

## „Aktiv gegen Fatigue – 7 Tipps für mehr Lebensfreude“



Da sich die Entzündung auf den gesamten Körper auswirken kann, treten häufig allgemeine Symptome wie Müdigkeit und Erschöpfung auf.

Achten Sie auf sich und Ihre Kräfte und gönnen Sie sich ausreichend Schlaf.<sup>1,2</sup>

1. Hören Sie aufmerksam auf Ihren Körper und lernen Sie Ihre Grenzen kennen. Überfordern Sie sich nicht, gönnen Sie sich Ruhe und Erholung – zum Beispiel durch einen kleinen Mittagsschlaf.
2. Schonen Sie sich bei einem akuten Schub.
3. Bewegen Sie sich ausreichend und angemessen: geeignet sind Herz-Kreislauf-Training wie Walking oder leichtes Krafttraining.
4. Entspannungstechniken wie Achtsamkeitsmeditation steigern das Wohlbefinden und helfen, Stress zu reduzieren.
5. Ernähren Sie sich vielfältig und gesund: Trinken Sie ausreichend und versuchen Sie, Übergewicht zu reduzieren. Fragen Sie auch Ihre Krankenkasse, ob sie einen Kurs zum Thema Ernährung empfehlen oder finanziell unterstützen kann.
6. Meiden Sie Nikotin. Sie selbst unterstützen den Therapieerfolg, wenn Sie das Rauchen reduzieren, weil die RA dann leichter verläuft und Medikamente besser wirken können.
7. Vertrauen Sie sich Ihrem Praxisteam an, wenn Sie Zeichen einer seelischen Belastung fühlen. Eine chronische Erkrankung kann Sie emotional erschöpfen und Ursache Ihrer Müdigkeit sein.

Quellen:

<sup>1</sup> Leben und Umgang mit Erschöpfung (Fatigue), in: gi gesundheitsinformation.de, Herausgeber: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) s. <https://www.gesundheitsinformation.de/leben-und-umgang-mit-erschoepfung-fatigue.2222.de.html?part=behandlung-ld>.

<sup>2</sup> Wegscheider, Petra, Fatigue bei Rheuma – Immer müde? Österreichische Rheumaliga vom 01.03.2018, s. <http://rheumaliga.at/wp-content/uploads/2017/02/Fatigue.pdf>.