

Alltägliches:

# Chronisch erschöpft.

**W**enn man sich so rum hört, ist es erschreckend, wie viele Menschen um die 50 ausgelaugt sind. So sehr, dass sie sich immer mehr aus dem gesellschaftlichen Leben herausziehen, sich abschotten, isolieren – um sich selber zu schützen. Auf der verzweifelten Suche nach Ruhe und Erholung. Einige flüchten sich in Kliniken, Kloster oder brechen sonst aus dem Alltag aus – ein Überlebenskampf der besonderen Art. Der Druck durch Schule der Kinder, der Kinder selber, der Arbeit und durch das Umfeld selbst wird plötzlich zu viel. Durch die Jahre Aufgestautes oder Verdrängtes bricht hervor. Geplatzte Lebensträume, die allgemeine Bilanz der Vergangenheit hat plötzlich Konsequenzen für die Gegenwart. Und wenn man nicht aufpasst sogar für die Zukunft. Der Mensch wird krank.

**D**er Modebegriff "Burnout - ausgebrannt" fasst einiges davon zusammen. Wir schmettern ihn gerne ab, belächeln ihn, wollen ihn nicht zu nah an uns heranlassen. Vor lauter Angst, dass wir bald selber dazu gehören, weil wir erste Anzeichen spüren; unruhigen Schlaf, Ver-

gesslichkeit, schwindende Energie. Die ständige Zwangslage führt zu völliger Erschöpfung, zu Angstzuständen und Depressionen. Sofern man keinen Notstopp zieht, sofern das überhaupt möglich ist. Je nach Lebensumstände gibt es eine Abwärtsspirale, die einen immer schneller mit nach unten reisst. Das darf nicht sein!

**E**ines der heimtückischen Krankheitsbilder ist das "Chronische Erschöpfungssyndrom" (CFS). Die 10 bekanntesten Symptome dafür sind: Erschöpfung seit über sechs Monaten zusammen mit leicht erhöhter Temperatur, Lymphknotenschwellungen, Muskelschwäche, Neurologisches wie Sehstörungen, Reizbarkeit, Vergesslichkeit, Verwirrtheit, Konzentrations- und Denkschwierigkeiten, ungewohnte Kopf-, Hals- oder Gelenkschmerzen, Schlafstörungen. Mindestens 4 dieser Symptome sind aufgezeigt.

**U**m eine sichere Diagnose zu erhalten, müssen im Ausschlussverfahren andere Möglichkeiten abgehakt werden. Das ist ein nervenaufreibender Weg, der zusätzlich erschöpft. Das kleinste bisschen macht mü-

de. Wenn man von einer Person jahrelang immer dasselbe Klagen hört, reagiert das Umfeld mit Unverständnis, hält alles für psychosomatisch (seelische Störung, die sich in körperlichen Symptomen äussert), spricht von "Ärzte-Shopping" (Leute die von einem Arzt zum nächsten rennen und sinnlose Abklärungen machen). Das Leiden wird nirgendwo anerkannt, man wird als Simulant abgestempelt. Oft gipfelt es damit, dass man den Job oder den Partner verliert. Oder beides.

**R**echerchen lohnen sich. Inzwischen gibt es den Vereins ME/CFS Schweiz. Sein Ziel, betroffene Personen, Angehörige und die Öffentlichkeit über die weitgehend unbehandelbare – und selbst vielen Ärzten unbekannt – Krankheit zu informieren und die Forschung über die Ursachen und Behandlungen voranzubringen. Sie kämpft um Akzeptanz für die Betroffenen. Es finden in mehreren Schweizer Städten regelmässig Selbsthilfegruppentreffen statt. Ebenso gibt es gesamtschweizerische Treffen sowie aktuelle Newsletter.

Momo Appenzeller,  
18.9.2017, 116. Jahrgang, Nr. 261.