

Chronisches Müdigkeitssyndrom: Was kann die Symptome bei Erwachsenen und Kindern lindern?



Kognitive Verhaltenstherapie und eine Behandlung mit stufenweise gesteigerter Aktivität können Menschen mit chronischem Müdigkeitssyndrom helfen. Medikamente haben jedoch bisher mehr unerwünschte Wirkungen als Nutzen gezeigt.

Kognitive Verhaltenstherapie und eine Behandlung mit stufenweise gesteigerter Aktivität können Menschen mit chronischem Müdigkeitssyndrom helfen. Medikamente haben jedoch bisher mehr unerwünschte Wirkungen als Nutzen gezeigt.

Das chronische Müdigkeitssyndrom (englisch: Chronic fatigue syndrome, CFS) wird auch "chronisches Erschöpfungssyndrom" oder "Myalgische Enzephalopathie" genannt. Es macht sich durch eine Gruppe von Beschwerden bemerkbar, die sehr belastend sein können. Das Hauptsymptom ist eine starke körperliche und geistige Erschöpfung, die selbst nach kleinen Anstrengungen auftreten kann und von der man sich auch in Ruhephasen nicht richtig erholt. Ein CFS kann auch Muskel- und Gelenkschmerzen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen und Depressionen einschließen. Wirklich schwerwiegende Symptome sind jedoch nicht sehr häufig.

Die Ursache für das Syndrom ist unklar. Es gibt auch keinen bestimmten Test, der zweifelsfrei zeigt, ob jemand ein CFS hat. Das chronische Müdigkeitssyndrom kommt bei Frauen häufiger vor als bei Männern. Virusinfektionen (wie zum Beispiel mit dem Epstein-Barr-Virus) erhöhen das Risiko, ein CFS zu entwickeln. Deshalb wird es manchmal auch "postvirales Syndrom" genannt. Menschen mit chronischen Krankheiten wie zum Beispiel Depressionen haben ebenfalls ein erhöhtes Risiko. Die Gründe für diesen Zusammenhang sind nicht genau bekannt. Je nachdem, wie CFS definiert wird, schätzen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler die Zahl der davon betroffenen Menschen unterschiedlich ein.

CFS tritt häufig zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr auf, manchmal aber auch bei Kindern und Jugendlichen. Ohne Behandlung haben sich die meisten Kinder und Jugendlichen innerhalb von sechs Jahren wieder erholt, während mindestens die Hälfte der Erwachsenen auch sechs Jahre nach dem Auftreten der Symptome noch Beschwerden hat.

In den letzten Jahren sind neue Behandlungsverfahren für CFS hinzugekommen. Es gibt mittlerweile auch mehr Forschung zu der Frage, welche Verfahren helfen. Manche Therapien zielen vor allem auf den Umgang mit den Beschwerden ab, andere mehr auf die Symptome oder Probleme, die mit einem CFS einhergehen können - wie zum Beispiel Depressionen, Ängste oder allgemeine körperliche Schwäche.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des "Centre for Reviews and Dissemination" an der York University in England erhielten vom NICE ("National Institute for Health and Clinical Excellence") den Auftrag, nach Studien zu suchen, die geprüft haben, ob und welche Behandlungsverfahren Erwachsenen oder Kindern mit CFS helfen können. Sie fanden 70 Studien, in denen unterschiedliche Behandlungsverfahren an insgesamt über 4700 Menschen mit CFS getestet wurden. In den meisten Studien zu einzelnen Behandlungsverfahren war allerdings die Zahl der untersuchten Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu niedrig, um sicher beurteilen zu können, ob die Behandlungen tatsächlich helfen. Das gilt besonders für Menschen mit sehr schwerwiegendem CFS.

Nutzen der "Graded Exercise Therapy"

Die Studien zeigten, dass die "Graded Exercise Therapy" (auf deutsch etwa: "Therapie durch stufenweise gesteigerte Aktivität") die Symptome des chronischen Müdigkeitssyndroms stärker lindern konnte als andere Programme wie Entspannungs- oder Beweglichkeitstraining, mit denen sie verglichen worden war. Sie half auch mehr als eine "Behandlung" mit einfachen Ratschlägen, wie Menschen mit CFS mit ihren Beschwerden besser umgehen könnten.

Das Prinzip der "Graded Exercise Therapy" ist es, auf einem Aktivitätslevel zu beginnen, der speziell auf eine Person abgestimmt ist. Kommt sie mit ihrem persönlichen Anfangslevel gut zurecht, ohne dass ihre Beschwerden zunehmen, wird die Intensität der Aktivität ein wenig gesteigert. Auf diese Weise soll das Schwanken zwischen Überlastung und Rückfall ("boom and bust pattern") vermieden werden, dem Menschen mit CFS oft ausgesetzt sind. Es kann zu einem Teufelskreis führen, wenn immer geringere Aktivitäten immer stärkere Müdigkeit auslösen und die Menschen noch mehr Ruhephasen benötigen.

Längere Ruhephasen scheinen keine geeignete CFS-Therapie zu sein. Im Allgemeinen ist es für eine Besserung offenbar entscheidend, dass die Menschen versuchen, wieder aktiver zu werden. Allerdings könnte zu großer Ehrgeiz möglicherweise schaden.

Nutzen der kognitiven Verhaltenstherapie

Kognitive Verhaltenstherapien (KVT) werden bei vielen chronischen Krankheiten eingesetzt mit dem Ziel, Menschen zu vermitteln, wie sie anders mit ihren Beschwerden umgehen können. Sie können zum Beispiel

bei rheumatoider Arthritis helfen. Mehr darüber können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/rheumatoide-arthritis-und-ar>) lesen. Mithilfe einer kognitiven Verhaltenstherapie können Menschen lernen, ihre gedanklichen Muster und ihr Verhalten zu ändern. So können zum Beispiel Vorstellungen wie "ich bin immer so erschöpft, dass ich nie wieder arbeiten kann" alles noch schlimmer machen und den Versuch, wieder aktiver zu werden, verhindern. Eine KVT könnte helfen, solche Gedanken abzuschwächen oder aufzugeben.

Die kognitive Verhaltenstherapie ist das Behandlungsverfahren, dessen Wirkung durch die Forschungsergebnisse am stärksten gestützt wird. Bei einer KVT zur Behandlung des chronischen Müdigkeitssyndroms finden ein- oder zweimal in der Woche Sitzungen mit einer ausgebildeten Therapeutin oder einem Therapeuten statt. Das Ziel der Behandlung ist es, den Menschen dabei zu helfen, mit ihren Beschwerden besser zurechtzukommen.

Die Studien zeigten, dass die kognitive Verhaltenstherapie den Menschen normalerweise helfen konnte, trotz ihrer Müdigkeit aktiver zu werden. Die Behandlung schloss manchmal auch eine Entspannungstherapie ein, ebenso eine Ergotherapie, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer anleiten sollte, ihre täglichen Aktivitäten besser zu bewältigen. Was in den Studien "kognitive Verhaltenstherapie" genannt wird, ist also in der Praxis oft eine Mischung aus verschiedenen Wegen, mit dem CFS und seinen Symptomen umzugehen. Ein Teil der Therapie unterstützte außerdem dabei, mehr Aktivität zu entfalten. Damit konnte mehr Bewegung gemeint sein, aber auch andere Tätigkeiten, wie zum Beispiel jeden Tag eine festgesetzte Zeit zu lesen.

In den Studien gab es keine Berichte über Nachteile durch die KVT. Alle Erwachsenen, Jugendlichen und Kinder schienen mit diesen Therapieprogrammen eine allgemeine Verbesserung ihrer Beschwerden zu erreichen. Jugendliche mit CFS konnten häufiger zur Schule gehen, wenn sie eine kognitive Verhaltenstherapie bei jemandem erhielten, die oder der Erfahrung darin hatte, Menschen mit CFS zu helfen. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler folgerten dennoch, es sei noch zu früh, um genau sagen zu können, welches Behandlungsprogramm am wahrscheinlichsten hilft oder welche Qualifikationen und Fortbildungen die Therapeutinnen und Therapeuten benötigen.

Andere Verfahren wie Medikamente und komplementäre Therapien

Erstellt am: 25.07.2008 | Letzte Aktualisierung: 15.05.2009

Um CFS zu behandeln, sind schon viele Methoden ausprobiert worden:

- Ernährungsumstellung
- Änderung der Schlafgewohnheiten
- komplementärmedizinische Verfahren wie Akupunktur, die Einnahme von Vitaminen, pflanzlichen oder homöopathischen Mitteln
- verschiedene Medikamente

Alle die Medikamente, die bislang bei CFS ausprobiert werden, können unerwünschte Wirkungen haben. Für kein Medikament ist ein Nutzen belegt. Welche Behandlungsverfahren Menschen mit CFS helfen könnten, wird weiter erforscht. Mehr Forschungsergebnisse sollten es ermöglichen, herauszufinden, welche Therapien und Kombinationen von Behandlungsverfahren am besten geeignet sind, um die Symptome des Syndroms zu verringern. Sobald es neue Erkenntnisse dazu gibt, werden wir unsere Informationen aktualisieren.

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Glossar

Kognitive Verhaltenstherapie

Die kognitive Verhaltenstherapie ist eine Behandlungsform der Psychotherapie. Ein wesentliches Ziel dieser Therapieform besteht darin, den Patientinnen und Patienten eine andere Sichtweise zu vermitteln, sie beispielsweise darauf hinzuweisen, wo ihnen vielleicht Denkfehler unterlaufen oder wo falsche Vorstellungen zu Erkrankungen beitragen. Kognitive Verhaltenstherapie kann dazu beitragen, dass Patientinnen und Patienten lernen, ihre Situation anders einzuschätzen, und so ihre Symptome als weniger quälend erleben, ihr Verhalten ändern und insgesamt an Lebensqualität gewinnen.

Akupunktur

Akupunktur ist eine alternative bzw. komplementäre Therapieform der traditionellen chinesischen Medizin. Die Ärztin oder der Arzt sticht feine Nadeln in genau definierte Punkte des Körpers. Dies soll angenommene Blockaden im Körper auflösen oder Organe anregen bzw. beruhigen.

Virus

Viren sind Krankheitserreger, die zu ihrer Vermehrung in Zellen (pflanzliche, tierische oder menschliche Zellen) eindringen. Beispiele für Krankheiten, die durch Viren verursacht werden, sind Pocken, Influenza, Erkältungen, Hepatitis, Herpes und AIDS.

Therapie

Als Therapie (von „therapeia“, griechisch: Pflege, Heilung) wird in der Medizin die Behandlung von Krankheiten, einzelnen Beschwerden oder Verletzungen bezeichnet. Genauer sind damit die einzelnen Maßnahmen zur Behandlung einer Erkrankung gemeint. Diese Maßnahmen umfassen beispielsweise eine Änderung der Ernährungsweise, die Einnahme von Medikamenten, Operationen oder Krankengymnastik. Das Ziel einer Therapie ist Heilung oder zumindest eine Verbesserung der Beschwerden.

Quellen

Bagnall A-M, Hempel S, Chambers D, Orton V, Forbes C. *The treatment and management of chronic fatigue syndrome/myalgic encephalomyelitis in adults and children*. York: Centre for Reviews and Dissemination. February 2007. [Volltext (URL: http://www.york.ac.uk/inst/crd/CRD_Reports/crdreport35.html)]

Chambers D, Bagnall A-M, Hempel S, Forbes C. Interventions for the treatment, management and rehabilitation of patients with chronic fatigue syndrome/myalgic encephalomyelitis: an updated systematic review. *Journal of the Royal Society of Medicine* 2006; 99: 506-20. [PubMed-Zusammenfassung (URL: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17021301?ordinalpos=2&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed)]

Reid S, Chalder T, Cleare A, Hotopf M, Wessely S. Chronic fatigue syndrome. *Clinical Evidence* 2007; 12: 1101.

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.