

## Kalenderwoche 37/2019 - Abhilfe bei Fatigue

### **Abhilfe bei Fatigue**

Die Fatigue ist sicherlich eines der Symptome der Multiple Sklerose, die besonders stark Lebensqualität und das normale Alltagsleben einschränken. Die Fatigue lindern ist damit ein wesentliches Ziel jeder Therapie. Allerdings ist hierbei häufig der Betroffene selbst der beste Therapeut: entstressen, regelmässig bewegen, Kräfte dosieren lautet die Devise. Nun wurde ein Selbstlernprogramm getestet, das Menschen mit Fatigue unterstützen soll, diesem Symptom effektiver zu begegnen. Im zweiten Studienbericht greifen wir ergänzend zu einem entspannenden Thema: dem Waldbaden, das in einer Untersuchung ganz wirksam auf den Stresslevel einwirkte und so auch dem Fatigue-geplagten Körper eine erholsame Pause gönnen kann.

Hier die Studien im Detail:

- [Selbstlernprogramm gegen Fatigue erfolgreich getestet](#)
- [Ins Grüne spazieren und auf die Parkbank setzen: messbar stressmildernd sogar ohne viel Bewegung](#)