



***Fatigue:* Müde vom müde sein**

Die durch Krebs bedingte Müdigkeit, die sogenannte *Fatigue*, wird von Betroffenen als auch von ihrem Umfeld oft unterschätzt. Fälschlicherweise wird sie oft mit der normalen Müdigkeit, welche uns vor körperlicher und geistiger Überanstrengung schützen soll, gleichgesetzt. „*Dann schlaf halt mehr!*“ bekommen die Betroffenen dann zu hören. Dass weder Schlaf noch längere Pausen bei *Fatigue* die erhoffte Erholung bringen, wissen nur die Wenigsten. Und auch die Beeinträchtigungen die die *Fatigue* mit sich bringt und welche weitläufigen Konsequenzen sie haben kann sind wenig bekannt.



CHARLOTTE PULL

Diplom Psychologin & Psychotherapeutin

Aber jeder ist doch einmal müde!

Jeder kennt sie: Die Müdigkeit. Ein langer Arbeitstag, zu spät ins Bett, morgens ‚total gerädert‘. Vielleicht auch Prüfungsstress, eine Stunde Fitness, ein langes Arbeitstreffen, den ganzen Tag auf den Beinen sein... Die Gründe für Müdigkeit sind vielfältig. „*Ich brauche jetzt erst mal einen Kaffee*“ lautet dann häufig die Devise. In der Folgenacht oder am Wochenende wird der Schlaf dann so gut wie möglich nachgeholt und erneut Energie getankt.

Bei der durch Krebs bedingten Müdigkeit, der sogenannten *Fatigue*, klappt dies leider nicht. Auch nach stundenlangem Schlaf oder längeren Pausen fühlen die betroffenen Personen sich oft weiterhin müde und körperlich schwach. Oft muss nicht einmal eine Anstrengung wie z. B. Sport oder eine lange Arbeitssitzung vorangegangen sein, damit die Person sich erschöpft fühlt.

„Es macht mich einfach alles müde: Den Geschirrspüler einräumen, das Bett machen, sogar beim Zähne putzen muss ich mich manchmal auf den Rand der Badewanne setzen, weil mich die Erschöpfung ganz plötzlich überkommt.“

MARIE, 53, BRUSTKREBS

Manche Betroffene spüren die *Fatigue* jedoch eher auf der psychischen Ebene. Sie fühlen sich antriebslos, können sich zu nichts motivieren und fühlen sich schnell überfordert. Dazu kommen häufig noch Konzentrationsprobleme und Vergesslichkeit.

Etwa 60-90% (Angabe *Deutsche Fatigue Gesellschaft*) aller Patienten leiden während der Krebsbehandlung an *Fatigue*. In diesem Fall spricht man von der **akuten *Fatigue***. Dafür gibt es zahlreiche Ursachen. Die Intensität der *Fatigue* lässt in den meisten Fällen jedoch während den Behandlungspausen sowie nach Abschluss der Behandlung nach. Bei etwa 20-50% der Betroffenen kann die *Fatigue* jedoch noch Monate, wenn nicht sogar Jahre anhalten. In diesem Fall spricht man von der **chronischen *Fatigue***.

Leide ich an krebserkrankter *Fatigue*?

Wo endet die „normale“ Müdigkeit und wo fängt die durch Krebs bedingte *Fatigue* an? Da die *Fatigue* sich bei jedem Betroffenen anders ausdrückt und zudem verschiedene Ursachen haben kann, ist dies eine Frage, die auch für Ärzte und Psychologen nicht immer so einfach zu beantworten ist. Es ist wichtig, dass Betroffene in einem Abklärungsgespräch so genau wie möglich ihr Befinden auf folgenden Ebenen beschreiben: körperliche Leistungsfähigkeit (z. B. sich körperlich total schlapp fühlen), emotionales Empfinden (z. B. sich nicht mehr dazu motivieren können, etwas zu tun) und kognitive Leistungsfähigkeit (z. B. Konzentrationsprobleme). Zudem ist es wichtig festzuhalten, wann in etwa die Müdigkeit begonnen hat.

Warum bin ich denn eigentlich so müde?

Viele Krebs-Betroffene suchen nach Erklärungen für diese scheinbar unerklärliche Erschöpfung. Trotzdem wird das Thema Müdigkeit bei Krebs nicht immer angesprochen, häufig nehmen Betroffene die Erschöpfung einfach hin, scheint sie doch so „banal“

» (Fortsetzung S. 28)

Fragebogen zur *Fatigue*-Abklärung

In der folgenden Tabelle sind einige Fragen aufgelistet, welche einen Anhaltspunkt geben können, ob eine *Fatigue* vorliegen könnte oder nicht.

		JA	NEIN
1	Der Erschöpfungszustand ist bereits seit zwei Wochen täglich oder fast täglich vorhanden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Obwohl ich nicht aktiver bin als sonst, leide ich unter erheblicher Erschöpfung, verminderter Energie und habe zudem ein erhöhtes Bedürfnis zum Ausruhen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Ich leide unter allgemeiner Schwäche und/oder Schweregefühl in den Gliedern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Meine Konzentration oder Aufmerksamkeit lässt nach	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Ich bin weniger motiviert oder haben weniger Interesse daran, normale Tätigkeiten zu erledigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Ich leide unter Schlafstörungen oder habe ein erhöhtes Schlafbedürfnis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Ich fühle mich auch nach dem Schlafen noch müde und nicht ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Ich habe Probleme bei der Erledigung meiner täglichen Aufgaben infolge der <i>Fatigue</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Ich bemerke seelische Schwankungen aufgrund der <i>Fatigue</i> (z. B. traurig, frustriert oder reizbar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Ich habe große Mühe meine Untätigkeit zu überwinden da ich so müde bin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Ich habe Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Nach Anstrengungen bin ich besonders erschöpft, und dieser Zustand hält oft mehrere Stunden lang an	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Die Symptome belasten oder beeinträchtigen mich in meinen sozialen, beruflichen oder anderen wichtigen Bereichen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Die Symptome sind durch eine Krebserkrankung oder deren Behandlung bedingt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Die Symptome sind nicht durch eine psychiatrische Störung bedingt (z. B. Depression)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kriterien nach ICD-10 (*International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, 10th Revision*)

Wenn Sie die Fragen 1., 2., 13., 14. und 15. jeweils mit JA und mindestens fünf der Fragen 3. bis 12. mit JA beantwortet haben, kann dies ein Hinweis auf eine durch Krebs bedingte *Fatigue* sein.

- » neben all den anderen Sorgen. Dies ist insofern bedauerlich, als dass es Möglichkeiten gibt, die *Fatigue* zu lindern.

Meist ist es nicht eine einzige Ursache, sondern ein ganzes Ursachenbündel, das die *Fatigue* verursacht. Dabei können sich die einzelnen Ursachen auch noch gegenseitig verstärken. Eine genaue diagnostische Abklärung ist wichtig, um individuelle, auf die Person abgestimmte therapeutische Maßnahmen anbieten zu können.

- **Der Krebs selbst**

Tumorzellen produzieren Substanzen welche den normalen Stoffwechsel des Körpers stören können. Auch kann es durch eine Krebserkrankung zu Blutarmut oder Gewichtsverlust kommen. Des Weiteren wachsen Tumorzellen schneller als gesunde Zellen, brauchen also auch mehr Energie. All dies kann dazu führen, dass man sich kraftlos und schlapp fühlt.


- **Blutarmut (Anämie)**

Diese kann durch die Krebserkrankung selbst oder durch die Behandlung entstehen.

- Durch die **Chemo-** oder **Radiotherapie** kommt es zu einer Beeinträchtigung der Blutbildung im Knochenmark, darunter auch die der roten (Erythrozyten) und weißen Blutkörperchen (Leukozyten). Je weniger rote Blutkörperchen vorhanden sind, desto schlechter werden die Organe mit Sauerstoff versorgt und funktionieren weniger gut. Ein Zeichen hierfür kann unter anderem Müdigkeit sein.
- Durch die **Krebserkrankung** selbst aber auch durch Chemotherapie kann es zu einem Hormonmangel kommen. Das Hormon Erythropoetin wird von der Niere produziert und regt die Produktion roter Blutkörperchen an. Wird die Bildung von Erythropoetin gestört, werden auch weniger rote Blutkörperchen produziert und es kann zu einer Blutarmut kommen.

- **Behandlungen**

- Müdigkeit durch **Operationen** ist normal und kann durch verschiedene Faktoren bedingt sein: Narkose (Anästhesiemittel), Blutverlust, schmerzende oder schlecht heilende Operationswunden, Infektionen, Schlafstörungen und/oder Mangel an körperlicher Betätigung.
- **Medikamentöse Tumorbehandlungen** (Chemotherapie, Hormontherapie, Immuntherapie) können, wie bereits beschrieben, die Blutbildung beeinträchtigen. Aber auch die **Nebenwirkungen der medikamentösen Behandlungen** (z. B. Übelkeit, Erbrechen, Schlafstörungen usw.) können zu Müdigkeit führen. Durch die Immuntherapie kann es zudem zu grippeähnlichen Symptomen wie Muskel- und Knochenbeschwerden, Fieber und Erschöpfung kommen. Die Nebenwirkungen der medikamentösen Tumorbehandlungen lassen jedoch meist in den Therapie-Pausen bzw. nach Therapieabschluss nach. Wie stark die Nebenwirkungen ausfallen, hängt von dem betroffenen Organ sowie der Wirkungsweise des angewandten Medikamentes ab. Manche Krebspatienten berichten auch von kognitiven Beeinträchtigungen nach der Chemotherapie, hier wird oft von dem sogenannten *Chemobrain* gesprochen.



Ursachen welche für die *Fatigue* verantwortlich sein können



FATIGUE

Der Krebs selbst

Blutarmut (Anämie)

Behandlungen

Nebenwirkungen

Mangelernährung

Schmerz

Psychische Belastungen

...

“ Nach der Chemotherapie habe ich das Gefühl, mein Kopf bestehe nur noch aus Brei. Ich vergesse was meine Partnerin mir zwei Minuten vorher gesagt hat, ich lese 10x den gleichen Abschnitt im Buch und weiß trotzdem nicht, was drin steht und ständig verlege ich mein Handy und meine Schlüssel“, erzählt Paul, 60, Prostata-Krebs.

Dabei ist der Begriff *Chemobrain* irreführend, da Studien zeigen, dass Chemotherapie nicht die alleinige Ursache für die kognitiven Schwierigkeiten ist (s. a. Stress durch die Diagnose, Schlafprobleme usw.).

- Auch andere **medikamentöse Behandlungen**, vor allem Schmerzmittel, können zu *Fatigue* führen.
- Viele Betroffene berichten nach der **Radiotherapie** von einer ausgeprägten *Fatigue*. Bei der Bestrahlung werden Krebszellen zerstört. Dabei macht sich die Radiotherapie zunutze, dass Tumorgewebe strahlenempfindlicher ist als das umgebende Normalgewebe. Um die zerstörten Krebszellen abzutragen, auszuscheiden und neue, gesunde Zellen zu produzieren, braucht der Körper Kraft. Je intensiver also die Radiotherapie und je größer das bestrahlte Areal, desto stärker ist auch die *Fatigue*.

• Mangelernährung

Die kann dazu führen, dass der Körper unterversorgt ist, da Vitamine fehlen, man wird müde und schwach. Zu einer Mangelernährung kann es u. a. durch einen verminderten Appetit (z. B. bei Chemotherapie) kommen, der zu einer verminderten Kalorienzufuhr führt und damit zu einer Unterversorgung mit wichtigen Nährstoffen. Mangelernährung kann auch entstehen, wenn die Verwertung der Nahrung krankheitsbedingt verändert ist oder wenn Schluckschwierigkeiten (z. B. bei einem Zungenkarzinom) die Aufnahme von Nahrung behindern.

• Schmerz

Schmerzen können durch die Krebserkrankung oder deren Behandlungen entstehen. Durch den Schmerz können Betroffene oft nicht einschlafen oder wachen immer wieder auf. Schmerz kann jedoch auch dazu führen, dass man sich weniger bewegt oder bewegen kann. Es entsteht ein **Bewegungsmangel**. Dadurch, dass die Muskeln nicht regelmäßig genutzt oder belastet werden, werden die Körpermuskeln schwächer. Es kommt zu erhöhter Müdigkeit, wodurch oft weitere Bewegungen vermieden werden. Es entsteht

ein Teufelskreis. Auch Schmerzmittel, welche die Schmerzen lindern sollen, provozieren oft Müdigkeit.

• Psychische Belastungen

Eine Krebserkrankung hat starke emotionale Reaktionen im Schlepptau: Ängste, Traurigkeit, Hilflosigkeit, Wut (um nur einige zu nennen). Ängste sowie kreisende Gedanken können vom Schlaf abhalten. Betroffene ziehen sich zurück oder fühlen sich isoliert, da sie nicht mehr an Aktivitäten teilnehmen können, bewegen sich weniger.

“ Ich bin so frustriert! Vor dem Krebs war ich so aktiv, habe jeden Tag nach der Arbeit noch Freunde getroffen und abends noch den Haushalt gemacht. Jetzt bin ich im Krankenschein und fühle mich schon erschlagen wenn ich nur einmal kurz um den Block gehe. Ich schaffe es nicht mehr, mein Leben wie vor der Erkrankung zu gestalten.“ Marc, 39, Lymphom

Durch die Krebserkrankung, aber auch durch die dadurch hervorberufene *Fatigue*, kann es sogar zu einer Depression kommen, welche ihrerseits wieder Antriebslosigkeit und Niedergeschlagenheit mit sich bringt oder verstärkt. Eine Depression kann jedoch auch vordergründig sein und dann eine erhöhte *Fatigue* mit sich bringen. Ob es sich um *Fatigue* oder Depression handelt, sollte mit dem Arzt oder dem Psychologen abgeklärt werden.

Fatigue kann das alltägliche Leben stark beeinträchtigen

Auch wenn Müdigkeit auf den ersten Blick harmlos wirkt im Vergleich zu dem, was bereits durchgestanden wurde oder noch durchzustehenden ist, kann es doch belastende und sogar weitreichende Folgen für die Betroffenen haben.

Vor allem die berufliche Tätigkeit kann durch *Fatigue* stark beeinträchtigt werden. Sind Konzentration- und Merkfähigkeit stark beeinträchtigt, und ist die Erschöpfung so hoch, dass häufige Pausen unverzichtbar sind, kann die betroffene Person ihr Arbeitspensum nicht mehr so wie zuvor erledigen. Das kann zur Folge haben, dass aus einer Vollzeitbeschäftigung eine Halbtagsstätigkeit wird, vorübergehend oder dauerhaft, der Aufgabenbereich sich verändert, oder manchmal sogar ein anderer Beruf ausgeübt werden muss. Betroffene Personen sollten sich wieder langsam an den Arbeitsalltag gewöhnen und sich nicht überfordern. Ein offenes Gespräch mit dem Arbeitsgeber kann hilfreich sein. Beratung beim beruflichen Wiedereinstieg sollte angefragt werden, etwa bei der Fondation Cancer.

Aber auch der zwischenmenschliche Bereich kann stark unter der *Fatigue* des Betroffenen leiden.

“*Jetzt wo die letzte Radiotherapie-Sitzung vorbei ist, ist ja eigentlich alles gut. Das sagt mir auch mein Umfeld immer wieder. Und sie erwarten auch irgendwie, dass ich wieder so bin wie vorher. Dabei fühle ich mich immer noch komplett erschlagen. Wenn mein Partner dann fragt ‚Schläfst du etwa schon wieder?‘ habe ich ein schlechtes Gewissen, mich ausgeruht zu haben.*“ Philippe, 45, Darmkrebs

Diese Missverständnisse können auf einem Mangel an Information zu *Fatigue* beruhen. Deshalb ist die Informationssuche oft ein erster Schritt. Betroffene sollten zudem offen ansprechen, was ihnen zu viel ist und an welchen Aktivitäten sie, trotz *Fatigue*, gerne weiterhin teilnehmen möchten.

Was kann man gegen *Fatigue* tun?

Leider gibt es nicht „die eine“ Therapie, sondern die Behandlung muss sich immer an der individuellen Situation orientieren. Je nachdem welche Symptome und Ursachen im Vordergrund stehen, fällt die Behandlung anders aus. Im Folgenden werden einige allgemeine Anregungen gegeben, die sich für viele Betroffene bewährt haben.

Körperliches Training: Es kann auf den ersten Blick paradox wirken, Bewegung zu empfehlen, wenn die Person doch kraftlos und müde ist. Tatsächlich aber haben Studien bewiesen, dass körperliche Aktivität gegen *Fatigue* wirken kann. Wenn möglich sollte dies bereits während der Behandlung stattfinden, nach Absprache mit dem behandelnden Arzt. Dabei sollte der Körper nie überbeansprucht werden, man soll sich also nicht am früheren Leistungsstand orientieren.

Empfehlungen dazu, welche Sportarten/-geräte oder wie lange oder häufig man Sport machen sollte, werden derzeit noch untersucht.

“*Es ist noch nicht wie ‚vorher‘, aber es geht schon besser. Der regelmäßige Sport hat mir viel geholfen. Ich muss mich aber auch immer wieder bremsen, weil ich dann doch an mein vorheriges Niveau anknüpfen will. Aber da habe ich ja leider schon die Erfahrung gemacht, dass wenn ich das tue, es mir anschließend richtig schlecht ist.*“ Anne, 37, Brustkrebs

Psychoonkologie: Psychologen mit fundierten Kenntnissen in der Onkologie können betroffene Personen unterstützen, Strategien zu entwickeln, um besser mit der *Fatigue* umzugehen: Wie kann ich meine Kraft im Alltag aufteilen? Wie kann ich wieder einen regelmäßigen Schlaf-/Wachrhythmus erlangen? Welche Aktivitäten könnten mir helfen, wieder aktiver zu werden? Welche inneren Ressourcen habe ich, die mich im Alltag unterstützen könnten? Auch können Entspannung- oder Meditationsverfahren angeboten werden.

- **Medikamentöse Therapien:** Leider gibt es aktuell noch kein Medikament, welches zielgerichtet gegen *Fatigue* verschrieben werden kann. Liegen körperliche Gründe der *Fatigue* zugrunde, kann der behandelnde Arzt jedoch in einigen Fällen medizinische Maßnahmen anbieten um gegen die *Fatigue* vorzugehen.
- **Ausgewogene Ernährung:** Durch eine Krebserkrankung kann im Bereich Ernährung Vieles auf den Kopf gestellt werden: Gewichtsverlust, Appetitlosigkeit, Probleme bei Nahrungsaufnahme usw. Dadurch kann es zu Mangelernährung kommen und man fühlt sich schlapp. Eine Ernährungsberatung kann hier weiterhelfen.



i

Im psychosozialen Dienst der Fondation Cancer arbeiten vier staatlich anerkannte psychologische Psychotherapeutinnen die als Ansprechpartner für Betroffene und deren Angehörige zur Verfügung stehen.

Alle Angebote der Fondation Cancer sind **kostenlos**.
Gespräche können in den landesüblichen Sprachen erfolgen.