

Zum Internationalen CFS-Tag

Die EY BKK informiert

Chronische Erschöpfung?

Internationaler CFS-Tag
12. Mai 2017

Was ist CFS?

CFS steht für **Chronic Fatigue Syndrome** und wird in Deutschland als **Chronisches Erschöpfungssyndrom** bezeichnet.

CFS liegt dann vor, wenn ein Mensch mindestens sechs Monate unter einer lähmenden geistigen und körperlichen Erschöpfung leidet.

Leitsymptome des chronischen Erschöpfungssyndroms (CES) sind eine deutlich schnellere Erschöpfbarkeit als vor der Erkrankung, und zwar durch körperliche, intellektuelle oder psycho-soziale Belastung, sowie eine Entkräftung nach Belastung. Auch minimale Belastungen, wie Aktivitäten im Alltagsleben oder einfache gedankliche Aufgaben, können entkräftend sein.

Die Entkräftung kann sofort nach der Aktivität auftreten oder verzögert erst nach Stunden oder Tagen.

Die Erholungsphase nach körperlicher Belastung ist verlängert.

Sie beträgt oft 24 Stunden, kann aber auch Tage oder Wochen dauern. Erschöpfung und Erschöpfbarkeit sind nicht Folge ungewöhnlicher Anstrengungen und verbessern sich

durch Ausruhen nicht wesentlich. Trotz schwerer Erschöpfung bestehen oft Ein- und Durchschlafstörungen.

Nach Schätzungen des Selbsthilfeverbandes Fatigatio sind in Deutschland rund 300.000 Menschen betroffen. Allerdings wird die Krankheit auch häufig nicht erkannt.

Genau deshalb nutzen viele den CFS-Tag, um darauf aufmerksam zu machen.

Das Datum -12.05.- geht auf den Geburtstag von Florence Nightingale (1820-1910) zurück. Die englische Krankenschwester soll an einer CFS-artigen Erkrankung gelitten haben.

Zusammenhang zwischen Unternehmenskultur und Gesundheit

Das Ergebnis einer repräsentativen Befragung zeigt: Ein besserer Gesundheitszustand, weniger körperliche und psychische Beschwerden und weniger krankheitsbedingte Fehltag gehen mit einer positiv erlebten Unternehmenskultur im eigenen Betrieb einher. Eine gute Unternehmenskultur äußert sich demnach vor allem durch eine Arbeitsumgebung, die von den Beschäftigten als fair, wertschätzend, sinnhaft und fördernd erlebt wird.

Ein gutes Miteinander im Betrieb basiert auf einer vertrauensvollen Kooperation und wirkt sich letztlich auch auf den Erfolg eines Unternehmens aus.

Quellen: Fatigatio /Selbsthilfeverband

www.fatigatio.de

EY BKK

www.ey-bkk.de

EY BKK
Rotenburger Str. 16
34212 Melsungen

Telefon EY intern: 39255 (EYBKK)

www.ey-bkk.de



