

Erschöpfung

Vielfältige therapeutische Maßnahmen

Erschöpfung tritt auf vielseitige Weise in Erscheinung, entsprechend breit gestreut sind auch die therapeutischen Ansätze.

Erschöpfung, Burnout, Fatigue, chronisches Müdigkeitssyndrom – diese Begriffe werden oft synonym verwendet, auch wenn sie es per Definition nicht sind. Im medizinischen Alltag findet sich im Zusammenhang mit Erschöpfung am häufigsten das Fatigue-Syndrom, das durch die folgenden Anzeichen mehr oder weniger ausgeprägt gekennzeichnet ist [1]:

- reduzierte körperliche Leistungsfähigkeit
- vermehrtes, nicht zu befriedigendes Schlafbedürfnis,
- Müdigkeit, schwere Gliedmaßen
- Motivations-, Antriebsmangel
- Konzentrationsstörung, Traurigkeit, Ängste

Vorrübergehende Fatiguebeschwerden bestehen bei 90 % aller Krebspatient*innen und chronische Fatigue bei 20–50 %.

Neben dem krebisbedingten Fatigue-Syndrom (CRFS) gibt es auch das chronische Fatigue-Syndrom (CFS), auch „myalgic encephalomyelitis“ (ME) genannt, das etwa nach Virusinfektionen auftritt, besonders häufig jetzt auch als Teil des Long-Covid-Syndroms.

Abklärung

Zur Abklärung bei Erschöpfung sollte ausgeschlossen werden, ob eine der folgenden, wichtigsten möglichen Ursachen vorliegt:

- Anämie
- Infektionen
- Elektrolytstörungen
- Stoffwechselstörungen (zum Beispiel Diabetes, Hypothyreose, Kortikosteroidmangel)
- Arzneimittelnebenwirkungen (zum Beispiel Anti-Emetika, Analgetika, Sedativa, Anti-Epileptika)
- Schlafstörungen allgemeiner Art
- neurologische Erkrankungen

Therapieoptionen

Zur Behandlung von Erschöpfung gibt es diverse Optionen. Die S3-Leitlinie Komplementärmedizin (aktualisierte Version 2024) bestätigt, dass allen Patient*innen körperliche Aktivität, Tai Chi und Yoga angeboten werden soll [2]. Ebenfalls können Akupunktur und Akupressur hilfreich sein, genauso wie Ginseng, wobei man in der Therapiephase mögliche Medikamenteninteraktionen beachten sollte. Techniken wie achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) können auch zum Einsatz kommen.

Die Misteltherapie hat ebenfalls einen sehr hohen Stellenwert. Es gibt viele Studien, welche die Verbesserung der Lebensqualität bestätigen, besonders zum Beispiel bei: Fatigue, Schlaflosigkeit, Konzentrationsfähigkeit, emotionalem und funktionalem Wohlbefinden sowie Depressionen/Angst [3]. Die Effektstärke der Misteltherapie ist in der gleichen Größenordnung wie therapeutische Sportprogramme. Dies bedeutet, dass die Misteltherapie von besonderer Relevanz für Menschen sein kann, die sich etwa aufgrund ihres Krankheits- oder Therapiestadiums nicht körperlich betätigen können [4].

Das multimodale komplementärmedizinische Therapieangebot thematisiert insbesondere die Leber, da in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Müdigkeit als „Aufschrei der Leber“ gesehen wird. Besonders nach zerstörerischen Therapien haben Leber, Darm und Niere reichlich mit der Entsorgung und Ausscheidung zu tun. Bitterstoffe in der Ernährung wie Chicoree, Löwenzahn, Artischocke bis hin zur Mariendistel, aber auch Einnahme von Grüntee-Extraktapseln helfen der Leber [5].

Sauer fermentierte Lebensmittel mit viel Lactobazillen oder Probiotika (Nah-

NATUM

Kooperierende wissenschaftliche Arbeitsgemeinschaft für Naturheilkunde, Komplementärmedizin, Akupunktur und Umweltmedizin der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e. V.

www.natum.de
Informationen und Kongressankündigungen

Geschäftsstelle:
Karl Heinz Uthof
Weinbergstraße 10
34117 Kassel

Tel.: 0561 5104-8144
E-Mail: info@natum.de

Die Veröffentlichung der Beiträge dieser Rubrik erfolgt in Verantwortung der NATUM.

rungsergänzungsmittel mit lebenden Bakterien) oder Präbiotika (Lebensmittelbestandteile, die bestimmte Ballaststoffe zur Nutzung und damit indirekten Modulierung des Mikrobioms enthalten) unterstützen den Darm und über die Darm-Hirn-Achse die Kognition [6, 7]. Dass Probiotika vor Chemobrain schützen, wurde in Studien zum Mammakarzinom bestätigt [8].

Um die Nierenfunktion zu optimieren, benötigt der Körper viel Flüssigkeit. Das zeigt auch, wie wichtig das Thema der Ernährung ist. Es gibt Hinweise auf eine ganze Reihe von Vitaminen, Mineralien, Aminosäuren und Fetten, die eine Verbesserung bei Müdigkeit bringen. In Studien sind Nahrungsergänzungsmittel getestet worden, es sollte auf ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung geachtet und in Mangelsituationen ergänzt werden.

Von 60 ausgewerteten Studien zeigten 50 signifikante positive Auswirkungen ($p < 0,05$) von Vitamin- und Mineralstoffergänzungen auf Müdigkeit. Untersucht wurden die orale oder parenterale Verabreichung von Nährstoffen, einschließlich Coenzym Q10, L-Carnitin, Zink, Methionin, Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid (NAD) und den Vitaminen C, D und B, die sowohl bei Gesunden als auch bei chronisch Erkrankten potenziell signifikante Vorteile bei der Verringerung von Müdigkeit zeigten [9].

Bei Long-Covid-Patient*innen verbesserte die Supplementierung mit L-Arginin und Vitamin C die Gehleistung, die Muskelkraft, die Endothelfunktion und die Müdigkeit [10].

In weiteren Studien wurden pharmakologische Optionen untersucht, die bei kognitiven Beeinträchtigungen durch andere neurologische Erkrankungen geholfen hatten – als wirksam erwiesen sich folgende Substanzen: Coenzym Q10, reduzierte Form von Nikotinamidadenindinukleotid (NAD), L-Arginin sowie die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA [11].

Bei Fatigue halfen Nahrungsergänzungen mit immunologischen oder antientzündlichen Wirkungen: Lactoferrin, Quercetin und Curcumin [12].

Neu ist das interdisziplinäre, kollaborative D-A-CH-Konsensus-Statement zur Diagnostik und Behandlung von

ME/CFS [13]. Die Bedeutung von Pacing wird betont: Ein individuelles Aktivitäts- und Energiemanagement soll den Patient*innen zugestanden werden. Pacing ist keine Behandlung im engeren Sinne, sondern eine Strategie im Umgang mit Symptomen. Das Ziel von Pacing ist es, die vorhandene Energie möglichst balanciert einzusetzen, um die Krankheitssymptome so wenig wie möglich zu triggern (Infos unter <https://go.sn.pub/q9gqgi>; Broschüre unter <https://go.sn.pub/o82iwqj>). Wichtig sind laut des Konsensus-Statements auch die folgenden Ernährungsaspekte und Nahrungsergänzungsmittel: proteinreiche Ernährung mit ausreichend ungesättigten Fettsäuren; Ausgleich eines Eisen-, Folsäure-, Vitamin D- und/oder Vitamin-B12-Mangels; eventuelle Unterstützung der Mitochondrienfunktion mit D-Ribose; Carnitin, Coenzym Q10, N-Acetyl-Cystein (NAC), NADH, Magnesium; Selen und/oder Zink zur Unterstützung des Energiestoffwechsels oder der Redox-Balance.

Phytotherapeutisch sind Adaptogene interessant, wie Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) [14].

Fazit

Da das Erscheinungsbild der Erschöpfung sehr vielseitig ist, sind auch die therapeutischen Ansätze breit gestreut. Die Anamnese, eine gute Kommunikation mit den Patient*innen ist sehr wichtig, um im Ausschlussverfahren zur individualisierten Therapie zu gelangen.

Literatur



als Zusatzmaterial unter <https://doi.org/10.1007/s15013-024-5914-x> in der Online-Version dieses Beitrags



Dr. med. Reinhild Georgieff

Universitätsklinikum
Leipzig
Klinik und Poliklinik für
Frauenheilkunde
Liebigstraße 20A
04103 Leipzig
reinhild.georgieff@medizin.uni-leipzig.de

NATUM-Tag Baden-Baden

Neues aus der Komplementärmedizin

Termin: 3. November 2024

Ort: Kongresshaus Baden-Baden

Information/Anmeldung:

www.natum-veranstaltungen.de

Intensivkurs Komplementärmedizin

Benigne gynäkologische

Erkrankungen

Termin: 16. November 2024 (online)

Information/Anmeldung:

www.natum-veranstaltungen.de

Die Natum-Sprechstunde „Endometriose“

Termin: 27. November 2024 (online)

Information/Anmeldung:

www.natum-veranstaltungen.de

Ganzheitliche Gynäkologische Onkologie

Modul A (Mammakarzinom)

Termin: 11. Januar 2025 (online)

Information/Anmeldung:

www.natum-veranstaltungen.de

Warnemünder Tage für Komplementärmedizin 2025

Termin: 4.–5. April 2025

Ort: Technologiepark Warnemünde

Information/Anmeldung:

www.natum-veranstaltungen.de

Natum-Akademie-E-Learning

Fortbildung zu jeder Zeit an jedem Ort

Weitere Informationen:

www.natum-veranstaltungen.de/e-learning

In all diesen Kursen werden Punkte für das Zertifikat „Ganzheitliche Frauenheilkunde“ vergeben. In den Modul-Kursen und beim NATUM-Tag werden zusätzlich CME-Punkte vergeben.