

Chronisches Fatigue Syndrom (CFS)

Erschöpfung kennen viele Menschen. Doch was ist CFS? Eine schwere chronische und häufige Erkrankung mit vielen Symptomen!¹

Eine Erschöpfung, die im Zusammenhang mit Erkrankungen auftritt, wird richtiger als Fatigue bezeichnet. Chronisch steht für eine lange Zeitdauer der Erkrankung. An chronischer Fatigue leiden viele Menschen ohne dass sie CFS haben und die Ursachen reichen von Schlafstörungen, Stress und Mangelzuständen bis hin zu einer Reihe unterschiedlicher Erkrankungen.

Das CFS ist eine eigenständige komplexe Erkrankung. Hinsichtlich der Ursachen und Behandlungsoptionen wird das Krankheitsbild zwischen Ärzten, Wissenschaftlern und Betroffenen bislang kontrovers diskutiert. Dementsprechend sind die Behandlungsangebote vielgestaltig und nur zum geringen Teil durch Studien belegt.

Chronisches Fatigue Syndrom: Wie sieht das Krankheitsbild aus?

Die Erkrankung beginnt häufig nach einem Infekt mit schwerer Erschöpfung und anhaltenden Infektsymptomen mit grippigem Gefühl, Halsschmerzen, schmerzhaften Lymphknoten und subfebrilen Temperaturen. Oft fällt auch eine Phase körperlicher Überanstrengung oder Stress mit dem Krankheitsbeginn zusammen. Fast immer treten ausgeprägte Konzentrations- und Gedächtnisprobleme auf. Aufgrund dieser Symptome wird im Englischen auch der Begriff myalgische Enzephalopathie (ME) verwendet, oder die Bezeichnung CFS/ME. Trotz der chronischen Fatigue bestehen meist ausgeprägte Schlafstörungen. Pausen bewirken keine Erholung. Weitere häufige Symptome sind Gelenk-, Muskel- und Kopfschmerzen, Darmbeschwerden, Schwindel, Stress- und Reizempfindlichkeit, Herzrasen beim Aufstehen. Viele Patienten leiden unter häufigen und langandauernden Infektionen. Allergien und Nahrungsmittelintoleranzen können sich entwickeln. Typisch für die Erkrankung ist die oft erst am Folgetag einer Anstrengung auftretende Verschlechterung, die auch als postexertionelle Malaise (PEM) bezeichnet wird und tage- oder sogar wochenlang anhalten kann. Besonders schwer Erkrankte sind bettlägerig und oft extrem empfindlich gegenüber Licht und Geräuschen.

Chronisches Fatigue Syndrom: Wie wird die Diagnose gestellt?

Die Diagnose wird aufgrund der typischen Symptomkonstellation gestellt, dafür sind die sog. Kanadischen Diagnosekriterien entwickelt worden. Die »Kanadischen Kriterien« zur Diagnosestellung sind auf den Seiten des Fatiguezentrums und Fatigatio in deutscher Übersetzung zu finden.

Voraussetzung für die Diagnosestellung ist ein Anhalten der Symptome über mindestens 6 Monate. Nach Infektionen kann es oft auch eine längere Phase der Rekonvaleszenz mit eingeschränkter Leistungsfähigkeit und Fatigue geben, die als postinfektiöse Fatigue bezeichnet

¹CFS – Informationsblatt, Charité Fatigue Centrum, 2019

wird. Bislang gibt es keinen eindeutigen Test für CFS. Es muss eine Stufendiagnostik erfolgen, um andere Erkrankungen und Ursache von Fatigue auszuschließen und ggfs zu behandeln.

Symptomorientierte Behandlung des CFS

Die Behandlung von CFS ist bislang symptomorientiert und zielt darauf ab, Infekte und andere Ursachen für eine Immunaktivierung zu behandeln, Mangelzustände zu ersetzen und Symptome der Erkrankung zu behandeln.

Die Behandlung erfolgt als eine Therapie der kleinen Schritte. Das heißt, der Hausarzt sollte zunächst die belastendsten Symptome, meistens Schmerzen und Schlafstörungen behandeln. Ganz wichtig ist ein zu viel an Anstrengung zu vermeiden, das zu einer Verschlechterung der Beschwerden führt. Das betrifft sowohl körperliche Aktivität als auch emotionale Belastung. Anleitungen für das Energiemanagement und das Führen von Aktivitätstagebüchern finden sich auf der Seite von Fatigatio und des Fatiguezentrums. Auch Techniken zur Entspannung wie autogenes Training oder Atemübungen sind oft hilfreich. Sport ist nicht zu empfehlen, da er zu einer Zunahme der Beschwerden führt. Durch eine symptomorientierte Behandlung kann es langfristig zur Besserung kommen und manche Patienten genesen vollständig. CFS ist jedoch oft eine chronische Erkrankung, da bislang keine zugelassenen Medikamente zur gezielten Therapie verfügbar sind. Erste klinische Studien zeigen die Wirksamkeit immunmodulierender Therapieansätze bei einem Teil der Erkrankten, diese stehen jedoch noch nicht zur Behandlung zur Verfügung.

Nahrungsergänzungsmittel, um den Energiestoffwechsel zu verbessern, werden von vielen Patienten eingenommen. Bisher gibt es nur wenige klinische Studien zur Wirksamkeit dieser Substanzen bei CFS. Die Ernährung sollte proteinreich sein und ausreichend ungesättigte Fettsäuren zB in Form von Omega3-Fettsäuren und Walnüssen enthalten. Nahrungsmittelintoleranzen entwickeln sich häufig, Kohlenhydrate werden oft nicht mehr gut vertragen.

Verdacht auf CFS – was soll man tun?

Die Versorgungssituation für Patienten mit CFS ist in Deutschland bislang sehr unbefriedigend, da es keine spezialisierten Versorgungszentren gibt und die Diagnosestellung und Betreuung dieser häufigen Erkrankung meistens primär beim Hausarzt erfolgen muss. Der Hausarzt sollte gezielt auf die Informationen, die über die Website des Charité Fatigue Centrums erhältlich sind, verwiesen werden. Zwei Übersichtsartikel zu CFS und Müdigkeit aus dem Harrisons Lehrbuch für Innere Medizin können dort auch für den Hausarzt ausgedruckt werden.

Weiterführende Informationen

- Charité Fatigue Centrum <https://cfc.charite.de>
- Selbsthilfegruppe »Fatigatio«,
- »Lost Voices Stiftung«
- Deutsche Gesellschaft für ME/CFS