

welk



# Umgang mit Fatigue

bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen  
**Gemeinsam erfolgreich!**



Online lesen und herunterladen unter  
[www.abbvie-care.de/fatigue-broschuere](http://www.abbvie-care.de/fatigue-broschuere)

# Inhaltsverzeichnis

5 Vorwort

## Was bedeutet Fatigue?

6 Fatigue – mehr als Müdigkeit

8 Symptome von Fatigue

10 Woher kommt Fatigue?

## Fatigue und meine Erkrankung

12 Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen

13 Entzündlich-rheumatische Erkrankungen

13 Chronisch-entzündliche Hauterkrankungen

## Strategien gegen Fatigue

14 Was hilft bei Fatigue?

18 Mein Fatigue-Protokoll

20 Fatigue lässt grüßen: Tipps von Mila

22 Den Alltag fatiguebewusst gestalten

24 Unterstützung für die Psyche

26 Aktiv gegen Fatigue

27 Löffel-Theorie: Wie erkläre ich Fatigue?

28 Information und Austausch

Diese Broschüre ist in Zusammenarbeit mit **Dr. med. Anna Maier**, Rheumatologin aus Sendenhorst, **PD Dr. med. Anne Thomann**, Gastroenterologin aus Mannheim, sowie **Mila Quirin**, Biologin, Autorin und CED-Patientin, entstanden.

# Liebe Patientin, lieber Patient,

sich unendlich müde und erschöpft fühlen, sodass der Alltag nur mit Mühe bewältigt werden kann – das erleben viele Menschen mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung. Das Phänomen wird als **Fatigue** bezeichnet und geht weit über normale Müdigkeit hinaus. Für Betroffene ist es häufig schwer, einzuordnen, was hinter der anhaltenden Kraftlosigkeit steckt und was sie dagegen unternehmen können.

Wenn Sie diesen ausgeprägten Erschöpfungszustand auch schon erlebt haben, ist es umso wichtiger, die Besonderheiten von Fatigue zu verstehen. Das ist die Basis, um Strategien im Umgang mit der tiefen Müdigkeit zu finden und Lebensqualität zurückzugewinnen. Eine bestimmte Therapie bei Fatigue gibt es nicht, eine Reihe von Maßnahmen kann jedoch dazu beitragen, den Zustand zu bessern und den Umgang mit dem belastenden Symptom zu erleichtern.

Diese Broschüre gibt Ihnen einen Überblick über Fatigue und die unterschiedlichen Faktoren, von denen sie beeinflusst wird, sowie viele Tipps und praktische Anregungen für die Bewältigung der lähmenden Erschöpfung. Finden Sie heraus, was Sie gegen Fatigue unternehmen können, und sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin bzw. Ihrem behandelnden Arzt über die Beschwerden.

Alles Gute wünscht Ihnen  
**Ihr AbbVie Care-Team**

# Was bedeutet Fatigue?

## Fatigue – mehr als Müdigkeit

Egal ob die Haut, der Darm oder die Gelenke betroffen sind, die Folgen einer chronisch-entzündlichen Erkrankung sind vielfältig. Eine Begleiterscheinung, die häufig auftritt, jedoch auch oft verkannt wird, ist Fatigue.

**Bei Fatigue handelt es sich um eine anhaltende, tiefe Erschöpfung, die sich durch Schonung, Schlaf oder Ruhe nicht langfristig bessert.**

Fatigue (ausgesprochen Fatieg) kann sich körperlich, geistig (kognitiv) sowie emotional auswirken und unterscheidet sich von einfacher Müdigkeit oder vorübergehender Kraftlosigkeit.

| Fatigue   | Einfache Müdigkeit   |
|---|--|
| Tritt ohne erkennbare Ursache auf                     | Lässt sich auf eine Ursache zurückführen, z. B. Schlafmangel oder starke Anstrengung |
| Ist ein anhaltender Zustand                           | Tritt vorübergehend auf  |
| Lässt sich durch Schlaf oder Ruhepausen nicht bessern | Schlaf oder Ruhepausen führen zur Erholung   |
| Kann das tägliche Leben nachhaltig belasten           | Beeinträchtigt den Alltag meist nur kurzfristig                                      |



Fatigue kann den Alltag stark belasten und die Freizeitgestaltung, Beziehungen oder auch das Berufsleben beeinträchtigen. Wenn Sie Anzeichen von Fatigue bei sich feststellen, nehmen Sie den Zustand ernst. Es ist wichtig, Behandlungs- und Bewältigungsstrategien zu finden.



# Symptome von Fatigue

Fatigue kann sich durch eine Reihe verschiedener Symptome zeigen, die sich von Mensch zu Mensch unterscheiden.

## Wie fühlt sich Fatigue an?



**Körperlich** kann Fatigue zu eingeschränkter Leistungsfähigkeit, Energiemangel, Erschöpfung und anhaltender Müdigkeit führen.



**Kognitive** Folgen von Fatigue können Konzentrations-schwierigkeiten, verringerte Merkfähigkeit oder erhöhte Ablenkbarkeit sein. Diese Gedächtnisprobleme werden auch als *Brain Fog* bezeichnet.



**Emotional** kann Fatigue mit Antriebs- und Interessenlosigkeit, Niedergeschlagenheit, Anspannung, Reizbarkeit oder auch Traurigkeit und Ängsten einhergehen.

Die Beschwerden von Fatigue können dazu führen, dass für Alltagsaktivitäten nicht ausreichend Kraft bleibt und die Lebensqualität wesentlich eingeschränkt wird. Das trifft auf Sie zu?



**Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt darüber, damit Fatigue auch bei der Behandlung Ihrer chronisch-entzündlichen Erkrankung berücksichtigt wird.**

# Woher kommt Fatigue?

**Es gibt nicht nur eine Ursache. Eine Reihe unterschiedlicher Faktoren tragen zur Fatigue bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen bei. Die Mechanismen, die dahinterstehen, sind bislang nicht vollständig geklärt. Neben der Erkrankung selbst können weitere körperliche und psychosoziale Einflüsse eine Fatigue fördern.**



## Entzündung im Körper

Die Entzündung bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen führt nicht nur zu den Beschwerden, z. B. im Darm, an den Gelenken oder der Haut, sie kann auch Stoffwechselprozesse und den Energiehaushalt beeinflussen und zu Fatigue führen.



## Schmerzen

Dauerhafte Schmerzen rauben Energie und Schlaf und können zur Fatigue beitragen.



## Schlafstörungen

Schmerzen, Juckreiz oder innere Unruhe – viele Folgen von chronisch-entzündlichen Erkrankungen können zu Schlafstörungen führen und so Fatigue fördern.



## Psychische Belastung

Chronisch-entzündliche Erkrankungen sind häufig belastend und können zu Stress, Ängsten oder Depression führen – das verstärkt Fatigue. Umgekehrt kann Fatigue auch Anzeichen einer Depression sein.



## Nährstoffmangel

Direkt oder indirekt können chronisch-entzündliche Erkrankungen zu einem Mangel etwa an Eisen oder Vitamin D führen, der zur Fatigue beitragen kann.

Die Krankheitsaktivität bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen kann, muss aber nicht in jedem Fall mit dem Ausmaß einer Fatigue in Beziehung stehen. So kann sich eine Fatigue mit Zunahme der Entzündung verschlechtern, aber auch bestehen bleiben, wenn die Krankheit zur Ruhe kommt.



## Körperliche Untätigkeit

Eine verminderte körperliche Aktivität wird zu den Faktoren gezählt, die eine Fatigue verstärken können, wobei diese durch die Grunderkrankung entstehen kann.



## Medikamente

Bestimmte Therapien, z. B. Kortisonpräparate, Medikamente gegen Allergien oder neuropsychiatrische Medikamente, können Fatigue verstärken.



## Begleiterkrankungen

Chronisch-entzündliche Erkrankungen können mit Begleiterkrankungen einhergehen, die ebenfalls eine Fatigue fördern können, darunter Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen.



**Fatigue kann von vielen Faktoren beeinflusst werden. Gehen Sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt den möglichen Ursachen auf den Grund, um einen individuellen Behandlungsweg zu finden.**

# Fatigue und meine Erkrankung



## Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED)

Menschen mit **Morbus Crohn** oder **Colitis ulcerosa** sind häufig von Fatigue betroffen: Mehr als 80 % berichten von dem anhaltenden Erschöpfungszustand. Vor allem bei aktiver Darmentzündung kommt es zur Fatigue. Bei der Hälfte der Betroffenen hält sie jedoch auch an, wenn die CED zur Ruhe kommt (Remission), oder tritt dann erst auf.

Neben der Erkrankung selbst können bei CED krankheitsbedingte Folgen wie Mangelernährung oder Blutarmut (Anämie) zu den Faktoren gehören, die eine Fatigue beeinflussen.

**Anämie wird häufig durch Eisenmangel verursacht. Eine Überprüfung der Blutwerte kann in diesem Fall Mängel aufdecken.**



## Entzündlich-rheumatische Erkrankungen

Fatigue ist bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen keine Seltenheit. Sie tritt bei mehr als 70 % der Betroffenen mit **rheumatoider Arthritis** und **Psoriasis-Arthritis** auf und bei etwa 80 % der Betroffenen mit **axialer Spondyloarthritis**. Neben der Krankheitsaktivität und depressiven Symptomen sind es vor allem Schmerzen, die mit der belastenden Erschöpfung bei rheumatischen Erkrankungen in Zusammenhang stehen.

**Schmerzkontrolle ist daher ein wichtiger Aspekt, wenn es um die Behandlung der Fatigue geht.**

Wird eine Remission erreicht, d. h. die Erkrankung zur Ruhe gebracht, tritt eine Besserung der Fatigue u. U. verzögert ein. So kann es z. B. bei früher rheumatoider Arthritis sechs Monate dauern, bis die quälende Müdigkeit umfassend nachlässt. Daher ist es wichtig, Strategien im Umgang mit der Fatigue zu finden.



## Chronisch-entzündliche Hauterkrankungen

Bei fast 50 % der Menschen mit **Psoriasis** kommt es zu einer ausgeprägten Fatigue. Dabei sind es vor allem Juckreiz und bei Gelenkbeteiligung (Psoriasis-Arthritis) der Gelenkschmerz, die den Erschöpfungszustand beeinflussen. Die Behandlung dieser Symptome kann daher zu den Maßnahmen gehören, die Fatigue zu bessern.

Bei **Neurodermitis** geben mehr als 20 % der Betroffenen an, dass sie Fatigue haben. Es sind vor allem die Krankheitsschwere sowie das Ausmaß der Symptome, die sich auf tiefe Müdigkeit auswirken.

Auch bei **Acne inversa** kommt es zu Fatigue – etwa 40 % der Erkrankten sind betroffen. Die Erkrankungsschwere, Juckreiz und Schmerzen zählen zu den beeinflussenden Faktoren. Fatigue kann zudem bei Acne inversa ein Vorbote für einen erneuten Schub sein.

# Strategien gegen Fatigue

## Was hilft bei Fatigue?

Fatigue ist vielschichtig: Wie sie erlebt wird und welche Faktoren sie beeinflussen, ist sehr individuell. Die Auswirkungen der extremen Müdigkeit auf den Alltag und das Wohlbefinden können jedoch gravierend sein.

**Wenn Sie eine chronisch-entzündliche Erkrankung haben und Anzeichen von Fatigue bei sich feststellen, werden Sie aktiv und finden Sie die passende Strategie gegen den Erschöpfungszustand.**

Eine einheitliche Therapie der Fatigue gibt es nicht, der Behandlungsweg ist stets individuell. Mit unterschiedlichen Maßnahmen kann den Faktoren und Ursachen, die zur extremen Müdigkeit beitragen, entgegengewirkt werden. Darüber hinaus gibt es Strategien, die den Umgang mit Fatigue erleichtern.



### Entzündungskontrolle

Die Basis der Fatigue-Behandlung ist eine wirksame Therapie der chronisch-entzündlichen Erkrankung. Die Entzündungskontrolle kann sich positiv auf die Fatigue und auch Faktoren auswirken, die eine Fatigue begünstigen, etwa Schmerzen.



### Begleiterkrankungen und Krankheitsfolgen therapieren

Individuell und nach Bedarf kann die gezielte Behandlung von Begleiterkrankungen und von Beschwerden wie Schmerzen oder Juckreiz bzw. Nährstoffmangel ein weiterer Baustein der Fatigue-Therapie sein.



### Psychosoziale Faktoren und ein aktiver Lebensstil

Auch die Psyche sollte bei der Fatigue nicht vergessen werden. Eine psychosoziale Mitbehandlung kann im Umgang mit Fatigue stärken. Aspekte wie Bewegung, Ernährung oder Stressbewältigung können ebenfalls positive Impulse setzen.



## Der Fatigue auf der Spur

Antworten auf die folgenden Fragen können Ihnen – auch im Arztgespräch – helfen, die Fatigue besser einzuschätzen.

- Mit welchen Beschwerden geht die Fatigue einher?
- Wo und wie stark beeinträchtigt Sie die Fatigue?
- Wann haben Sie die Fatigue erstmals bemerkt und wie hat sie sich seitdem entwickelt?
- Wie geht es Ihnen aktuell mit der chronisch-entzündlichen Erkrankung? Haben Sie Begleiterkrankungen?
- Wie steht es um Ihre Schlafqualität, körperliche Aktivität und Ernährungsgewohnheiten?
- Welche Medikamente nehmen Sie?
- Gibt es Belastungen in Ihrem täglichen Leben? Wie schätzen Sie z. B. Ihre berufliche oder familiäre Situation ein?



**Sprechen Sie das Thema Fatigue bei Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt an, beschreiben Sie Ihre Beschwerden und wie die Erschöpfung Sie im Alltag beeinträchtigt. Gemeinsam können Sie die individuellen Ursachen herausfinden und die passenden Schritte zur Behandlung finden.**



# Mein Fatigue-Protokoll

Um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie die Fatigue verläuft, wovon sie beeinflusst wird und welche Tätigkeiten besonders viel Energie kosten, kann ein Fatigue-Protokoll hilfreich sein. Es kann im nächsten Schritt zudem beitragen, den Tagesablauf bewusst zu planen, um Kraftreserven gut aufzuteilen.

Notieren Sie für Ihr Fatigue-Protokoll über mehrere Wochen täglich

- alle Tätigkeiten,
- den Energieaufwand, mit dem sie verbunden sind,
- die Erschöpfung, die sich einstellt, und
- Besonderheiten, die Ihnen auffallen, sowie Pausen.



Um das Ausmaß der Fatigue und ihre Auswirkungen auf den Alltag einzuschätzen, kann Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt spezielle Fatigue-Fragebögen nutzen. Diese sogenannten Scores helfen bei einer einheitlichen Bewertung des Erschöpfungszustands. Dafür beurteilen Sie bestimmte Aspekte der Fatigue auf einer Skala. Bei der Beantwortung gibt es kein Richtig oder Falsch – es kommt darauf an, ehrlich wiederzugeben, wie Sie die Fatigue und ihre Folgen empfinden.

Datum: 19 01 2026

☐ Gut geschlafen

☒ Nicht gut geschlafen

| Uhrzeit   | Tätigkeit          | Energieaufwand | Erschöpfung   | Bemerkungen                                      |
|-----------|--------------------|----------------|---------------|--|
| 07:45 Uhr | Duschen, Frühstück | Mittel         | Leicht        | Sehr müde beim Aufstehen                         |
| 10:00 Uhr | Arzttermin         | Hoch           | Relativ stark | Nervös vor dem Termin, anschließend 1 Std. Pause |
| 13:00 Uhr | Homeoffice         | Mittel         | Stark         | Terminindruck, Konzentration fällt schwer        |
| 18:00 Uhr | Abendessen         | Niedrig        | Leicht        |  |
|           |                    |                |               |  |
|           |                    |                |               |  |
|           |                    |                |               |  |



Eine Vorlage für ein **Fatigue-Protokoll** erhalten Sie als Download unter: [www.abbvie-care.de/fatigue](http://www.abbvie-care.de/fatigue)



Auch mit der Löffel-Theorie lassen sich Energieräuber im täglichen Leben erfassen. Mehr dazu auf Seite 27.



## Fatigue lässt grüßen: Tipps von Mila

“ Es ist 8 Uhr morgens. Ich schlage die Augen auf, stelle den Wecker aus und sehe die 100 % Akku auf meinem Handy. Leider nicht bei mir. Trotz neun Stunden Schlaf fühlt sich mein Körper an, als wäre ich einen Marathon gelaufen, hätte einer Freundin beim Umzug geholfen, mich auf dem Heimweg geprügelt und nebenbei die Quantenphysik neu erfunden. Fatigue lässt grüßen. ”

Körperlich und mental ist der Tag bereits gelaufen, bevor ich meinem Hund auch nur „Guten Morgen“ wünschen konnte. Meine steifen Glieder erinnern mich an die Arthritis. Das Jucken im Gesicht sagt mir, dass die Neurodermitis noch da ist. Ein Ziepen im Oberbauch meldet mir, auch meine Darm-erkrankung ist wach.

Mein Morgen besteht aus Cremen, Stretchen, Meditieren und Medikamenten. Vieles lässt sich kurz beruhigen, nur nicht dieses Gefühl, dieses fast schon schmerzhaftes Schreien in mir, dass jede meiner Zellen mehr Energie fordert, als mein Körper bieten kann.

So läuft es seit vielen Jahren. Mit 15 blinkte die Alarmleuchte meines Körpers zum ersten Mal. Mit 17 kam die Diagnose Colitis ulcerosa, später die Arthritis. Heute ist es vor allem die Erschöpfung, die meine Tage begleitet. Ich bin inzwischen 28, habe Biologie studiert und arbeite in der Wissenschaftskommunikation. Durch meinen Beruf und mein Ehrenamt bei CHRONISCH GLÜCKLICH e. V. habe ich gelernt, dass ich mit meinen Erfahrungen nie allein bin und dass Tipps anderer Betroffener im Alltag unglaublich wertvoll sein können. Deshalb teile ich hier, was mir hilft.



### Tipps und Kniffe, die meinen Alltag tragbarer machen:

- Aufgaben identifizieren, die besonders viel Energie kosten. So lassen sich **energiehungrige Tätigkeiten auf fittere Tage schieben** oder in kleinere Teile zerlegen.
- **Nicht in Absoluten denken.** Alles zählt. Zwei Minuten Zähneputzen klingen unmöglich? Dreißig Sekunden sind ein Erfolg.
- Haare waschen fühlt sich an wie ein Triathlon? Trockenshampoo kann eine Übergangslösung sein.
- **Kochen vereinfachen:** Vorgeschnittenes Tiefkühlgemüse, One-Pot-Gerichte und ein Hocker am Herd machen vieles leichter. Reste aufheben oder einfrieren spart Energie an schlechten Tagen.
- **Bewegung niedrigschwellig halten:** Übungen im Sitzen oder kurze, langsame Einheiten helfen, ohne zu überfordern. Staubsaugen gilt als Workout. Beim Gassigehen habe ich eine kleine Decke dabei, damit ich mich jederzeit kurz setzen kann.





## Den Alltag fatiguebewusst gestalten

Es gibt eine Reihe von Maßnahmen, die helfen können, besser mit der Fatigue den Alltag zu bestreiten und die Beschwerden abzumildern. Das Fatigue-Management ist sehr individuell: Finden Sie heraus, was Ihnen im Umgang mit der bleiernen Müdigkeit hilft, und entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie.

### Energiemanagement



#### Gute Alltagsplanung

Strukturieren Sie den Tagesablauf bewusst, um ein gutes Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe zu finden. Wählen Sie für wichtige Tätigkeiten eine Tageszeit, zu der Sie sich möglichst fit fühlen, z. B. den Vormittag.



#### Pausen einplanen

Berücksichtigen Sie Ruhezeiten bei Ihrer Tagesplanung. Regelmäßige bewusste Pausen können zum Wohlbefinden beitragen und die eigenen Ressourcen schonen. Sorgen Sie zusätzlich für ausreichend Zeitpuffer bei den geplanten Aktivitäten.



#### Prioritäten setzen

Ob im Beruf, in der Freizeit oder bei Haushaltstätigkeiten: Setzen Sie den Fokus auf das Wesentliche. Achten Sie darauf, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, und konzentrieren Sie sich auf die Aufgaben, die wirklich erledigt werden müssen.

# Unterstützung für die Psyche

Fatigue hat eine psychische Komponente. Zum einen können sich eine psychische Belastung oder auch Ängste und Depressionen ungünstig auf die Fatigue auswirken. Umgekehrt kann Fatigue mit Niedergeschlagenheit oder auch Traurigkeit und Ängsten einhergehen. Ist die Fatigue sehr belastend, kann eine psychotherapeutische Behandlung ein Weg sein, um neue Strategien im Umgang mit ihr auf den Weg zu bringen. So kann etwa eine auf Fatigue bezogene Verhaltenstherapie zur Bewältigung von Fatigue beitragen.

## Stressbewältigung

Stress kann Fatigue verstärken und sollte daher möglichst umgangen werden. Nicht alle Stressquellen lassen sich jedoch abstellen. Daher ist Stressbewältigung ein guter Ansatz im Umgang mit Fatigue. Das bedeutet, nicht die Ursache von Stress, sondern die eigene Einstellung dazu zu ändern. Gezielte Entspannung kann z. B. helfen, Stress abzubauen. Entspannungstechniken wie autogenes Training, Meditation oder Achtsamkeit können auf diese Weise ausgleichend wirken.



### Stress und Bewältigungsstrategien



Viele Tipps und Anregungen zur Stressbewältigung sowie Infos zu Entspannungstechniken finden Sie in der Broschüre von AbbVie Care.

[www.abbvie-care.de/stressbewaeltigung](http://www.abbvie-care.de/stressbewaeltigung)



Fatigue ist belastend und es gibt nicht „die“ Therapie dagegen. Es kann daher notwendig sein, dass Sie die Fatigue als Teil Ihrer chronisch-entzündlichen Erkrankung annehmen. Haben Sie Geduld mit sich selbst, wenn Sie den Energieverlust wieder zu spüren bekommen. Nehmen Sie sich die Pausen, die Sie brauchen, und setzen Sie sich nicht zu sehr unter Druck.



## Aktiv gegen Fatigue

Bleiben Sie in Bewegung, auch wenn es auf den ersten Blick widersprüchlich scheint, schließlich raubt die Fatigue viel Energie. Körperliche Aktivität kann der Erschöpfung jedoch entgegenwirken. Auch wenn es schwerfällt, mit regelmäßiger Bewegung können Sie sich auch in Bezug auf die Fatigue etwas Gutes tun. Stimmen Sie Ihr Bewegungsprogramm auf Ihre persönlichen Möglichkeiten und Bedürfnisse ab. Egal ob Sie einen Spaziergang machen oder leichten Ausdauersport, z. B. Radfahren oder Schwimmen, jede Aktivität zählt. Es ist lohnenswert, sich aufzuraffen. Aktive Muskeln stabilisieren den Körper, verbessern die Durchblutung und senden über Botenstoffe und Nervenbahnen direkt positive Signale an das Gehirn – Signale, die Erschöpfung dämpfen und das Gefühl von Tragfähigkeit und innerer Kraft stärken.



### Sport und Bewegung



Viele Ideen für mehr Bewegung und Infos, was bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen zu beachten ist, bietet die Broschüre von AbbVie Care.

[www.abbvie-care.de/sport-broschuere](http://www.abbvie-care.de/sport-broschuere)

## Löffel-Theorie: Wie erkläre ich Fatigue?

Offen über Fatigue zu sprechen kann Ihnen selbst im Umgang mit dem Erschöpfungszustand helfen und das Verständnis in Ihrem persönlichen Umfeld – im Freundeskreis oder in der Familie – fördern. Es kann leichter fallen, die Situation anzunehmen, wenn Sie Unterstützung haben. Doch wie lässt sich erklären, was Fatigue bedeutet?

Die Löffel-Theorie hilft dabei, zu veranschaulichen, wie sich Fatigue anfühlt – auch wenn sie von außen nicht sichtbar ist. **Nach der Löffel-Theorie haben Menschen mit Fatigue täglich eine begrenzte Menge an Energie zur Verfügung, symbolisiert durch 12 Löffel.**



### Jede tägliche Aufgabe verbraucht Löffel:



Jeden Tag muss genau eingeplant werden, wie die Löffel verteilt werden, um den Alltag zu bewältigen. Die 12 Löffel sind schnell verbraucht. Oft muss entschieden werden, was erledigt werden kann und was nicht mehr. Manchmal sind noch Tätigkeiten übrig, aber alle Löffel aufgebraucht. Gesunde hingegen verfügen über ausreichend Energie, um den Tag zu bestreiten – d. h. unendlich viele Löffel. Die Löffel-Theorie geht auf die US-Amerikanerin Christine Miserandino zurück, die mit der Analogie ihrem Umfeld nähergebracht hat, was ihre rheumatische Erkrankung bedeutet.

## Information und Austausch

**Die erste Anlaufstelle, wenn es um Fatigue geht, ist Ihre behandelnde Ärztin bzw. Ihr behandelnder Arzt. Darüber hinaus können Patientenorganisationen und andere Initiativen eine gute Informationsquelle sein und Austausch zu vielen Themen rund um die chronisch-entzündliche Erkrankung bieten.**

### Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV) e. V.

Die DCCV bietet vielseitige Unterstützung in allen Fragen zu chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen.

[www.dccv.de](http://www.dccv.de)



### Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.

Die Deutsche Rheuma-Liga wendet sich an Menschen mit unterschiedlichen rheumatischen Erkrankungen.

[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)



### Deutscher Neurodermitis Bund (DNB) e. V.

Die Selbsthilfeorganisation bietet Kontakt zu Selbsthilfegruppen im ganzen Bundesgebiet sowie Informationen rund um Neurodermitis.

[www.neurodermitis-bund.de](http://www.neurodermitis-bund.de)



### Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew (DVMB) e. V.

Die DVMB ist das Selbsthilfenetzwerk für Menschen mit axialer Spondyloarthritis.

[www.bechterew.de](http://www.bechterew.de)



### CHRONISCH GLÜCKLICH e. V.

Der Verein zur Förderung der Lebensqualität chronisch Erkrankter unterstützt mit seinem Angebot Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen.

[www.chronisch-gluecklich.de](http://www.chronisch-gluecklich.de)



### Netzwerk Autoimmunerkrankter e. V. (NIK)

Die Patienteninitiative hat das Ziel, Betroffene und Angehörige mit unterschiedlichen chronisch-entzündlichen Erkrankungen ganzheitlich und krankheitsübergreifend zu begleiten.

[www.nik-ev.de](http://www.nik-ev.de)



## Informationsangebote von AbbVie



### Leben mit CED

Das Onlineportal „Leben mit CED“ bietet für jede Lebenslage mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa die passenden Antworten – praktisch, alltagstauglich und fundiert. Auch auf Instagram vertreten: **@wegutyourback**

**[www.leben-mit-ced.de](http://www.leben-mit-ced.de)**



### Mein Rheuma Kompass

Diagnose Rheuma – und jetzt? Die Webseite „Mein Rheuma Kompass“ gibt Orientierung, Anregungen, um einen guten Weg mit der rheumatischen Erkrankung zu finden, und zeigt, wie andere Betroffene mit Rheuma umgehen.

**[www.mein-rheuma-kompass.de](http://www.mein-rheuma-kompass.de)**



Wen juckt's?

### Neurodermitis? Wen juckt's?

Aktiv werden und das Leben nicht von der Erkrankung bestimmen lassen! „Neurodermitis? Wen juckt's?“ unterstützt dabei, neue Wege im Umgang mit der Erkrankung und der Behandlung zu finden, und bietet viele Informationen, Tipps und praktische Tools rund um die Neurodermitis.

**[www.neurodermitis-wen-juckts.de](http://www.neurodermitis-wen-juckts.de)**



PSOUL

### PSOUL

Das Magazin über, mit und ohne Schuppenflechte bietet Fakten, Tipps und neue Perspektiven zur Psoriasis. PSOUL rüttelt auf und zeigt, dass es sich lohnt, aktiv zu werden und sich in Sachen Psoriasis und Behandlung nicht unterkriegen zu lassen.

**[www.psoul.de](http://www.psoul.de)**



### AbbVie Care

Das Internetangebot von AbbVie Care bietet Wissenswertes und Service zu unterschiedlichen chronisch-entzündlichen Erkrankungen, Tipps für den Alltag sowie Informationen für Angehörige.

**[www.abbvie-care.de](http://www.abbvie-care.de)**





[www.abbvie-care.de](http://www.abbvie-care.de)

AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG  
Mainzer Straße 81 | 65189 Wiesbaden