



# Das Rätsel um die chronische Erschöpfung



SA, 2. 2.,  
17.05 Uhr,  
ORF 2

Bewusst  
gesund –  
Das Magazin



7 Tage zum  
Nachsehen auf  
TVthek.ORF.at

**D**er Name spricht bereits Bände – chronische Müdigkeit, oder auch chronisches Erschöpfungssyndrom (Chronic-Fatigue-Syndrom / CFS) genannt, kann die Lebensqualität Betroffener massiv einschränken.

Sie leiden unter ausgeprägter, lähmender Erschöpfung und sind bereits nach geringfügigen körperlichen und geistigen Anstrengungen am Ende ihrer Kraft. Hinzu können auch Konzentrations- und Gedächtnisstörungen sowie vielfältige unspezifische Symptome wie Schwäche, Muskelschmerzen, großes Schlafbedürfnis, aber auch Schlaflosigkeit, Krankheitsgefühl, Fieber, Depressionen und vieles mehr kommen. Symptome, die über Jahre bestehen können.

## Noch wenig erforscht.

Um die möglichen Auslöser herrscht allerdings Rätselraten. Diskutiert werden chronische Infekte, Immundefunktionsstörungen, einseitige Ernährung sowie belastende Lebenserfahrungen. Obwohl es bislang keine aussagekräftigen Hinweise auf mögliche körperliche Ursachen gibt, scheint es weder eine psychische Erkrankung noch die Folge einer Depression zu sein.

**Über die Häufigkeit** des chronischen Erschöpfungssyndroms gibt es keine genauen Zahlen. In den USA sollen Schätzungen zufolge mehr als eine Million Menschen betroffen sein. Die Schwankungen beruhen vor allem auf unterschiedlichen Auslegungen des Krankheitsbildes. Insgesamt scheinen Frauen häufiger als Männer betroffen zu sein.

**Schwierige Klärung.** Problematisch ist, dass das chronische Erschöpfungssyndrom eine „unsichtbare Krankheit“ ist, die Mediziner weder mit Labortests noch mit anderen objektiven Markern nachweisen können. Erschwerend für die Feststellung dieser Erkrankung kommt hinzu, dass beim chronischen Erschöpfungssyndrom viele Symptome vorkommen, die auch andere Krankheiten begleiten.

CFS kann daher bisher nur über eine sogenannte Ausschlussdiagnose festgestellt werden. Die Grundlage bildet eine umfassende Anamnese inklusive eingehender körperlicher Untersuchungen, um die Erkrankungen, die ebenfalls eine anhaltende Erschöpfung verursachen können, auszuschließen.

**Ungewissheit.** Oft beginnt hier ein langer, mühsamer Weg für die Betroffenen. Denn zuerst sind sie einmal auf sich allein gestellt. Manches Mal sehen sie sich mit einer besonders schmerzlichen Tatsache konfrontiert – niemand glaubt ihnen. Neben den genannten Symptomen gilt als Definitionskriterium ein Erschöpfungszustand, der länger als sechs Monate andauert, sich durch Ruhe nicht bessert und die Lebensqualität erheblich einschränkt.

**Therapieversuche.** Da die genauen Ursachen des chronischen Erschöpfungssyndroms nicht geklärt sind, zielen Therapieversuche vor allem darauf ab, die Symptome zu lindern und die durch die Erkrankung oft eingeschränkte Lebensqualität der Betroffenen wieder zu verbessern. Je früher sich Betroffene ärztliche Hilfe suchen, desto günstiger sind insgesamt die Aussichten auf eine Besserung der Beschwerden. ■



„CHRONISCHE  
ERSCHÖPFUNG – EINE  
UNSIHTBARE  
KRANKHEIT“