MEIN FATIGUE-TAGEBUCH



MS begleiter

sanofi

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Fatigue (chronische Müdigkeit) ist ein häufiges Symptom der Multiplen Sklerose (MS). Für viele Betroffene ist sie eine der Beschwerden, die am meisten belasten kann. Vielleicht hast Du sie auch schon in Deinem Leben bemerkt? Kennst Du das Gefühl, dass Du schon morgens nach dem Aufstehen, Duschen, Anziehen, Zähne putzen, Frühstück zubereiten etc. erschöpft bist und eine Pause benötigst? Oder Du am Vormittag ein Treffen mit Deiner besten Freundin oder Deinem besten Freund für den Abend vereinbarst und dann am Nachmittag spürst, dass Du (obwohl Du Dich sehr darauf freust) keine Energie mehr hast und doch lieber zu Hause bleibst?

Fatigue äußert sich als Schwäche und Mattigkeit, die abhängig von der körperlichen oder geistigen Belastung oder auch einfach im Tagesverlauf schwächer oder stärker werden können.[1] Im Unterschied zu einer Müdigkeit ist die Fatigue kein vorübergehendes Leistungstief, das meistens nicht mit mehr Schlaf behoben werden kann. Sie kann wiederkehren oder auch längere Zeit anhalten. Außerdem kann zunehmende Fatigue auch ein Anzeichen für ein schleichendes Voranschreiten der MS sein.

Dieses Tagebuch soll Dich dabei unterstützen, eine mögliche Fatigue zu erkennen und ihren Verlauf über einen Zeitraum von sechs Wochen zu dokumentieren. So kannst Du zusammen mit Deinem behandelnden Arzt oder Deiner behandelnden Ärztin einen guten Eindruck über Dein Befinden gewinnen – und bei Bedarf könnt ihr gemeinsam eine geeignete Behandlungsoption auswählen. Denk aber daran: Das vorliegende Tagebuch dient lediglich der Dokumentation und ist kein Hilfsmittel zur medizinischen Selbstdiagnose.

Mehr Informationen über Fatigue und was Du tun kannst, findest Du im hinteren Teil der Broschüre.

Dein MS-Begleiter-Team von Sanofi

Name, Vorname

WIE FÜHRE ICH EIN FATIGUE-TAGEBUCH?

In den folgenden Tabellen kannst Du eintragen, bei welchen Tätigkeiten Du besonders erschöpft warst und wie Deine allgemeine Tagesform war. Außerdem kannst Du dokumentieren, ob die Fatigue eher körperlich oder geistig zu spüren war und wie sich Deine Erschöpfung im Laufe des Tages verändert hat. Du kannst auch eintragen, ob Du Pausen eingelegt hast und ob diese ausreichten, um Deinen Alltag gut zu bewältigen.

Melden von Nebenwirkungen

Wenn Du das Gefühl hast, dass sich Deine Fatigue durch die Einnahme eines bestimmten Arzneimittels verschlechtert hat, könnte es sich um eine unerwünschte Nebenwirkung dieses Medikaments handeln. Diese solltest Du Deinem Arzt oder Deiner Ärztin oder Apotheker*in melden.

Du kannst Nebenwirkungen auch beim jeweiligen Hersteller des Medikaments oder direkt über das nationale Meldesystem, das heißt beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) oder beim Paul-Ehrlich-Institut (PEI) melden.

WOCHE 1

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Datum			
Gab es Tätigkeiten, bei denen Du besonders müde warst?			
Wie war Deine allgemeine Tagesform?			
sehr gut			
gut			
mittel			
schlecht			
sehr schlecht			
Falls Du erschöpft warst, welche Art der Erschöpfung war vorherrschend?			
keine			
eher geistig			
eher körperlich			
beides			
Wann war die Fatigue am stärksten? Kreuze die Art der Erschöpfung an.			
morgens			
mittags			
nachmittags			
abends			
Hast Du Pausen eingelegt?			
ja			
nicht ausreichend			
nein			

DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG

WOCHE 2

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Datum			
Gab es Tätigkeiten, bei denen Du besonders müde warst?			
Wie war Deine allgemeine Tagesform?			
sehr gut			
gut			
mittel			
schlecht			
sehr schlecht			
Falls Du erschöpft warst, welche Art der Erschöpfung war vorherrschend?			
keine			
eher geistig			
eher körperlich			
beides			
Wann war die Fatigue am stärksten? Kreuze die Art der Erschöpfung an.			
morgens			
mittags			
nachmittags			
abends			
Hast Du Pausen eingelegt?			
ja			
nicht ausreichend			
nein			

DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG

WOCHE 3

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Datum			
Gab es Tätigkeiten, bei denen Du besonders müde warst?			
Wie war Deine allgemeine Tagesform?			
sehr gut			
gut			
mittel			
schlecht			
sehr schlecht			
Falls Du erschöpft warst, welche Art der Erschöpfung war vorherrschend?			
keine			
eher geistig			
eher körperlich			
beides			
Wann war die Fatigue am stärksten? Kreuze die Art der Erschöpfung an.			
morgens			
mittags			
nachmittags			
abends			
Hast Du Pausen eingelegt?			
ja			
nicht ausreichend			
nein			

DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG

WOCHE 4

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Datum			
Gab es Tätigkeiten, bei denen Du besonders müde warst?			
Wie war Deine allgemeine Tagesform?			
sehr gut			
gut			
mittel			
schlecht			
sehr schlecht			
Falls Du erschöpft warst, welche Art der Erschöpfung war vorherrschend?			
keine			
eher geistig			
eher körperlich			
beides			
Wann war die Fatigue am stärksten? Kreuze die Art der Erschöpfung an.			
morgens			
mittags			
nachmittags			
abends			
Hast Du Pausen eingelegt?			
ja			
nicht ausreichend			
nein			

DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG

WOCHE 5

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Datum			
Gab es Tätigkeiten, bei denen Du besonders müde warst?			
Wie war Deine allgemeine Tagesform?			
sehr gut			
gut			
mittel			
schlecht			
sehr schlecht			
Falls Du erschöpft warst, welche Art der Erschöpfung war vorherrschend?			
keine			
eher geistig			
eher körperlich			
beides			
Wann war die Fatigue am stärksten? Kreuze die Art der Erschöpfung an.			
morgens			
mittags			
nachmittags			
abends			
Hast Du Pausen eingelegt?			
ja			
nicht ausreichend			
nein			

DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG

WOCHE 6

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Datum			
Gab es Tätigkeiten, bei denen Du besonders müde warst?			
Wie war Deine allgemeine Tagesform?			
sehr gut			
gut			
mittel			
schlecht			
sehr schlecht			
Falls Du erschöpft warst, welche Art der Erschöpfung war vorherrschend?			
keine			
eher geistig			
eher körperlich			
beides			
Wann war die Fatigue am stärksten? Kreuze die Art der Erschöpfung an.			
morgens			
mittags			
nachmittags			
abends			
Hast Du Pausen eingelegt?			
ja			
nicht ausreichend			
nein			

DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG

FATIGUE IST NICHT GLEICH FATIGUE

Es gibt verschiedene Formen der Fatigue. Sie kann einerseits die kognitiven Fähigkeiten beeinträchtigen und zeigt sich dann meist mit Konzentrationsschwierigkeiten oder Gedächtnisproblemen. Andererseits kann die Erschöpfung auch körperlich sein. Dann erschwert sie vor allem das Verrichten von Alltagsaktivitäten oder zeigt sich beim Sport.

Die Wissenschaft unterscheidet zudem zwischen einer primären und einer sekundären Fatigue. Die primäre Fatigue geht direkt auf die MS zurück. Die sekundäre Fatigue ist durch Begleitumstände der Erkrankung bedingt, also zum Beispiel durch einen schlechten Schlaf und/oder motorische Probleme, die das Leben einfach anstrengender machen.[2]

Auch begleitende Krankheitsbilder wie eine Depression oder Erkrankungen, die einen erholsamen Schlaf verhindern, können ein Gefühl von Müdigkeit und Erschöpfung verursachen.[3] Solche Störungen können im Allgemeinen gut behandelt werden. Mit der Besserung der jeweiligen Grunderkrankung geht in aller Regel auch die Fatigue zurück.

Die Ursachen sind noch unbekannt[4]

Wie es genau zu der starken, manchmal chronischen Müdigkeit und Erschöpfung kommt, ist noch nicht vollständig erforscht. Für die Entstehung der primären Fatigue bei MS werden verschiedene Mechanismen diskutiert:

- Wenn die Myelinschicht um die Nerven herum zerstört wird, nimmt deren Leitfähigkeit ab. Dann muss der Körper möglicherweise härter arbeiten, um die Signale durchzuschicken. Diese andauernde Mehrarbeit führt dann zur Erschöpfung.
- Denkbar ist auch, dass Dein Gehirn versucht, die Funktionen, die durch die Schäden beeinträchtigt sind, durch eine Neuorganisation zu kompensieren. Das kostet Zeit und ist anstrengend. Zudem können Schäden im Hirnstamm Areale betreffen, die Deinen Antrieb, Deine Motivation und Stimmungslage steuern.
- Es könnten auch Immunprozesse und Entzündungsstoffe eine Rolle spielen. Zum Beispiel können Entzündungsstoffe indirekt die Stimmungslage, Motivation und den Antrieb beeinträchtigen.
- Eventuell ist auch eine Fehlregulation von speziellen Hormonen an der Entstehung der Fatigue beteiligt. Diese steuern wichtige Prozesse wie die Reaktion auf Stress, Immunabläufe und die Energienutzung.

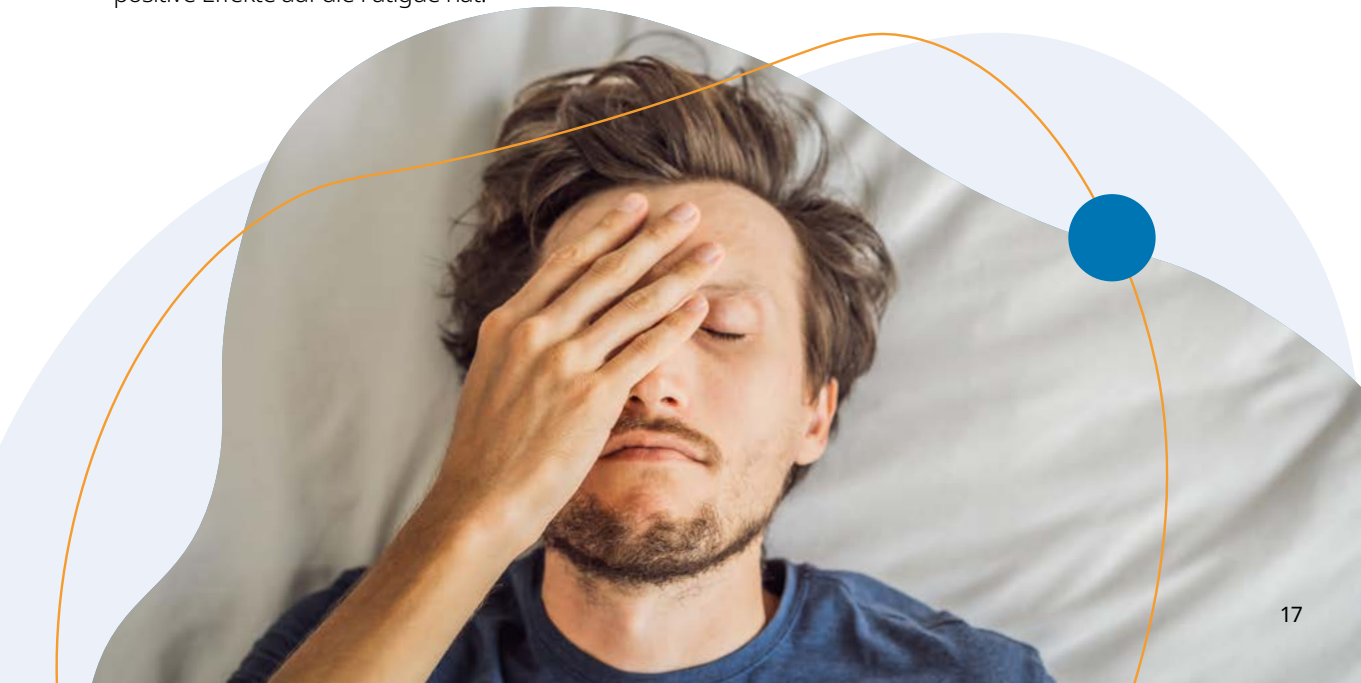
- Neuere Forschungen zeigen, dass Fatigue eng mit einer chronischen Entzündungsaktivität zusammenhängen kann. Neben den akuten Schüben kommt es bei MS oft auch zu einer andauernden, schleichenden Entzündung. Diese kontinuierliche Entzündungsaktivität kann die Nervenfasern und ihre Myelinschicht langsam, aber stetig schädigen. Durch die Beschädigung kann die Signalübertragung im zentralen Nervensystem beeinträchtigt werden und damit zu einer schleichenden Zunahme der Fatigue führen.

Bei der sekundären Fatigue sind es vor allem Symptome wie Schlafstörungen, Bewegungs- und Sehstörungen, Depressionen oder Infektionen, die zu starker Erschöpfung führen können. Manchmal vermindern auch Medikamente die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

WIE WIRD EINE FATIGUE DIAGNOSTIZIERT?

Üblicherweise werden bei der Diagnose einer Fatigue strukturierte Fragebögen eingesetzt, mit denen Betroffene ihre körperliche und die geistige Erschöpfung in bestimmten, meist bekannten Situationen beurteilen sollen. Anhand dieser Angaben können Ärzt*innen beurteilen, ob eine sehr ausgeprägte, eine mittelgradige oder eine leichte Fatigue vorliegt und ob diese sich eher auf die körperliche oder auf die geistige Ebene bezieht.

Fast die Hälfte aller MS-Betroffenen leidet außerdem unter Schlafstörungen.[5] Diese sollten in einem Schlaflabor abgeklärt werden, denn Schlafstörungen kann man sehr gut behandeln, was wiederum positive Effekte auf die Fatigue hat.



WAS HILFT BEI FATIGUE?

Wie immer, wenn die Ursachen einer Erkrankung nicht genau bekannt sind, ist es kaum möglich, das Problem an seinem Ursprung zu beheben. Deshalb lässt sich die Erschöpfung in der Regel nicht völlig kurieren, durchaus aber lindern. Zwar gibt es Medikamente wie spezielle Antidepressiva, die bei manchen Menschen die Fatigue lindern können, „eine spezielle Fatigue-Pille" dagegen gibt es allerdings nicht. Jedoch ist es wichtig, mit dem behandelnden Arzt bzw. der behandelnden Ärztin darüber zu sprechen. Da die Fatigue auch ein Hinweis auf eine MS-Progression sein kann, kann unter Umständen eine Anpassung der Behandlung notwendig sein.

Auch Du selbst hast Möglichkeiten, aktiv etwas zu tun. Vor allem aktives Energiemanagement (wie u. a. Prioritäten setzen, Pausen einplanen), kognitive Verhaltenstherapie (eine Form der Psychotherapie) oder Achtsamkeitsübungen (Beispiele auf ms-begleiter.de) gehören zur Therapie.

Auch Bewegung und Sport können Dich positiv motivieren. Dabei muss es nicht um Deine Höchstleistung gehen. Starte doch mit einem täglichen Spaziergang von ein paar Minuten und steigere Dich langsam. Tipp: Geh jeden Tag zur gleichen Zeit, am besten zu einer Zeit, zu der die Fatigue üblicherweise schwächer ausfällt. Das macht es für viele leichter.

Einfache Bewegungsübungen, die Du im Fitness-Studio oder zu Hause absolvieren kannst, bieten sich ebenfalls an, vor allem bei einer Einschränkung der Gehfähigkeit. Probiere aus, was Dir guttut und Spaß macht.

Eine gesunde, vollwertige und schmackhafte Ernährung kann unterstützen, die Auswirkungen der Fatigue zu mildern. Denn Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in Nahrungsmitteln wie Obst, Gemüse sowie Fisch geben Deinem Körper eine gute Basis.[6]



TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT FATIGUE IM ALLTAG

Fatigue kann die Bewältigung des Alltags erschweren, und einfache Tätigkeiten können belastend sein. Leichter wird es für viele, wenn sie lernen mit ihr umzugehen. Dieses Tagebuch kann Dir helfen festzustellen, wann die Fatigue im Tagesverlauf am stärksten ist. Nutze die guten Zeiten und versuche, die schlechten Zeiten zu akzeptieren. Folgende Tipps können Dir im Umgang mit der Fatigue helfen:

ÜBERHITZE NICHT.

Wärme kann Müdigkeit begünstigen. Besonders bei starker Wärmeempfindlichkeit kann es ratsam sein, Hitze zu meiden und den Körper zu kühlen.[1]

TRINKE AUSREICHEND.

Flüssigkeitsmangel kann sich negativ auf die Fatigue auswirken. Daher ist es empfehlenswert, sofern Herz und Nieren gesund sind, täglich eine Flüssigkeitsmenge von zwei bis drei Litern zu sich zu nehmen.[1]

Mehr Infos zum Thema „Fatigue und MS“ findest Du auch auf der Website ms-begleiter.de
Hier geht es direkt zum Thema:

SEI AKTIV!

Ein Spaziergang oder leichter Ausdauersport wie Nordic Walking können Dir helfen, Deine körperliche Belastbarkeit zu steigern und die Fatigue zu lindern.[1,7]

LEGE BEWUSST RUHEPAUSEN EIN.

Entspannung im Alltag kann helfen, das körperliche und seelische Wohlbefinden zu steigern und die Lebensqualität zu erhöhen.[1]

ACHTUNG, STRESS!

Vor allem Stress kann sich negativ auf Dein Wohlbefinden und die Fatigue auswirken. Dein neues Motto könnte „Weniger ist mehr“ sein. Gezielte Entspannungsübungen wie zum Beispiel autogenes Training können außerdem dazu beitragen, den Alltagsstress hinter Dir zu lassen.[8]

Quellen
1. www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-behandeln/therapiesaeulen/symptomatische-therapie, letzter Zugriff: 15.03.2026; **2.** www.multiplesklerose.ch/PDF/de/Infoblaetter/03_Psychische_Aspekte/MS-Info_Fatigue.pdf, letzter Zugriff: 15.03.2026; **3.** Schenk C. Schlaflos – Ein Ratgeber. Schlafmedizin GmbH, Osnabrück, 2012; **4.** www.ms-begleiter.de/wissen/MS-Symptome-im-Detail--Fatigue, letzter Zugriff: 15.03.2026; **5.** www.amsel.de/multiple-sklerose-news/medizin/multiple-sklerose-und-schlaf/, letzter Zugriff: 15.03.2026; **6.** www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-behandeln/komplementaere-und-alternative-verfahren, letzter Zugriff: 15.03.2026; **7.** https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-und-sport/outdoor-sport, letzter Zugriff: 15.03.2026; **8.** https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-behandeln/komplementaere-und-alternative-verfahren/entspannungsverfahren, letzter Zugriff: 15.03.2026.

UNTERSTÜTZUNG FÜR MENSCHEN MIT MS UND INTERESSIERTE

Ein Service von Sanofi



MS persönlich – die MS-Begleiter Zeitschrift



MS-Begleiter auf Instagram

MS-Begleiter auf Facebook



MS-Begleiter auf Youtube



MS-Begleiter Online



IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Sanofi-Aventis Deutschland GmbH,
Industriepark Höchst, K703,
65926 Frankfurt am Main
Stand: Juni 2026

DRUCK
HH Print Management,
Deutschland GmbH,
Niederkasseler Lohweg 18,
40547 Düsseldorf

REDAKTION, KONZEPT UND GESTALTUNG
WeberShandwick und McCann Health
Frankfurt – A Division of IPG Health
Deutschland GmbH,
Speicherstr. 57-59, 60327 Frankfurt/Main

© 2026 Sanofi-Aventis Deutschland GmbH.
Alle Rechte vorbehalten

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte habe deshalb Verständnis dafür, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Dies gilt ebenso für alle Internetseiten und Angebote Dritter, auf die in dieser Broschüre verwiesen wird.

351025 MAT-DE-2006914-4.0-06/2026

www.ms-begleiter.de
www.sanofi.de