



Müdigkeit – Erschöpfung – Leistungsfähigkeit  
bei Niereninsuffizienz

Susanne Edelmann

Länger andauernde Müdigkeit ist ein Thema, das Menschen mit Niereninsuffizienz in jeder Phase der Krankheit begegnen kann:

- In der so genannten Präodialyse-Phase (der Zeit vor dem ersten Nierenersatzverfahren) ist Müdigkeit oft eine typische Begleiterscheinung und aus medizinischer Sicht ein Symptom der Urämie (Anhäufung von harnpflichtigen Substanzen im Blut und/oder Blutarmut). Doch auch die in dieser Phase beinahe schon dazu gehörende Angst, Unsicherheit und das Gefühl, das gesamte Leben werde auf den Kopf gestellt, können die Empfindung von Kraftlosigkeit und Müdigkeit auslösen.
- Während der Zeit der Hämodialyse fühlen sich viele Betroffene direkt nach der Therapie müde und manche klagen zudem über grundsätzliche Leistungseinbußen. Hinzu kommt ein häufiger Bewegungsrückgang, was das Gefühl der Müdigkeit zusätzlich verstärken kann.
- Und auch nach einer erfolgreichen Transplantation gibt es immer wieder Menschen, die an Leistungsschwäche und Müdigkeit leiden. Manchmal auf Grund von Medikamenten-Nebenwirkungen, manchmal aber auch auf Grund von Über- oder Unterforderung.

Vielleicht haben Sie es ja bereits am eigenen Leib erfahren: Müdigkeit und eingeschränkte Leistungsfähigkeit können (müssen aber nicht) Menschen mit Niereninsuffizienz in jeder Krankheitsphase begegnen. Ein Thema, das das Leben sehr belasten kann. Und so lohnt es sich, ihm die nötige Aufmerksamkeit zu schenken, nach dessen Ursachen zu forschen und verschiedene Lösungsstrategien auszuprobieren. Denn:

Weniger Müdigkeit = mehr Lebensqualität

Die Ursachen einer chronischen Müdigkeit können zwar in der Krankheit (oder deren Therapie) liegen. Mindestens genauso häufig liegen sie jedoch im sozialen, psychischen oder ökologischen Bereich.

## Müdigkeit und Erschöpfung aus psychosozialer Sicht

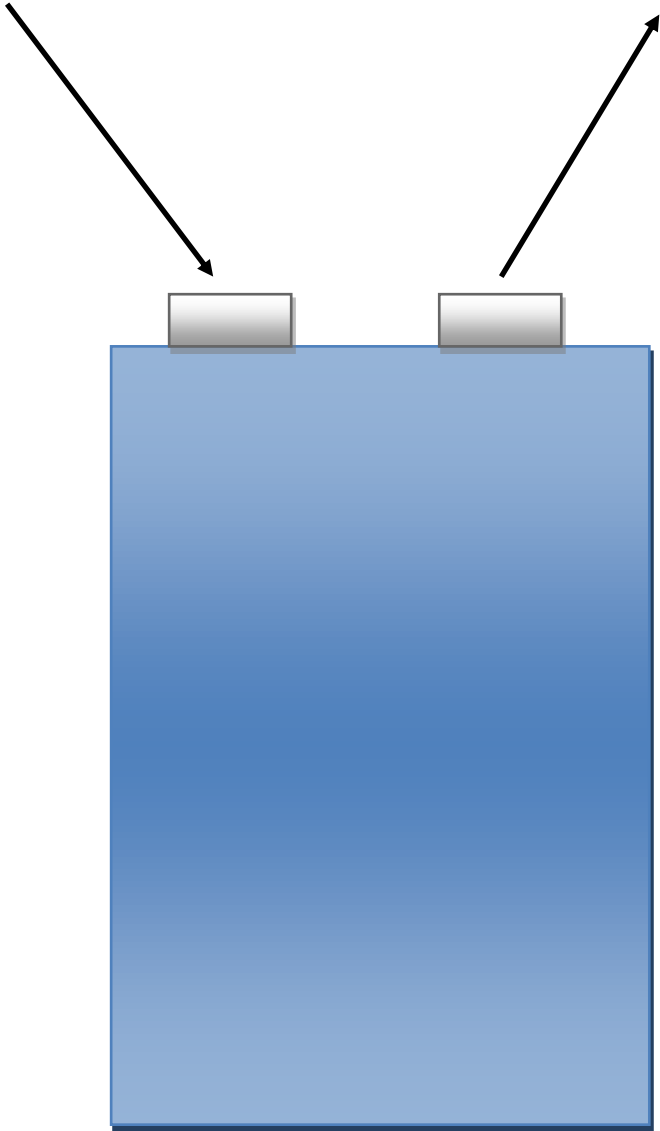
---

### 1. Unausgeglichene Energiebilanz

Stellen Sie sich vor, Sie besitzen eine Art innere Batterie. Tanken Sie auf, füllt sich diese Batterie, benötigen Sie Kraft, sinkt der Pegel.

Leben mit einer chronischen Erkrankung bedeutet immer Mehraufwand und benötigt in der Regel mehr Kraft (zeitaufwändige Therapie, Umgang mit möglichen Komplikationen, der Versuch, trotz allem Familie, Beruf etc. unter einen Hut zu

bringen etc.). Gleichzeitig machen viele Betroffene genau bei diesen Dingen, die ihnen eigentlich gut tun würden, Dinge bei denen sie auftanken könnten, Abstriche. Das mag einige Zeit gut gehen. Doch mit den Jahren leert sich die Batterie immer mehr und es steht zunehmend weniger Kraft zur Verfügung.



## Mögliche Symptome eines „Batterien-Tiefstandes“

- Psychische und körperliche Erschöpfung
- Niedergeschlagenheit
- Gefühlslabilität (Aggressivität)
- Ängste
- Nervosität
- Schlafstörungen
- Magen-Darm-Probleme, Kopfschmerzen
- Reduzierte Erholungsfähigkeit
- Infektanfälligkeit
- Vermehrter Gebrauch von suchtfördernden Substanzen

## Was helfen kann

- Werden Sie sich in einem ersten Schritt bewusst, wie und wo Sie Energie tanken, was Ihnen gut tut.
- Tragen Sie Sorge dafür, dass Sie täglich mindestens 15 Minuten lang etwas tun, bei dem Sie auftanken können.
- Reduzieren Sie Aufgaben, die viel Kraft benötigen auf ein Minimum.
- Überlegen Sie sich, ob Sie den Kontakt mit Menschen, die Ihnen Energie rauben auch wirklich noch wollen.

## Wenn die Erschöpfung bereits vorhanden ist

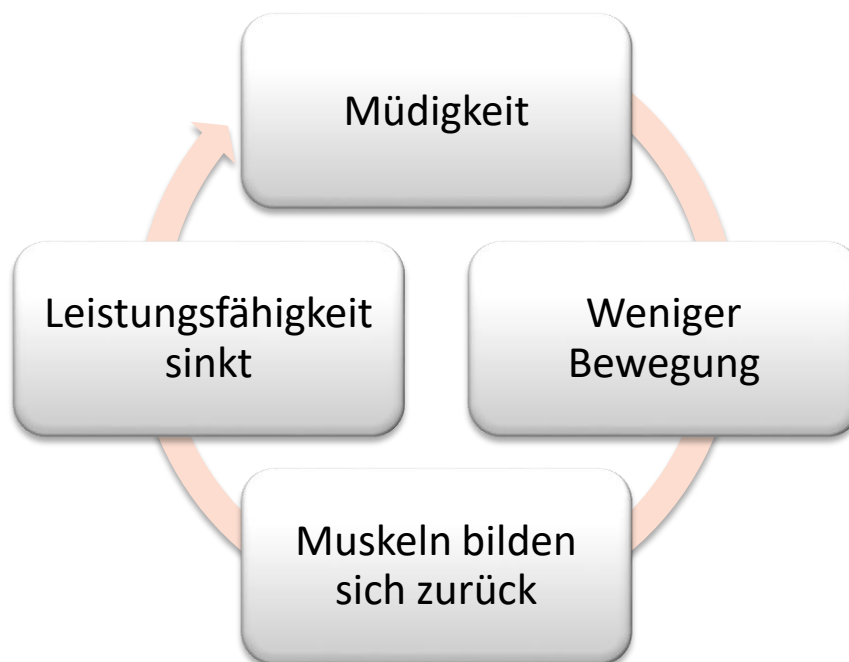
- Lernen Sie ganz bewusst zu entspannen (manchmal benötigt man dazu fachliche Hilfe).
- Geben Sie Ihrem Leben wieder einen Rhythmus (Anspannung-Entspannung, Arbeit-Musse, Bewegung-Ruhe).
- Besprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt eine allfällige Mineralstoff-Therapie.
- Lernen Sie wieder zu schlafen.
- Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten in der Natur.

## 2. Bewegungsmangel

Der Mensch wäre eigentlich dazu gemacht, sich zu bewegen. In unserer westlichen Gesellschaft wird uns dies jedoch von allen möglichen Hilfsmitteln abgenommen. Was im ersten Moment angenehm erscheint, ist ein Trugschluss. Denn:

Muskeln, die nicht bewegt werden, bilden sich zurück!

Und haben wir erst mal weniger Muskeln (was relativ schnell geht, man denke nur an einen 2-wöchigen - bettorientierten - Spitalaufenthalt), sinkt unsere Leistungsfähigkeit. Mit dem Sinken der Leistungsfähigkeit steigt die Müdigkeit. Man bewegt sich noch weniger, die Muskeln bilden sich noch mehr zurück....

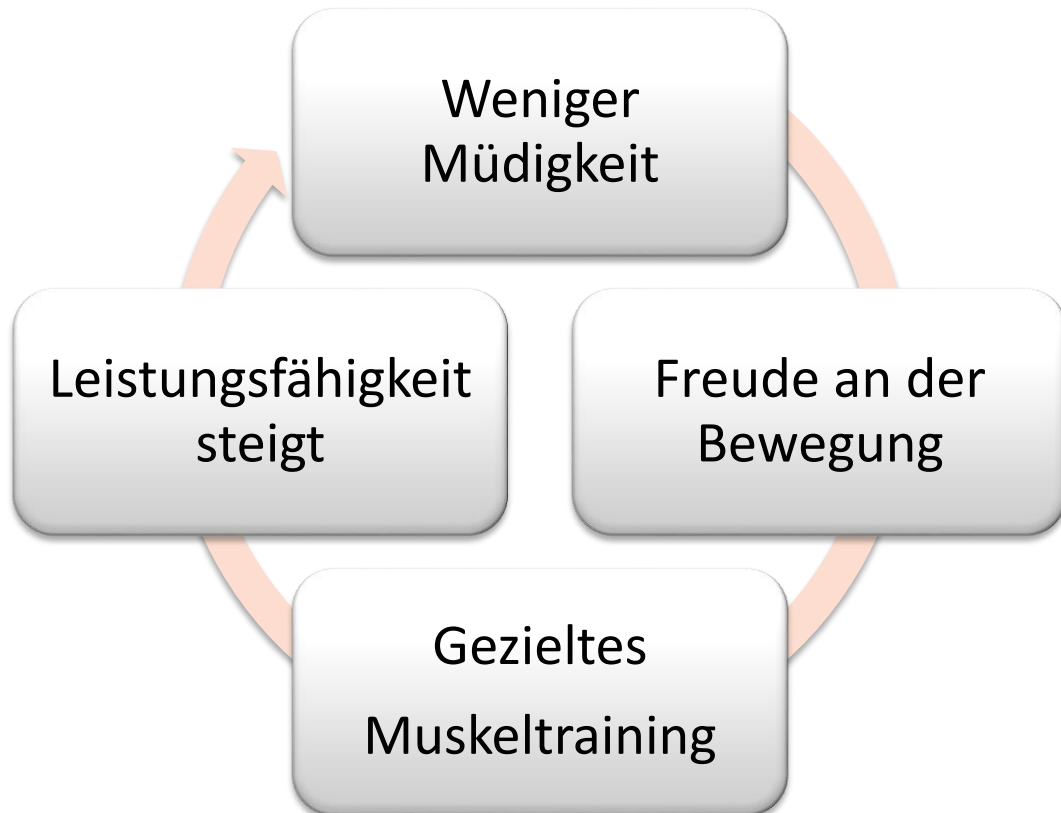


Manch Betroffene sind in diesem Teufelskreis gefangen, ohne dass sie sich dessen bewusst wären. Deshalb:

→ Kennen Sie diesen Kreis?

Falls Sie nun mit "JA" antworten, gibt es eine gute Nachricht:  
Es lässt sich auch wieder aussteigen aus diesem Kreis! Denn:

Muskeln lassen sich auch wieder gezielt aufbauen!



Beginnen Sie sehr bewusst und erst mal ganz klein. Gehen Sie ein, zwei Runden ums Haus herum. Jeden Tag einmal. Wenn dies gut geht, gehen Sie jeden Tag ein paar Schritte mehr. Immer nur gerade so viel, wie es geht. Dies dafür täglich. Und alle paar Tage ein einige Schritte mehr. Sie werden sehen, die Muskeln kommen langsam wieder zurück.

Und die Leistungsfähigkeit steigt. Die Müdigkeit nimmt ab und ganz langsam nimmt auch die Freude an der Bewegung und am Leben wieder zu. Denn:

Leistungsfähigkeit bedeutet immer auch Lebensqualität

## Was helfen kann

- Bewegen Sie sich, wo und wann immer Sie können
- Manchmal hilft ein Gruppenkurs (z.B. Walking-Gruppe)
- Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt über eine allfällige Physiotherapie-Unterstützung
- Überlegen Sie sich, welche Bewegungsart Ihnen früher mal Freude gemacht hat und beginnen Sie diese wieder in Ihren Alltag einzubauen.

## 3. Resignation

So viele Jahre gekämpft (und doch immer wieder unverstanden geblieben).

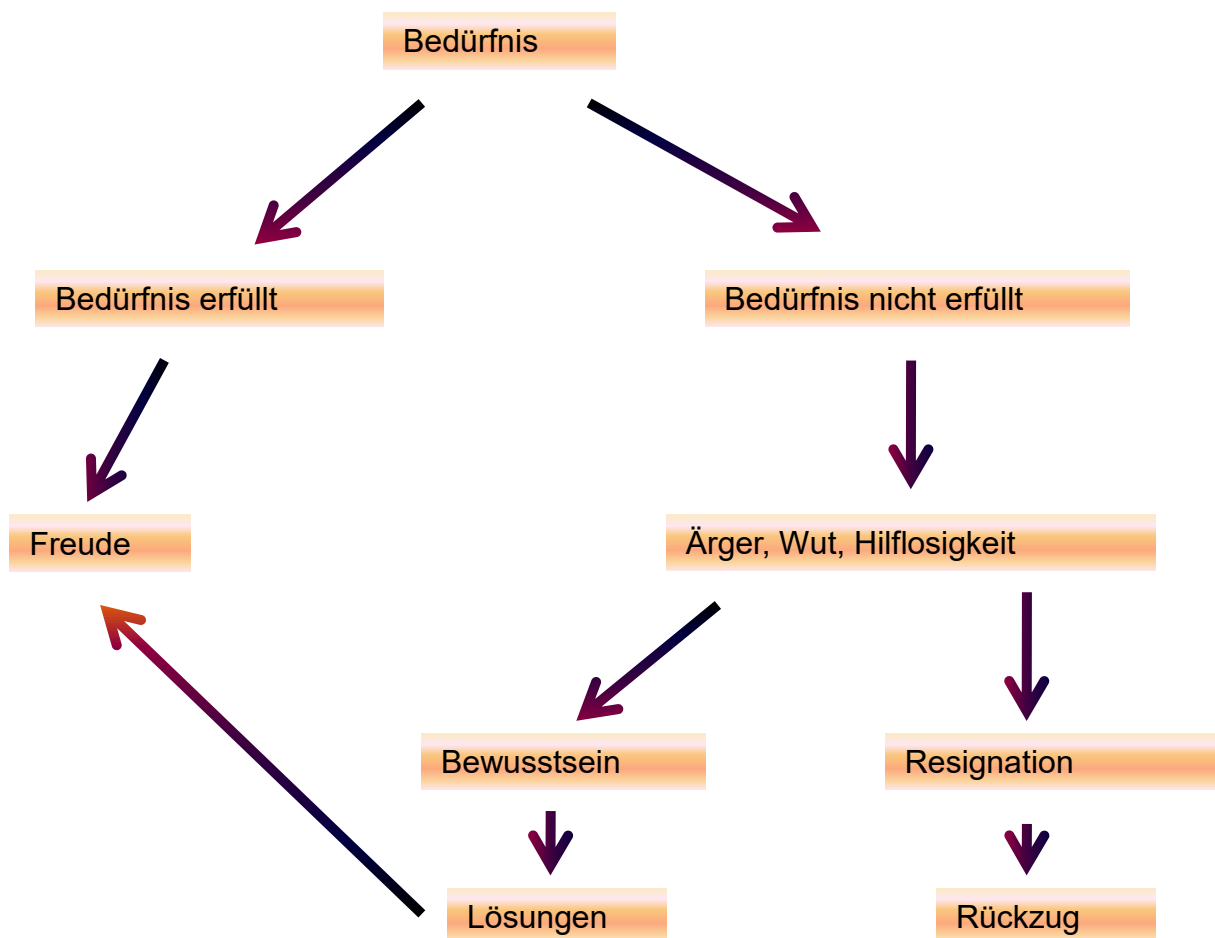
So viele Male aufgestanden (und doch immer wieder hingefallen).

So oft gehofft (und doch enttäuscht worden).

Leben mit einer chronischen Erkrankung kann mit den Jahren müde machen. Müde und Hoffnungslos. Was bleibt denn noch? Gibt es überhaupt eine Zukunft, die diesen Namen auch verdient?

Leben mit einer chronischen Erkrankung birgt - langfristig - die Gefahr der Resignation.

## Entstehung von Resignation



Was ist Ihnen wichtig?

Welche Bedürfnisse kommen zu kurz in Ihrem Leben?

Was müsste sein, damit diese Bedürfnisse wieder den Platz in Ihrem Leben erhalten, den sie eigentlich einnehmen müssten?

Leben mit einer chronischen Erkrankung bedeutet immer wieder einmal Einschränkungen, Fremdbestimmungen, Kompromisse. Und gerade wenn Sie mit einer solchen Erkrankung leben müssen, ist es entscheidend wichtig, dass Sie Ihre Bedürfnisse kennen, diese ernst nehmen und auch dafür sorgen, dass Sie sie leben können. Dies beginnt immer zuerst bei Ihnen. Denn:

Wenn Sie sich selbst und Ihre Bedürfnisse nicht ernst nehmen, können Sie nicht erwarten, dass dies Ihre Mitmenschen tun.

### Was helfen kann

- Pflegen Sie einen liebevollen Umgang mit sich selbst.
- Werden Sie sich Ihrer Bedürfnisse bewusst.
- Was Ihnen wichtig ist, ist wichtig!!

## 6. Über- oder Unterforderung

Es kann sein, dass Sie grosszügig „krank“ geschrieben werden. Oder dass Sie Ihren Job verlieren. Dass sich Ihr ehemals grosser Freundeskreis rapid verkleinert. Oder Ihre Familie alle familieninternen Aufgaben unter sich verteilt hat. Und dann, eines Tages, wissen Sie plötzlich nicht mehr, wozu Sie aufstehen sollten.

Oder Sie versuchen krampfhaft, trotz Krankheit, Ihr Leben möglichst so weiter zu leben wie bis anhin. Behalten und übernehmen alle möglichen Aufgaben, obwohl es Ihnen eigentlich längst zu viel ist. Und dann eines Tages, wünschen Sie sich, Sie müssten nie mehr aufstehen.

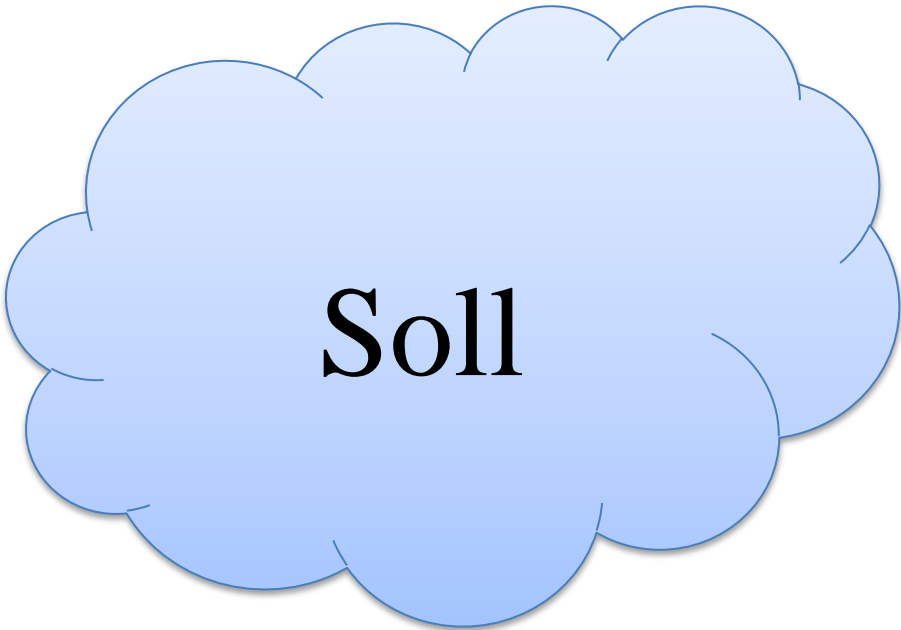
Sowohl eine länger andauernde Unterforderung, wie auch eine länger andauernde Überforderung können zu chronischer Müdigkeit führen.

### Was helfen kann

Im Folgenden möchte ich Ihnen gerne zwei mögliche Hilfsmittel vorstellen.







Beschreiben Sie, stichwortartig, rund um die Wolke „Ist“, Ihre derzeitige Situation. Beschreiben Sie danach, ebenfalls stichwortartig, rund um die Wolke „Soll“, wie Ihr Leben stattdessen sein müsste, damit es schön wäre. Nehmen Sie anschliessend ein leeres Blatt und schreiben ganz spontan mögliche Lösungsvorschläge auf, die Sie auf Ihrem Weg von „Ist“ zu „Soll“ unterstützen werden.

## Hilfsmittel 2

Füllen Sie folgenden Fragebogen aus:

In welchen Situationen sind Sie wirklich glücklich?

---

---

---

---

Was machen Sie total gerne?

---

---

---

---

Wieviel Prozent von dem, das Sie während ihres Alltages tun, machen Sie wirklich gerne?

---

---

---

---

Welche Menschen machen Sie glücklich?

---

---

---

---

Mit wie vielen und - welchen – Menschen sind Sie nur aus Routine und/oder Pflichtgefühl zusammen?

---

---

---

---

Wie müsste Ihre Leben sein, damit es ein zutiefst lebendiges und glückliches Leben wäre (bitte beschreiben Sie möglichst konkret)?

---

---

---

---

## 7. Schlussbemerkung

Chronische Müdigkeit ist ein Symptom. Ein Zeichen, das etwas im Körper oder auch im Leben nicht so ist, wie es sein sollte.

Nehmen Sie dieses Zeichen ernst. Versuchen Sie herauszufinden, was es sagen möchte. Dabei kann Ihnen - für den psychosozialen Bereich - untenstehende Checkliste eine Hilfe sein.

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Ist meine Batterie gefüllt?</li><li><input type="checkbox"/> Bewege ich mich ausreichend?</li><li><input type="checkbox"/> Schlafe ich genügend und in guter Qualität?</li><li><input type="checkbox"/> Ist mein Leben gut so wie es ist? (versus Unter- oder Überforderung)</li><li><input type="checkbox"/> Lebe ich meine Bedürfnisse? (versus Resignation)</li><li><input type="checkbox"/> Ist mein Körper mit genügend Nährstoffen versorgt?</li></ul> |
|---|

## Literatur-Empfehlungen

---

- **Leben mit Niereninsuffizienz – Trotzdem**, Susanne Edelmann, BoD-Verlag, 2018
- **Gelassen und sicher im Stress**, Gert Kaluza, Springer Verlag, 2018
- **Achtsamkeit & Meditation im täglichen Leben**  
Jon Kabat-Zinn, Arbor-Verlag, 2007