

Körperliche, mentale und emotionale Erschöpfung bei chronischen Erkrankungen

Eines der wesentlichen begleitenden Symptome vieler chronischer Krankheiten ist die Fatigue, die über eine reine Müdigkeit und Erschöpfung weit hinaus geht. Besonders bei Krebspatienten ist diese zentrale Erschöpfung von Körper und Psyche bekannt, aber auch Patienten mit Parkinson, Multipler Sklerose oder Lupus können davon betroffen sein. Neben den Entzündungsreaktionen im Körper scheint insbesondere eine massive Störung des Gleichgewichts im System der Neurohormone und neuronalen Botenstoffen eine wichtige Rolle bei der Entstehung der Fatigue zu spielen.

Fatigue, ein vielfältiges Symptom chronischer Erkrankungen

Die Fatigue kann aus dem Französischen als Müdigkeit und Erschöpfung übersetzt werden, ist jedoch nicht mit dem Zustand der Ermüdung zu vergleichen, den auch ein gesunder Mensch täglich nach körperlicher oder geistiger Anstrengung erlebt. Vielmehr versteht man unter Fatigue die zentrale Erschöpfung von Körper, Geist und Emotionen als massive Begleiterscheinung verschiedener chronischer Erkrankungen, ohne dass eine Ruhephase oder dass Schlaf eine spürbare Erholung von der Erschöpfung bewirken könnte.

Fatigue wird insbesondere bei Krebserkrankungen und –behandlungen beobachtet. Jeder zweite Krebspatient zeigt erfahrungsgemäß Fatigue-Symptome, die sich unter anderem durch eine wochen- oder monatelange Schwäche, deutlich weniger Energiereserven, eine verringerte Muskelkraft, ein erhöhtes Schlafbedürfnis ohne Erholungsfolgen und eine stark reduzierte Leistungsfähigkeit bemerkbar machen.

Selbst geringe Belastungen werden dem Betroffenen zuviel. Das berufliche, private und soziale Umfeld leidet unter der Antriebslosigkeit und der seelischen Verfassung des Erkrankten, doch noch mehr belastet Fatigue den Betroffenen selbst, der häufig diese Symptome als Anzeichen der Schwere seiner chronischen Erkrankung annimmt. Die Folgen sind Angstzustände, Traurigkeit bis hin zu Depressionen. Ebenfalls beobachtet werden Konzentrations- und Gedächtnisstörungen. Fatigue endet häufig nicht mit dem Abschluss einer Krebsbehandlung, sondern kann den Behandlungsabschluss sogar für Monate überdauern.

Fatigue und seine Entstehung

Fatigue kann bei den verschiedensten neurologischen Erkrankungen, zum Beispiel bei Multipler Sklerose, bei Morbus Parkinson, bei Lupus, bei rheumatoider Arthritis oder bei Tumorerkrankungen unter und nach Behandlung beobachtet werden.

Die Faktoren, die zu einer Fatigue führen können, sind sehr vielfältig. Bei Krebserkrankungen zählt sicherlich der Tumor selbst zu einem der Auslöser. Auch die Operation, die Strahlentherapie sowie die Chemotherapie werden als verursachende Faktoren angesehen. Doch auch die Ernährung von chronisch Kranken, die mangelnde Bewegung in Verbindung mit dem Rückgang der Muskelmasse, die Ansammlung von Giftstoffen im Körper auch durch die Medikation und die psychische Belastung durch das Wissen um die Krankheit und ihrer möglichen Folgen spielt eine wichtige Rolle.

Eine große Bedeutung wird auch dem Blutbild des Patienten zugewiesen. Durch Medikamente und Bestrahlung wird häufig das Rückenmark in Mitleidenschaft gezogen. Die Folge ist eine Blutarmut, also ein Mangel an Roten Blutkörperchen, die insbesondere für den Sauerstofftransport verantwortlich sind. Der entstehende Sauerstoffmangel bedingt eine Unterversorgung von Zellen und somit eine Erschöpfung und einen Kraftverlust.

Eine wichtige Rolle spielen auch die Folgen der starken körperlichen und psychischen Belastung durch die Erkrankung. Angst, Depressionen, Schlafstörungen und chronische Entzündungszustände wirken sich als Stressbelastungen auf den gesamten Organismus aus. Dadurch entstehen Mangelzustände an Hormonen der Nebenniere, der Schilddrüse, des Nervensystems sowie an Geschlechtshormonen.

Die Rolle des Hormonsystems

Dauerhafte Stressbelastungen führen neben den Infektionen, Autoimmunerkrankungen und toxischen Einflüssen durch Strahlung und Medikamente zu einer erhöhten entzündlichen Aktivität im Körper. Zusätzlich bringt lang anhaltender Stress, wie er durch chronische Erkrankungen ausgelöst werden kann, auch das fein abgestimmte Gleichgewicht im Hormonsystem nicht nur ins Wanken, sondern kann zu einem massiven Ungleichgewicht führen.

Untersuchungen zeigen, dass bei Fatigue insbesondere Mangelzustände bei Serotonin und Dopamin auftreten, auch die Veränderungen der Konzentrationen von GABA und Glutamat könnten einen bedeutsamen Einfluss auf die Entstehung einer Fatigue haben. Auch eine zu niedrige Konzentration von Cortisol nach dem morgendlichen Aufstehen und der gestörte Cortisol-Tagesverlauf geben wichtige Hinweise auf das mögliche Vorhandensein einer Fatigue.

Empfohlene Untersuchungen von NeuroLab

Um eine Fatigue diagnostizieren zu können, werden zunächst andere mögliche Ursachen für einen Erschöpfungszustand ausgeschlossen. Dazu gehören Untersuchungen, die eine Blutarmut, eine Infektion, eine Störung im Wasser-Salz-Haushalt, Nebenwirkungen von eingenommenen Medikamenten sowie verschiedene neurologische Erkrankungen aufdecken können.

Darüber hinaus empfiehlt NeuroLab ein spezielles Untersuchungsprofil zur Diagnose von Fatigue auf Basis des Neurostress-Profiles. Neben der Untersuchung der Konzentrationen von Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Serotonin und DHEAS wird anhand von Speichelproben das Cortisol-Tagesprofil bestimmt. Zusätzlich sind bei Verdacht auf das Vorliegen einer Fatigue die Untersuchungen der Konzentrationen von Histamin, Magnesium, Vitamin B6, Vitamin D3 und Homocystein empfehlenswert. Neuere Untersuchungen zeigen, dass der Hormonstörung eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von Fatigue zukommen. Dies liefert interessante, neuartige Ansätze für eine Linderung und Behandlung.