

Auszug aus der Apothekenumschau vom 15.02.2011



Auflage 4 Millionen Exemplare



Endlich neue Energie

Chronische Müdigkeit Viele Menschen fühlen sich ständig erschöpft und antriebslos. Mit der richtigen Therapie stehen sie wieder voll im Leben

Eine leichtfertig verschleppte Grippe wurde Rolf Jakties zum Verhängnis. „Obwohl ich gesundheitlich angeschlagen war, flog ich 1996 beruflich nach Südeuropa“, erzählt der Bankkaufmann aus dem pfälzischen Dahn. Nach seiner Rückkehr wurde er in stark geschwächtem Zustand in die Klinik eingeliefert. Die Ärzte diagnostizierten eine krankhafte Erweiterung des Herzmuskels mit fortschreitender Herzschwäche. Den Ernst der Lage wollte Jakties zunächst nicht wahrhaben. „Ich war froh, dass es kein Infarkt war, und stürzte mich gleich wieder in die Arbeit“, erzählt er. „Bald litt ich zunehmend unter Atemnot, Wasseransammlungen in den Beinen, Leistungsschwäche und extremer Müdigkeit.“

Immer häufiger musste Jakties ins Krankenhaus, gab schließlich seinen Beruf auf. „Die Herzleistung wurde stetig schwächer“, erinnert er sich. „Bei vollem Bewusstsein erlebte ich meinen körperlichen Verfall.“ 2003 konnte nur noch eine Transplantation sein Leben retten. „Heute geht es mir wieder gut, und ich freue mich über jeden neuen Tag“, sagt der 55-Jährige, der sich nun ehrenamtlich für die Deutsche Herzstiftung ►

Fotos: W&B/Enel Guzman, Montage: W&B/Gisela Pflon

Rat & Hilfe

engagiert und inzwischen eine eigene Selbsthilfegruppe gegründet hat.

Die ständige Müdigkeit gehörte für Jaksties zu den Symptomen, die ihn am meisten belasteten. „Wegen der nachlassenden Herzleistung sind die Patienten schnell erschöpft“, erklärt Professor Markus Haass, Chefarzt am Theresienkrankenhaus Mannheim und Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. „Oft ist auch der Schlaf gestört und bringt nicht die nötige Erholung.“

Bis zu zwei Drittel aller Patienten mit Herzschwäche haben gleichzeitig eine zentrale Atemregulationsstörung. „Wegen der niedrigen Herzleistung atmen die Betroffenen im Schlaf sehr unregelmäßig“, erklärt Haass. „Bis zu 40 Mal in der Stunde setzt die Atmung aus, und der Patient schreckt auf.“ Die nächtlichen Atemstillstände sind Gift: „Sie treiben Blutdruck und Puls in die Höhe und können Herzrhythmusstörungen auslösen“, warnt Haass. „Mit einer spe-

ziellen Atemmaske lässt sich nicht nur die Müdigkeit, sondern wohl auch die Prognose verbessern.“ Dies wird derzeit in einer Studie an 1260 Personen mit zentraler Atemregulationsstörung untersucht. Herzschwäche-Patienten mit ausgeprägter Tagesmüdigkeit rät Haass, ihre Atemfunktion überprüfen zu lassen. „Patienten mit auffälligen Befunden kommen in ein Schlaflabor.“

Müdigkeit kann man nicht messen

Wer ständig müde und erschöpft ist, sollte sich beim Arzt gründlich untersuchen lassen. Häufig sind einfach nur Schlafmangel oder Überarbeitung die Ursache. In einer repräsentativen GfK-Umfrage im Auftrag der *Apotheken Umschau* gab jeder vierte Befragte mit Schlafstörungen an, sich morgens nach dem Aufwachen wie zerschlagen zu fühlen; 19 Prozent sind tagsüber müde und unkonzentriert. „Müdigkeit kann aber auch das Symptom einer Depres-

Schlafapnoe

Karl-Heinz Klevers, 64, aus Bückeberg schlief wegen nächtlicher Atemstillstände tagsüber oft ein und erlitt zwei Herzinfarkte. Seit 16 Jahren hat er ein Beatmungsgerät.

sion, Schilddrüsenunterfunktion oder Anämie sein“, sagt Haass. „Auch blutdrucksenkende Medikamente machen anfangs oft müde. Sie dürfen jedoch nicht eigenmächtig abgesetzt werden.“

Die Betroffenen empfinden ihre Müdigkeit sehr subjektiv. „Den Blutdruck kann ich messen, Müdigkeit nicht“, gibt Haass zu bedenken. „Wenn aber jemand tagsüber oft im Sitzen einschläft, ist das ein Alarmsignal, dem man auf den Grund gehen muss.“



Karl-Heinz Klevers kennt dieses Phänomen nur zu gut: „Schon als junger Mensch bin ich tagsüber oft eingeschlafen“, erzählt der 64-jährige Bückeburger. „Einmal wollte ich mit dem Zug nach Düsseldorf fahren und bin in Hamburg aufgewacht.“ Die Ursache dieser Müdigkeit blieb lange unklar. Erst als Klevers mit einem Herzinfarkt ins Krankenhaus eingeliefert wurde, diagnostizierten die Ärzte Schlafapnoe – nächtliche Atemstillstände, die den Schlaf beeinträchtigen und zu ausgeprägter Tagesmüdigkeit führen.

„Schlafapnoe wird häufig erst erkannt, wenn Folgeerkrankungen auftreten“, berichtet Klevers, heute Vorsitzender des Bundesverbands Gemeinnützige Selbsthilfe Schlafapnoe Deutschland (GSD). Er erlitt als Folge des nächtlichen Sauerstoffmangels zwei Herzinfarkte und einen Herzstillstand. „Danach wurde mir ein Defibrillator implantiert, der bei einem Herzstillstand einen Stromstoß abgibt“, erklärt der ▶ 43

ehemalige Betriebsprüfer, den seine Erkrankung in den Vorruhestand trieb. „Seit 16 Jahren schlafe ich mit einer Nasenmaske, die Atemluft zuführt.“ Heute unterstützt Klevers andere Betroffene: „Man muss lernen, mit der Krankheit zu leben.“

Auch Krebspatienten leiden oft an ausgeprägter Erschöpfung, der sogenannten Fatigue (sprich fatieg). „Sie ist Folge der Erkrankung selbst, aber auch der Therapie und einer nicht optimalen Krankheitsverarbeitung“, erklärt Privatdozent Dr. Jens Rüffer, Erster Vorsitzender der Deutschen Fatigue Gesellschaft. „Krebsmedikamente schädigen Blutzellen und verursachen Blutarmut und Erschöpfung.“ Auch nach der Therapie kann die Schlaptheit anhalten. „Nach fünf Jahren sind noch 20 bis 40 Prozent der Patienten betroffen“, sagt Rüffer. Als Therapie empfiehlt er psychologische Betreuung und Bewegung. „Die Patienten sollten regelmäßig trainieren, sich aber nicht überlasten.“

Die eingebildeten Müden?

Darüber hinaus leben in Deutschland rund 300 000 Menschen, die ohne erkennbare körperliche Ursache ständig müde sind. Wurden alle

■ Deutsche Herzstiftung

Vogtstraße 50, 60322 Frankfurt
Tel. 0 69/95 51 28-0, Fax 95 51 28-313
www.herzstiftung.de

■ GSD Gemeinnützige Selbsthilfe Schlafapnoe Deutschland

Auf dem Felde 3, 31675 Bückeburg
Tel. 0 57 22/27 02 40, Fax 27 02 41
www.gsd-schlafapnoe.de

■ Deutsche Fatigue Gesellschaft

Maria-Hilf-Straße 15, 50677 Köln
Tel. 02 21/9 31 15 96, Fax 9 31 15 97
www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

■ Fatigatio

Albrechtstraße 15, 10117 Berlin
Tel. 0 30/3 10 18 89-0, Fax 3 10 18 89-20
www.fatigatio.de

Online-Tipp: Ausführliche Informationen zu Herzschwäche, Schlafapnoe und Krebserkrankungen gibt es unter www.apotheken-umschau.de/magazin

anderen Ursachen ausgeschlossen, sprechen Ärzte vom chronischen Erschöpfungssyndrom (CFS). „Die Betroffenen werden oft nicht ernst genommen und als Simulanten hingestellt“, weiß Edelgard Klasing. Die stellvertretende Vorsitzende von Fatigatio, dem Bundesverband Chronisches Erschöpfungssyndrom, war

1993 am Pfeifferschen Drüsenfieber erkrankt und litt daraufhin sechs Jahre unter extremer Erschöpfung und Kraftlosigkeit. „Ich konnte fast nur noch liegen und habe trotzdem kaum geschlafen. Damals dachten viele, ich sei zu faul zum Arbeiten.“

Inzwischen mehren sich die Hinweise, dass messbare körperliche Veränderungen vorliegen. „CFS ist eine schwere körperliche Erkrankung, die die Betroffenen stark einschränkt“, stellt Fatigue-Experte Rüffer klar. Unter anderem neigen diese stärker zu Entzündungen und haben zu wenig Adenosintriphosphat (ATP), das der Körper als Energieträger für alle Stoffwechselprozesse benötigt. „Als Auslöser genügt dann oft eine Virusinfektion“, sagt Edelgard Klasing.

Heute ist die dreifache Mutter wieder voller Tatendrang. „Vielen kann geholfen werden“, betont sie. „Mit einer frühzeitigen Therapie, die sehr unterschiedlich sein kann, lassen sich körperliche Folgeerkrankungen vermeiden.“ Unter anderem kommen Antiinfektiva und Entzündungshemmer zum Einsatz. Neben der Selbsthilfearbeit hat Klasing wieder eine Aufgabe, die viel Energie erfordert: Als Tagesmutter betreut sie lebhaft Kleinkinder. *Barbara Kandler-Schmitt*

Chronisch erschöpft

Edelgard Klasing, 51, litt sechs Jahre lang am chronischen Erschöpfungssyndrom (CFS). Heute hilft sie anderen Betroffenen.



Fotos: W&B/Erol Gurlian. Montage: W&B/Gianna Pilloni