

Ständig schlapp

Dass man sich nach harten Arbeitswochen oder körperlichen Herausforderungen abgeschlagen fühlt, ist völlig normal. Ist man jedoch dauerhaft ausgepowert, könnte ein chronisches **Fatigue-Syndrom (CFS)** dahinter stecken.



© fizkes / iStock / Getty Images Plus

Das chronische Fatigue-Syndrom, auch Myalgische Enzephalomyelitis genannt, bricht häufig nach einer Viruserkrankung aus. Es handelt sich um eine krankhafte Erschöpfung, die sich nach körperlicher und geistiger Anstrengung noch verstärkt. Häufig erkennen Betroffene ihre Grenzen nicht, da sich die Abgeschlagenheit erst verzögert einstellt – mit der Folge, dass nach alltäglichen Aktivitäten oft eine lange Erholungsphase erforderlich ist.

Kunden mit Fatigue klagen auch über Hals-, Kopf- und Gliederschmerzen, geschwollene Lymphknoten, Konzentrationsstörungen oder Übelkeit.

Long Covid Die meisten Menschen, die mit SARS-CoV-2 infiziert waren, werden wieder komplett gesund, allerdings leiden einige unter den Spätfolgen der Infektion. Sie berichten über Schwindel, Luftnot, Atembeschwerden, Konzentrationsstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, Riech- und

Geschmacksverlust, außerdem ist eine Erhöhung der Leberwerte möglich. Manche Patienten leiden auch unter depressiven Verstimmungen oder Schlafstörungen. Betroffen sind nicht nur Personen, die einen schweren Erkrankungsverlauf hinter sich haben, sondern auch solche mit mild ausgeprägten Symptomen. Man spricht bereits vom Post-Covid-Syndrom, obwohl dies noch keine offizielle Diagnose darstellt. Britische Wissenschaftler schlugen im vergangenen Herbst eine wei-

tere Differenzierung vor in die Kategorien „postvirale Fatigue“, „Langzeit-Covid-Syndrom“ und „Post-Intensivbehandlungs-Syndrom“.

Experten gehen davon aus, dass das CFS durch die Corona-Pandemie verstärkt vorkommen wird. Die 2003 und 2015 aufgetretenen SARS- und MERS-Epidemien sind ebenfalls der Familie der Coronaviren zuzuschreiben. In diesem Zusammenhang gab es vermehrt CFS-Fälle – häufiger als beim Pfeifferschen Drüsenfieber.

Als Ursache für die postviralen Beschwerden werden Veränderungen an kleinen Blutgefäßen diskutiert, die unter anderem im Gehirn die Blutversorgung gewährleisten. Die Sauerstoffversorgung ist in diesen Fällen eingeschränkt und Entzündungsprozesse werden begünstigt. Die Veränderungen können generell nach viralen Infekten auftreten. Bei Covid-Genesenen erscheinen die Fatigue-Symptome jedoch häufiger und ausgeprägter als bei Personen, die beispielsweise an Influenza erkrankt waren.

Keine kausale Behandlung

Bislang gibt es keine zielgerichtete Therapie gegen das CFS. Raten Sie Betroffenen, einen geordneten Tagesablauf einzuhalten, physische und psychische Überanstrengungen zu vermeiden, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten und Entspannungsverfahren anzuwenden. Berichten Kunden über Kopf- oder Gelenkschmerzen, können sie Analgetika einnehmen. Einen Versuch wert sind auch komplementärmedizinische Therapien, Enzymbehandlungen oder Immunsystem-regulierende Medikamente. ■

*Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie,
Fachjournalistin*