ganz ohne äußere Ursache und unabhängig davon, was der Betroffene vorher gemacht hat.

### **Warum sind so viele Menschen mit MS von Fatigue betroffen?**

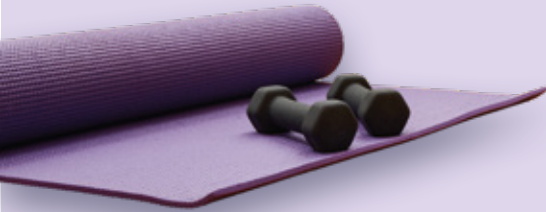
Man nimmt an, dass Entzündungsprozesse, die bei der MS im Gehirn ablaufen, der Schlüsselfaktor für das Entstehen der Fatigue sind. Dabei werden entzündungsfördernde Signalmoleküle ausgeschüttet: in Körper und Gehirn. So kommt es zu Veränderungen in Gehirnstrukturen. Je nachdem in welcher Gehirnregion dies geschieht, erlebt der Patient diese Erschöpfung auf der Verhaltensebene. Parallel dazu spielt auch die Hirnatrophie mithinein, die bei MS-Patienten häufig vorkommt. Damit bezeichnet man den Rückgang des Hirnvolumens. Erfolgt dies in Gehirnregionen, die für Aufmerksamkeit und Wachheit zuständig sind, leiden die Betroffenen häufiger unter Fatigue.

## EXPERTENTIPPS

# Was Dir im Umgang mit Fatigue helfen kann

### Regelmäßig bewegen

Versuche, Dich möglichst viel zu bewegen. Vor allem Ausdauersportarten sind empfehlenswert, wie etwa moderates Lauftraining.



### Entspannen

Mit Entspannungstechniken wie Yoga oder Achtsamkeitstraining kannst Du Deinen Körper und Geist positiv beeinflussen. So baust Du Stress ab und kannst Symptome wie Fatigue oder Depressionen lindern.



### Gut schlafen

Etwa 40 Prozent der Menschen mit MS haben eine Schlafapnoe, also Atemaussetzer während des Schlafens. Werden Schlafstörungen behandelt, verschwindet oftmals auch die Fatigue. Lass Deinen Schlaf im Schlaflabor überprüfen.

### Hitze meiden und kühlen


Hitze verstärkt MS-bedingte Fatigue. Wenn Du also unter dem Uhthoff-Phänomen leidest, kann Dir eine Kühltherapie helfen.



Mehr zum Uhthoff-Phänomen und was hilft erfährst Du auf [www.trotz-ms.de](http://www.trotz-ms.de).

## **Nicht überfordern**

Fordere Dich heraus, aber überfordere Dich nicht. Sowohl körperliche als auch geistige Überforderung ist kontraproduktiv. Nichtstun aber eben auch!



**Bis zu 95 Prozent  
aller Menschen mit MS  
leiden an Fatigue!**

## **Die Kräfte gut einteilen**

Lerne, Deine Ressourcen gut einzuteilen und nimm Dir nicht zu viel vor. Plane regelmäßige Ruhepausen in Deine Tagesstruktur ein.

## **MS hochwirksam behandeln**

Die konsequente Behandlung der MS mit einer hochwirksamen Therapie kann auch die Fatigue deutlich verbessern.<sup>1</sup>



**Neurologin  
Frau Dr.  
Marlene Heckl**

erklärt, warum MS zu Fatigue führt und wie eine hochwirksame MS-Therapie helfen kann.



## DIGITALE UNTERSTÜTZUNG

# Mit der Brisa®-App hast Du alles im Blick

**Hör auf Deinen Körper und halte Deine Symptome fest – schnell, digital und immer griffbereit auf Deinem Handy – mit der kostenlosen MS-App Brisa.**

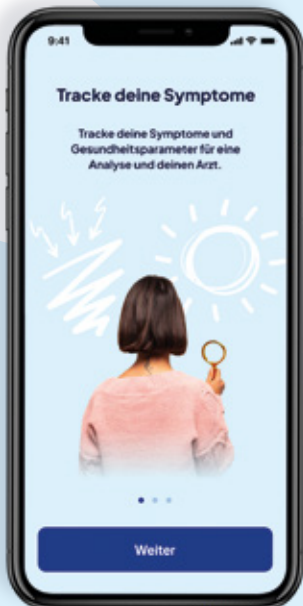
### Energie im Blick

Brisa macht Deine persönliche Energiekurve sichtbar. Du erkennst, welche Aktivitäten Deine Energie rauben und was Dir neue Kraft schenkt. So lernst Du Deinen **individuellen Energiehaushalt** kennen

und kannst Prioritäten im Alltag bewusster setzen und Deine Aktivitäten realistisch planen.

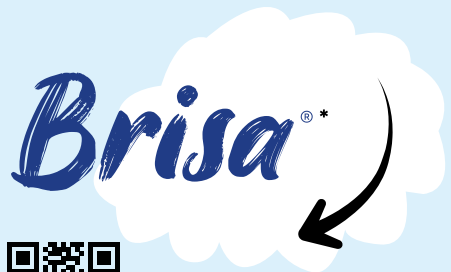
### Medizinisch fundiert

In Brisa findest Du außerdem einen speziellen **Fatigue-Fragebogen**, wie er auch in Praxen eingesetzt wird. Deine Antworten unterstützen Dich und Dein Behandlungsteam dabei, Deine Fatigue besser zu verstehen und die Therapie optimal auf Dich abzustimmen.



### Neugierig geworden?

Lade Dir die kostenlose Brisa-App im Store herunter und starte Dein persönliches Energie-Tagebuch!



Du suchst weitere Informationen rund um MS? Dann melde Dich bei unserem kostenlosen Patientenprogramm an:

**trotzms**  
**MEIN SERVICE**

Kostenlos erreichbar unter:

**0800.1010800**

Montag–Freitag von 8–18 Uhr  
Unser Team ist für Dich da!

  @trotz\_ms

 @trotzms

Roche Pharma AG  
Patient Partnership Neuroscience  
Emil-Barell-Straße 1  
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

© 2026

[www.roche.de](http://www.roche.de)

Bildnachweise: Getty Images: © J Studios, © John Kuczala,  
© Casi Ng / 500px, © Winslow Productions

M-DE-00029038