

Patientenbrief zum Thema:

## Müdigkeit im Teufelskreis der Unterforderung

Oft ist es ein äußerer Anlass, der zur Einschränkung der körperlichen Aktivität und zur Unterschätzung des eigenen Leistungsvermögens führt. Dies kann eine Infektion oder eine andere Erkrankung sein, es kann mit einer persönlichen Krise oder Belastung beginnen oder mit dem Gefühl des Unbehagens.

Gefährlich ist, was danach folgt: Man zieht sich aus Aktivitäten zurück, traut sich manches gar nicht mehr zu, und verliert auch den Spaß an bisher üblichen Dingen des Lebens. Damit kann jedoch ein Teufelskreis beginnen:

- Aktivität (vor allem auch körperliche!) wird gemieden,
- die Belastbarkeit („negativer Trainingseffekt“) sinkt,
- Tätigkeiten werden beschwerlich, deswegen verliert man auch den Spaß daran,
- schließlich möchte man noch weniger unternehmen.



Möglicherweise treffen nicht alle Punkte genauso auf Sie zu. Versuchen Sie aber, den Teufelskreis zu durchbrechen!

Sie kennen bereits die Darstellung aus dem Patientenfaltblatt. Müdigkeit ist ein Gefühl der Unlust, aber auch das Gefühl, die körperliche Leistungsfähigkeit zu verlieren. Jeder braucht Ruhe ebenso wie Herausforderungen im Leben.

Sie sollten überlegen, wie Sie die Dinge, die Sie früher positiv geschätzt haben, schrittweise wieder in Angriff nehmen können, und wie Sie vor allem Ihre körperliche Leistungsfähigkeit wieder steigern können.

### Tips zur Steigerung der körperlicher Aktivität

Wählen Sie aus, was Ihnen Spaß macht, was Sie von früher kennen oder was sich gut in Ihren Tagesablauf integrieren lässt. Besonders geeignet sind: schnelles Spaziergehen, Radfahren, Schwimmen, Gymnastik, Nordic Walking, einfache Ballspiele, Tanzen. Auch die Krankenkassen können CDs, Videos oder Kurse vermitteln. Sie sollten verbindliche Zeiten vorsehen, sonst werden Sie die geplante Aktivität auslassen.

- Verabreden Sie sich mit Freunden/der Familie, gehen Sie zu Sportgruppen, reservieren Sie Zeiten für körperliche Aktivität in Ihrem Terminplan oder Tagesablauf.
- Sie sollten die Belastung so dosieren, dass sich Atmung und Puls beschleunigen und Sie merken, dass Ihnen wärmer wird.
- Die einzelne Belastungsphase soll aber 10 Minuten nicht unterschreiten, ideal ist mindestens 3 mal pro Woche 30 Minuten oder ein flotter täglicher Spaziergang von 1 Stunde (fragen Sie Hundebesitzer nach ihren Erfahrungen).
- Sie sollten langsam versuchen, Ihre körperliche Aktivität zu steigern.
- Ihr Körper gibt Ihnen Signale für die richtige Belastungsdosierung. Achten Sie darauf!

Bei körperlichen Einschränkungen der Belastbarkeit (z. B. Herzkrankheit, Asthma) benötigen Sie eine gesonderte Beratung durch Ihren Hausarzt vor Aufnahme der körperlichen Aktivität, ebenso bei neu auftretenden Beschwerden.

Gestehen Sie sich auch die Angst ein, die Sie möglicherweise vor einer Besserung der Beschwerden haben. Möglicherweise ist damit ja auch die Wiederübernahme von Aufgaben und Verantwortungen verbunden, die von Ihnen als belastend empfunden werden. Bedenken Sie aber, dass Sie die Chance bekommen, Ihr Leben selbst zu bestimmen und wieder in die Hand zu nehmen.

Wir beraten Sie gerne, welche örtlichen Angebote für Sie geeignet sind und ob Ihre geplante körperliche Aktivität bzw. Sportart für Sie empfehlenswert ist.

### Veränderungen im Alltag

Versuchen Sie, sich in Erinnerung zu rufen, was Ihnen früher in ähnlichen, vielleicht nicht so ausgeprägten Lebenssituationen am besten getan hat.

Die folgenden grundsätzlichen Hinweise sollten Sie auf jeden Fall beachten:

- Setzen Sie sich erreichbare Ziele. Steigern Sie diese nicht zu schnell.  
Zum Beispiel: morgens 30 Minuten früher aufstehen, pro Woche 3 x einen Spaziergang machen, mindestens 2 x in der Woche mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren, mindestens 1 x in der Woche ins Schwimmbad oder Tanzen/Ballsportarten gehen.  
Ihnen fällt sicher ein Punkt ein, mit dem Sie beginnen können.
- Sprechen Sie mit vertrauten Menschen aus Ihrer Umgebung über Ihre Vorsätze. Diese können Sie dann in schwierigen Phasen unterstützen.
- Erwarten Sie von sich selbst nicht eine komplette Veränderung Ihres gesamten bisherigen Tagesablaufes innerhalb von wenigen Tagen.
- Akzeptieren Sie auch Ausnahmen, versuchen Sie, nicht zu rigide auf Ihren neuen Tagesablauf zu achten. Kleine Rückschläge kommen immer vor, lassen Sie sich davon nicht entmutigen.
- Versuchen Sie zunächst, begrenzte Veränderungen dauerhaft umzusetzen. Es ist gut, wenn Sie ein kleines Protokoll führen, ob Ihnen das jeweils gelungen ist.

#### Meine ersten Schritte zu mehr Aktivität:

---

---

---

---

---

---

**Achtung:** Bei PatientInnen mit chronischer Müdigkeit durch eine ME/CFS-Erkrankung sollte die Belastung sehr individuell angepasst werden und daher mit der Therapeutin/dem Therapeuten vorab und im Verlauf genau abgesprochen werden.

**So haben Sie gute Chancen, dass Ihre Belastbarkeit – unabhängig von der Ursache Ihrer Müdigkeit – langsam wieder ansteigt.**