

### Behandlung

Es gibt keine Heilung für Fatigue. Die einzige bewährte Therapie ist eine Kombination aus kognitiver Verhaltenstherapie (KVT) und langsamer körperlicher Betätigung unter Anleitung eines Physiotherapeuten. Es gibt jedoch eine Reihe von Lebensstilentscheidungen, die die Müdigkeit bekämpfen können:

### Gesunde Lebensweise

Ernähren Sie sich gesund und abwechslungsreich. Rauchen Sie nicht. Trinken Sie Alkohol und Kaffee in Maßen.

### Schauen Sie in die Zukunft und machen Sie Pläne!

Es ist besser, in die Zukunft zu blicken und nicht ständig zurückzuschauen. Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen und informieren Sie sich über die nächstgelegene Sarkoidose-Selbsthilfegruppe, um sich beraten zu lassen.

### Behalten Sie einen gesunden Schlafrhythmus bei

Versuchen Sie tagsüber so wenig wie möglich (oder gar nicht) zu schlafen, vor allem, wenn Sie nachts unruhig oder leicht schlafen. Ein Mittagsschlaf ist zwar schön, aber zu oft kann er den gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus stören.

### Denken Sie an Ihre psychische Gesundheit

Sarkoidose ist eine schwere Krankheit und kann zu psychischen Erkrankungen wie Depressionen beitragen. Nehmen Sie Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe auf oder ziehen Sie in Erwägung mit einem Spezialisten für psychische Gesundheit zu sprechen.

### Und schließlich: Bleiben Sie aktiv!

Bleiben Sie so aktiv wie möglich, körperlich, geistig und sozial. Wenn Sie können, sollten Sie an 5 Tagen pro Woche 30 Minuten pro Tag mit mäßiger Intensität trainieren.

### Wer wir sind

Die Sarkoidose Selbsthilfe bietet Unterstützung und Informationen für alle, die von Sarkoidose betroffen sind. Wir versuchen Patienten, Ärzte und Therapeuten über die Erkrankung zu informieren und zu sensibilisieren.

Wir sind ein Zusammenschluss vereinsunabhängiger und selbstständiger Selbsthilfegruppen.

Kontaktieren Sie uns für Informationen über unsere Gruppen.

[www.sarkoidose-selbsthilfe.eu](http://www.sarkoidose-selbsthilfe.eu)

### Wie Sie helfen können:

Spenden Sie zur Finanzierung unserer gemeinsamen App, die im deutschsprachigen Raum einmalig ist und Patienten und auch Ärzte von überall zusammen bringt.

Paypal

[info@sarkoidose-sh.de](mailto:info@sarkoidose-sh.de)  
Verwendungszweck: APP

IBAN DE96 2105 1275 0155 1897 80

### Unser Dank geht an

- SSarcoïdose Belangenvereniging Nederland (SBN), The Dutch Sarcoidosis Society.
- die gemeinsam mit SarcoidosisUK die Inhalte dieses flyers medizinisch validiert haben ([info@sarcoidosisuk.org](mailto:info@sarcoidosisuk.org), [www.sarcoidosisuk.org](http://www.sarcoidosisuk.org))

Ihre lokale Gruppe ist hier erreichbar:

DRESDEN FREIBURG LEIPZIG OWL  
RHEIN-MAIN SCHLESWIG-HOLSTEIN



# SARKOIDOSE UND FATIGUE

# SARKOIDOSE UND MÜDIGKEIT

Müdigkeit oder extreme Erschöpfung ist eine der häufigsten Beschwerden von Patienten mit Sarkoidose. Sie kann sich sehr negativ auf die Lebensqualität der Betroffenen auswirken.

## Was ist Sarkoidose?

Sarkoidose ist eine Krankheit, bei der es zu Entzündungen in verschiedenen Organen des Körpers kommt. Weiße Blutkörperchen sammeln sich an (auch Granulome genannt) und können dazu führen, dass diese Organe nicht mehr richtig funktionieren. Die Krankheit betrifft meist Menschen zwischen 20 und 50 Jahren. Bei den meisten Patienten verschwindet die Sarkoidose nach ein paar Jahren wieder. Die Ursache der Sarkoidose ist unbekannt, und es gibt keine Heilung.

Weitere Informationen über Sarkoidose finden Sie bei den Gruppen und in anderen Broschüren.

## Was ist Müdigkeit?

Für Müdigkeit gibt es keine einfache Definition, aber sie umfasst einen Mangel an körperlicher oder geistiger Energie oder Motivation. Die Betroffenen beschreiben sie als ein überwältigendes Gefühl der Müdigkeit ohne offensichtliche Ursache. Müdigkeit lässt sich nicht genau messen oder mit medizinischen Geräten nachweisen.

## Müdigkeit bei Sarkoidose

Die meisten Patienten mit Sarkoidose weisen zum Zeitpunkt der Diagnose Müdigkeitssymptome auf. Dies ist wahrscheinlich auf den Entzündungsprozess der Krankheit zurückzuführen. Bestimmte Proteine (Zytokine) werden vom Immunsystem als Folge der Infektion produziert. Diese Proteine können Müdigkeitssymptome hervorrufen.

Die Mehrheit der Patienten, sowohl Männer als auch Frauen, leidet unter Müdigkeit. Der Schweregrad der Sarkoidose scheint keinen Einfluss auf das Ausmaß der erlebten Müdigkeit zu haben.

## Symptome von Müdigkeit

Müdigkeit kann nicht getestet werden, und es gibt nicht immer einen Fachmann, den man konsultieren kann. Das kann es kompliziert machen, Freunden, Familienangehörigen, Kollegen und Fachleuten des Gesundheits- und Sozialwesens Ihre Müdigkeit zu erklären. Es kann sein, dass man Sie auf wenig hilfreiche Weise auffordert, "sich mehr anzustrengen" oder "nicht so faul zu sein". Es kann das Problem verschlimmern, da die Patienten noch in der Lage sind, aktiv und gesellig zu sein, wenn auch nur zeitweise. Dies kann zu Spannungen am Arbeitsplatz und in sozialen Situationen führen.

Häufig fühlen sich Patienten mit Sarkoidose, die sich in Remission befinden, immer noch müde. Wenn diese Symptome länger als 6 Monate anhalten, spricht man von "chronischer Müdigkeit". Es ist nicht genau bekannt, wie viele Patienten mit Sarkoidose an chronischer Müdigkeit leiden.

## Chronische Müdigkeit

Obwohl feststeht, dass die chronische Müdigkeit im Zusammenhang mit Sarkoidose bereits während der Krankheit beginnt, ist die genaue Ursache der Müdigkeit nach wie vor unbekannt.

Die chronische Müdigkeit bei Sarkoidose wird häufig von folgenden Symptomen begleitet:

- Schmerzen (Hals, Kopf, Lymphknoten, Gelenke)
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Übelkeit nach Anstrengung
- Angstzustände und Depressionen
- Unbehagen beim Gehen
- Verminderte Muskelkraft
- weniger körperliche Aktivität

Die chronische Müdigkeit bei Sarkoidose beeinträchtigt die Lebensqualität erheblich.

## Techniken zum Verstehen Ihres Zustands

Es gibt keine spezifischen medizinischen Untersuchungen zum Nachweis von Müdigkeit. Ihr Arzt kann Ihnen jedoch eine Reihe von Untersuchungen anbieten, um Ihre Beschwerden zu untersuchen.

**Fatigue-Bewertungsskala:** Ihr Arzt kann Ihre Müdigkeit messen und überwachen, indem er Ihnen mithilfe der Fatigue Assessment Scale (FAS) Fragen stellt.

**Schlafforschung:** Zu Hause oder im Krankenhaus schlafen Sie eine Nacht lang, während Sie an Geräte zur Überwachung angeschlossen sind, die den Schlaf aufzeichnen. Schlafstörungen können dann als Ursache für die Müdigkeit ausgeschlossen werden.

**Aktigraph:** Eine Art Schrittzähler, der die körperliche Aktivität aufzeichnet, kann getragen werden. Damit lässt sich feststellen, wie aktiv Sie sind und wie Sie Ihre Energie effizienter einsetzen können.

**Smartwatch:** auch mit einer modernen Uhr können Sie Vitaldaten und Schritte überwachen.

Versuchen Sie aktiv zu bleiben, aber teilen Sie den Tag nach persönlichen Möglichkeiten auf und nutzen Sie längere Erholungsphasen nach Belastungen.