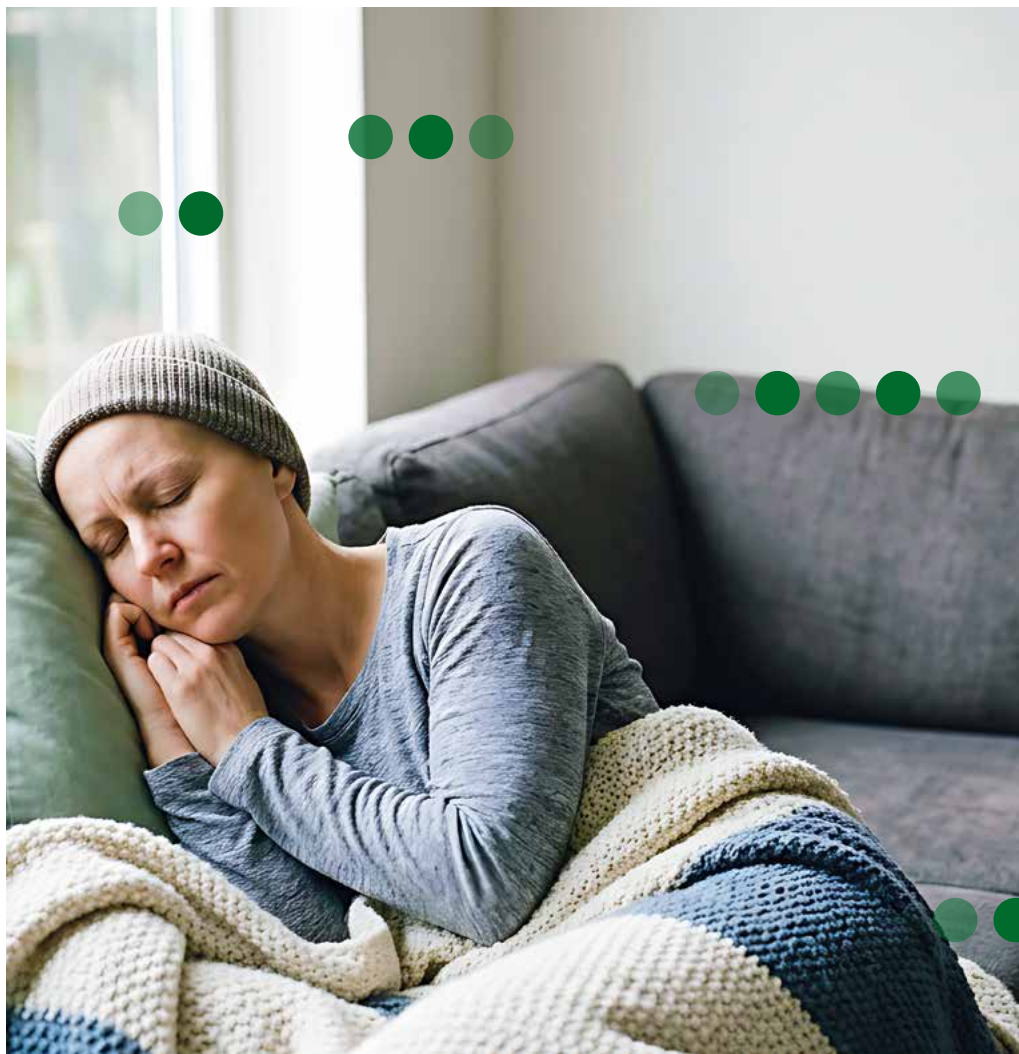


Fatigue bei Krebs

Rundum müde



Patientenbroschüre

Redaktion und Herausgeber

Fondation Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
RCS Luxembourg G 25

T 45 30 331

E fondation@cancer.lu

cancer.lu

Copyright: Fondation Cancer

Übernommen und angepasst aus der deutschsprachigen Broschüre „*Fatigue bei Krebs – Rundum müde*“ der *Krebsliga Schweiz*, 2022, mit freundlicher Genehmigung.

Fotos:

Adobe Stock, iStock

Diese Broschüre ist auch auf Französisch erhältlich.

Hier die digitale Version
scannen



Ausgabe 2026

Diese Publikation richtet sich an Frauen und Männer gleichermaßen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird die männliche Form verwendet. Wir danken allen Leserinnen und Lesern für ihr Verständnis.

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Die ungewöhnliche Müdigkeit bei Krebs wird Fatigue genannt. Die Mehrheit der Krebspatientinnen und -patienten ist davon betroffen.

In dieser Broschüre finden Sie folgende Informationen:

- Was ist Fatigue bei Krebs?
- Wie wird Fatigue festgestellt?
- Was sind die Ursachen?
- Was kann ich gegen meine Fatigue tun?
- Wie kann ich trotz Fatigue meinen Alltag bewältigen?
- Wer kann mich bei Fatigue unterstützen?

Wenden Sie sich mit Ihren Fragen an die behandelnden und pflegenden Fachpersonen. Lassen Sie sich von Menschen unterstützen, die Ihnen nahestehen.

In zahlreichen weiteren Broschüren der Fondation Cancer finden Sie hilfreiche Informationen und Tipps. Der psychosoziale Dienst der Fondation Cancer ist für Sie da und begleitet Sie gerne.

Wir wünschen Ihnen alles Gute.

Das Team der Fondation Cancer

Inhaltsverzeichnis



Vorwort	3
Verschiedene Arten von Müdigkeit	5
Fatigue bei Krebsbetroffenen	7
Die Diagnose der Fatigue	9
Ursachen von Fatigue bei Krebs	10
Auswirkungen von Fatigue	17
Der Umgang mit Fatigue	19
Die Fatigue verringern	24
Beratung und Information	29

Verschiedene Arten von Müdigkeit

Jeder Mensch erlebt und empfindet Müdigkeit anders. Viele Krebsbetroffene leiden unter einer speziellen Form von Müdigkeit, die Fatigue genannt wird.

„Für mich ist diese Fatigue ein echtes Symptom der Krankheit.“
Frau, 62 Jahre

Die „normale“ Müdigkeit

Unter „normaler“ Müdigkeit meint man die im Tagesablauf wiederkehrende und vorübergehende Müdigkeit. Sie tritt plötzlich oder nach Anstrengung auf. Körper und Geist beziehungsweise die „inneren Uhren“ verkünden damit ihren Bedarf nach Erholung. Diese Müdigkeit kann durchaus als wohligh empfunden werden und mit einem Gefühl von Gelassenheit und Zufriedenheit einhergehen.

Diese Art der Müdigkeit schützt uns vor körperlicher und geistiger Überanstrengung. Nach ausreichend Ruhe oder Schlaf kehrt die Energie zurück.

Fatigue: die ungewöhnliche Müdigkeit

Als „Fatigue“ bezeichnet man eine anhaltende, schwer zu überwindende und belastende Müdigkeit. Sie hinterlässt ein Gefühl emotionaler, geistiger und/oder körperlicher Erschöpfung.

Dieses individuell erlebte Erschöpfungs- oder Schwächegefühl kann nicht ausreichend mit einer vorausgegangenen Belastung oder Tätigkeit erklärt werden. Eine Fatigue lässt sich mit Schlafen oder Ausruhen kaum überwinden.

„Diese Erschöpfung lässt sich nur schwer beschreiben. Ich habe festgestellt, dass sie mit keiner Müdigkeit vergleichbar ist, die ich bisher kannte.“
Mann, 29 Jahre



Die Unterschiede auf einen Blick

Normale Müdigkeit im Tagesverlauf ...	Anhaltende, belastende Müdigkeit (Fatigue) ...
... tritt im Rhythmus des Tagesablaufes oder nach entsprechender Anstrengung auf.	... tritt immer wieder und oft unvorhersehbar auf.
... hat in der Regel eine klare Ursache.	... hat auf den ersten Blick keinen bestimmten Grund.
... ist vorübergehend.	... dauert an.
... wird durch Ruhe oder Schlaf überwunden.	... wird durch Schlaf oder Ausruhen nicht zufriedenstellend überwunden.



Fatigue bei Krebsbetroffenen

In der Fachsprache wird **Fatigue** bei Krebsbetroffenen auch **krebsbedingte Fatigue** genannt. Sie hat das Kürzel **CRF** (englisch: *cancer-related fatigue*). Damit ist sowohl **Fatigue** verursacht durch die **Krebskrankheit an sich** gemeint wie auch **Fatigue**, die durch eine **Krebstherapie** verursacht wurde.

Die häufigsten Beschwerden sind:

- Müdigkeit bis hin zur Erschöpfung, fehlende Energie und/oder ein unverhältnismäßig gesteigertes Ruhebedürfnis,
- Gefühl einer allgemeinen Schwäche und Kraftlosigkeit, schwere Glieder,
- Schlaflosigkeit oder übermäßiges Schlafbedürfnis,
- Schlaf wird als wenig oder gar nicht erholend erlebt,
- Schwierigkeiten, den Alltag (z. B. Aufgaben im Haushalt) zu bewältigen,
- Störungen der Konzentration und Merkfähigkeit,
- Mangel an Motivation, den Alltags Aktivitäten nachzukommen,
- Gefühl, sich zu jeder Aktivität zwingen zu müssen,
- nach körperlicher Anstrengung mehrere Stunden andauerndes Unwohlsein.

Die Mehrheit aller Krebsbetroffenen leidet irgendwann an Fatigue. Die Ursachen dafür sind vielfältig.

Eine Fatigue bei Krebs kann zu jedem Zeitpunkt der Krebserkrankung auftreten: vor der Diagnose, während der Krebstherapie, bei einer Wiedererkrankung, beim Leben mit Krebs oder Monate bis Jahre, nachdem eine Krebstherapie abgeschlossen wurde. Fatigue kann schleichend oder plötzlich auftreten.

Eine Fatigue beeinträchtigt die Lebensqualität und Selbstständigkeit erheblich. Sie beeinflusst die Partnerschaft, die Familie und das übrige soziale Umfeld. Sie beeinträchtigt auch die Fähigkeit, Aktivitäten und Therapien durchzuführen, um die Fatigue zu verringern.

Akute Fatigue

Die Fatigue wird als **akute Fatigue** bezeichnet, wenn sie während einer Krebstherapie oder kurze Zeit nach Abschluss der Krebstherapie auftritt. Häufig sind medizinische Ursachen die Auslöser (z. B. Blutarmut). Die Beschwerden können nach einer gewissen Zeit wieder verschwinden oder länger anhalten.

Je stärker die Beschwerden während der Krebsterapie sind, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie nach Abschluss der Krebsterapie weiterbestehen oder irgendwann zurückkehren.

Langzeit-Fatigue

Die Langzeit- oder chronische Fatigue dauert mehrere Monate bis Jahre. Sie tritt beim Leben mit oder nach der Krebserkrankung auf. Sie kann lange nach Abschluss einer Krebsterapie erstmalig oder erneut auftreten. Meistens tritt sie auf, wenn zusätzliche Belastungen dazukommen (z. B. Krankheit in der Familie, Kündigung, Scheidung).

Oder sie war schon vorher vorhanden, aber behindert Krebsbetroffene erst dann, wenn sie ihren Alltag nach Abschluss der Therapien wiederaufnehmen möchten oder sich die Lebenssituation verändert.

Eine Langzeit-Fatigue ist eine unsichtbare Behinderung. Leider wird sie vom sozialen Umfeld oft nicht verstanden. Das führt mit der Zeit zu Konflikten.

**„Ich bin es leid, ständig erschöpft zu sein. Diese Erschöpfung kann einen regelrecht außer Gefecht setzen.“
Mann, 55 Jahre**



Die Diagnose der Fatigue

Im Gespräch möchte Ihr Behandlungsteam mehr über das Ausmaß und die möglichen Auslöser Ihrer Fatigue herausfinden.

Das Behandlungsteam wird Sie bitten, Ihre Fatigue zu beschreiben. Es möchte wissen, wie sehr die Fatigue Sie im Alltag einschränkt. Man wird Sie nach Beschwerden und Begleiterkrankungen sowie nach Ihren Lebensgewohnheiten fragen.

Manchmal werden zusätzliche Untersuchungen (z. B. des Blutes) durchgeführt, um behandelbare medizinische Ursachen (z. B. Stoffwechselstörungen) auszuschließen.

Wie lässt sich Fatigue erfassen?

Ihr Behandlungsteam verfügt über standardisierte Checklisten oder Fragebögen, mit denen es die Fatigue erfassen kann. Oder es kennt Spezialisten, die sich mit der Diagnose von Fatigue auskennen und Betroffene beraten.

Vielleicht hilft es Ihnen, sich mit den folgenden Fragen auf das Gespräch vorzubereiten:

- Wie empfinde ich meine Fatigue im Tagesablauf? (z. B. Skala 1–10)
- Wann beginnt meine Müdigkeit und/oder meine Kraftlosigkeit? Wie lange dauern die Symptome während solcher Phasen?
- Wie macht sich die Fatigue körperlich bemerkbar?
- Sind meine Stimmung und/oder mein

Konzentrationsvermögen verändert?

- Was ist anders im Vergleich zur Situation vor meiner Erkrankung oder vor den Krebstherapien?
- Welche Auswirkungen hat die Fatigue auf meinen Alltag, meine Beziehungen, meine Arbeit und die Gesundheit?
- Muss ich auf Aktivitäten verzichten, weil mir die Kraft dazu fehlt?
- Wie viel Energie in Stunden steht pro Tag zur Verfügung?
- Für welche Prioritäten setze ich meine Energiereserven ein?
- Welche Quellen und Tätigkeiten geben mir Energie?
- Welche Personen unterstützen mich spürbar?
- Welche Medikamente, Personen und Erlebnisse rauben mir Kraft?

Ursachen von Fatigue bei Krebs

Im Folgenden gehen wir auf die häufigsten Ursachen von Fatigue bei Krebs ein. Lassen Sie sich von Ihrem Behandlungsteam die Zusammenhänge erklären, die hinter Ihrer Fatigue stecken könnten. Oft sind mehrere Ursachen vorhanden.

Die Krebskrankheit

Eine Krebskrankheit kann müde machen. Das hängt davon ab, welches Organ in welcher Weise betroffen ist beziehungsweise um welche Krebsart es sich handelt.

Das schnelle Zellwachstum eines Tumors raubt dem Körper Kraft. Viele bösartige Tumoren beeinflussen zudem den Stoffwechsel. Sie verändern hormonelle Prozesse wie den Schlaf-Wach-Rhythmus oder stören das Immunsystem. Diese Vorgänge werden unter dem Fachbegriff „Tumorkachexie“ zusammengefasst. Meistens ist auch der Appetit beeinträchtigt und ein Muskelverlust tritt auf.

Die Krebstherapie

Eine Krebstherapie kann müde machen.

Operation

Die meisten Menschen sind nach einer Operation müde. Verschiedene Faktoren tragen dazu bei:

- Narkosemittel,
- Blutverlust,
- Veränderungen im Wasser-, Hormon- und Mineralienhaushalt,
- schmerzende und/oder schlecht heilende Operationswunden,
- Infektionen,
- schmerzlindernde Medikamente,
- Schlafstörungen,
- Mangel an körperlicher Aktivität.



Bei einigen Betroffenen wird die Fatigue innerhalb weniger Wochen nach der Operation weniger oder verschwindet. Bei anderen bleibt sie länger bestehen.

Medikamentöse Krebstherapien

Es gibt zahlreiche medikamentöse Therapien, die bei Krebs eingesetzt werden. Dazu gehören Chemotherapien, zielgerichtete Therapien, Immuntherapien oder antihormonelle Therapien. Diese Medikamente haben unterschiedliche Wirkungsweisen und Nebenwirkungen. Einige dieser Nebenwirkungen (z. B. Übelkeit und Erbrechen), aber auch gewisse Maßnahmen zur Linderung solcher Nebenwirkungen (z. B. Begleitmedikamente) machen müde.

Je nach Medikament und Dosierung setzt die Fatigue früher oder später ein. Sie kann sich im Verlauf der Therapie verändern. In den Therapiepausen lässt die Fatigue meist wieder nach. Auch nach Abschluss der Therapien geht die Fatigue allmählich zurück. Bei einem Teil der Betroffenen bleibt sie aber über längere Zeit bestehen.

Mehr über medikamentöse Therapien, deren Nebenwirkungen und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie auf unserer Internetseite cancer.lu. Im Folgenden stellen wir Ihnen häufige Nebenwirkungen von medikamentösen Krebstherapien vor, die einen Einfluss auf Fatigue haben.

1. Eingeschränkte Blutbildung

Einige Medikamente wirken sich auf das Knochenmark aus. Dort beeinträchtigen sie die Bildung von roten und weißen Blutkörperchen sowie von Blutplättchen. Eine verminderte Produktion von roten Blutkörperchen bewirkt Blutarmut (Anämie, siehe Seite 14). Diese Blutarmut kann zu Fatigue führen.

2. Probleme beim Essen

Essen macht selten Freude, wenn aufgrund der Medikamente die Mundschleimhaut gereizt, entzündet oder verletzt ist oder der Appetit fehlt. Dadurch entsteht ein Mangel an Nährstoffen, der bei Erbrechen oder Durchfall zunimmt. Beachten Sie auch den Abschnitt „Fehl- und Mangelerkrankungen“ ab Seite 13.

In der Folge fehlt es dem Körper an Energie, und es werden allenfalls zu wenig rote Blutkörperchen gebildet. Beides trägt zur Fatigue bei.

3. Andere Beeinträchtigungen

Ein bekanntes Phänomen bei einer Chemotherapie ist das sogenannte „Chemobrain“. Betroffene berichten von einem „Nebel im Kopf“ mit Konzentrationsschwierigkeiten, Vergesslichkeit und Ablenkbarkeit. Solche Beschwerden erschweren den Alltag, frustrieren und machen müde.

Strahlentherapie

Der Körper braucht bei einer Strahlentherapie Kraft. Er muss die von den Strahlen zerstörten Krebszellen abbauen, die Abbauprodukte ausscheiden und neue, gesunde Zellen bilden. Umgangssprachlich spricht man bei dieser Fatigue von einem „Strahlenkater“.

Je größer die bestrahlte Körperstelle, desto stärker ist die Fatigue. Eine längere Behandlungsdauer, eine höhere Strahlendosis sowie vorangegangene Therapien verstärken die Fatigue. Nach Abschluss der Strahlentherapie kann die Fatigue noch längere Zeit bestehen bleiben.

Das Ausmaß der Fatigue hängt auch von der bestrahlten Körperstelle ab:

- Werden die blutbildenden Zellen im Knochenmark geschädigt (z. B. bei Bestrahlungen der Wirbelsäule), führt dies zu Blutarmut (siehe Seite 14).
- Bestrahlungen im Magen-Darm-Bereich können Durchfall auslösen. Das bewirkt einen Verlust an energiespendenden Mineralstoffen.
- Bestrahlungen im Gesichtsbereich reizen vorübergehend die Mundschleimhaut und vermindern den Speichelfluss. Essen und Schlucken fallen Krebsbetroffenen schwerer, was zu Mangelernährung führen kann.

Aber nicht nur die Wirkung der Strahlen macht müde, sondern auch die tägliche Anreise in die Radioonkologie. Mehr über Strahlentherapien, deren Nebenwirkungen und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie in der Broschüre „Die Strahlentherapie“.

Verlust von Muskelmasse

Unsere Muskeln erneuern sich etwa alle zwei Monate. Das funktioniert am besten, wenn:

- die Muskeln regelmäßig benutzt werden durch körperliche Aktivität,
- genügend Nährstoffe (v. a. Eiweiße) zur Verfügung stehen,
- keine starken „Muskelabbau-Signale“ auftreten. Das passiert zum Beispiel bei einer Therapie mit dem Medikament Kortison, bei Hormonmangel, Tumorkachexie oder Entzündungen.

Ungenügende körperliche Aktivität

Manche Krebsbetroffene reduzieren ihre körperliche Aktivität bereits vor der Diagnose wegen akuter Beschwerden. Die meisten reduzieren ihre körperliche Aktivität während oder nach den Krebstherapien. Dies passiert oft, weil die Therapien sehr müde machen und der Alltag mit Terminen verplant ist. Oder weil das Verständnis fehlt, dass Muskeln nicht geschont, sondern gefordert werden möchten.

Zu wenig Bewegung kann auch die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und die Lebensfreude vermindern und möglicherweise das Immunsystem beeinträchtigen. Die Fatigue kann so verstärkt werden.

Besonders körperliche Aktivität, welche die Ausdauer fördert, vermindert die Fatigue und fördert die Gesundheit.

Fehl- und Mangelernährung

Jeder Mensch hat einen individuellen Grundbedarf an lebenswichtigen Stoffen. Ein Mangel führt mit der Zeit zu einer Unterversorgung des Körpers und damit zu einem Kräfteschwund. Das Immunsystem wird geschwächt, und man fühlt sich schlapp.

Bei einer Fehlernährung bekommt der Körper zwar genug Energie und das Gewicht bleibt stabil, aber wichtige Stoffe fehlen.

Ein deutliches Zeichen für Mangelernährung ist ein kontinuierlicher Gewichtsverlust (auch bei Übergewicht). Bei schwerer Mangelernährung hingegen treten Wassereinlagerungen im Körper auf, und das Gewicht steigt trotz Mangelernährung an.

Es gibt viele mögliche Ursachen für eine Fehl- oder Mangelernährung. Einerseits können eine Krebserkrankung und ihre Behandlung den Grundbedarf an lebenswichtigen Stoffen erhöhen. Andererseits kann die Aufnahme und Verwertung der Nahrung krankheits- oder verhaltensbedingt gestört sein. Das kann unter anderem bei folgenden Beschwerden passieren:

- Appetitlosigkeit, Völlegefühl,
- verändertes Geschmacks- und Geruchsempfinden,
- Kau- oder Schluckbeschwerden,
- saures Aufstoßen, Magenschmerzen,
- Durchfall oder Verstopfung, Bauchschmerzen,

- Störungen des Darmtrakts, sodass der Körper die Nahrung schlechter aufnimmt,
- Stoffwechselstörungen, sodass der Körper nicht mehr alle Nahrungsbestandteile verwerten kann,
- Essgewohnheiten mit zu wenig Nährstoffen wie Eiweißen, Vitaminen und Mineralstoffen,
- starke psychische und körperliche Beschwerden wie Depression, Schmerzen oder Atemnot.

Mangelernährung vermeiden

Eine ausreichende, auf Ihren Bedarf abgestimmte Ernährung und eine genügende Flüssigkeitszufuhr verbessern Ihre Lebensqualität. Verfügt der Körper über genügend Energie und Nährstoffe, ist er eher in der Lage, eine Krebserkrankung und deren Therapie durchzustehen.

Damit keine Unterversorgung mit Nährstoffen entsteht, sollten Sie zusammen mit Ihrem Behandlungsteam auf die Ernährung achten.

Dabei sollte das Körpergewicht, die Kraft (z. B. beim Treppensteigen) oder der Appetit beobachtet werden. Bei Bedarf kann ein Ernährungsberater beigezogen werden.

Medikamente und Hormonstörungen

Hormone der Nebennierenrinde werden auch Kortikosteroide genannt. Als künstlich hergestellte Medikamente (z. B. Prednison, Dexamethason) helfen sie zum Beispiel gegen Übelkeit bei Chemotherapien. Kortikosteroide führen zu Muskelverlust und werden daher in einer möglichst niedrigen Dosis und so kurz wie möglich eingesetzt. Bei Männern kann ein Testosteronmangel auftreten, der Muskelverlust begünstigt.

Psychische Ursachen

Fatigue hat nicht nur körperliche, sondern auch psychische Ursachen. Bei vielen Betroffenen führen die Krebsdiagnose, die Konfrontation mit der Endlichkeit oder die Belastungen im Zusammenhang mit der Krebstherapie zu Ängsten, zu einer depressiven Verstimmung oder einer Depression. Es kann auch sein, dass jemand schon früher im Leben mit Depressionen zu kämpfen hatte, die sich nun verstärken.

Andererseits verursacht das Leben mit Fatigue eine zusätzliche seelische Belastung. Dazu gehört der Umgang mit den Einschränkungen im Alltag, das erlebte Unverständnis von Mitmenschen oder die Ungewissheit, ob und wann die Fatigue besser wird. Oft befürchten Krebsbetroffene den Verlust ihrer Arbeit oder einer Partnerschaft, wenn die Fatigue nicht besser wird.

Oft ist nicht auf Anhieb klar, ob die Depression mehr eine Folge der Fatigue ist oder ob die Fatigue als Folge einer Depression auftritt. Bei Menschen, die ...

- früher schon depressiv waren,
- keinen inneren Antrieb verspüren,
- ein geringes Selbstwertgefühl haben,
- an Selbstmord (Suizid) denken,
- könnte eine Depression eine wesentliche Ursache für die Fatigue sein.

Sich beraten lassen

Wenden Sie sich an Fachpersonen, die sowohl mit der Fatigue als auch mit Depressionen bei Krebs vertraut sind.

Sprechen Sie mit jemandem aus Ihrem onkologischen Behandlungsteam und bitten Sie um die Unterstützung einer psychoonkologischen Fachperson oder dem psychosozialen Dienst der Fondation Cancer.

Blutarmut (Anämie)

Rote Blutkörperchen transportieren den eingeatmeten Sauerstoff zu den Zellen aller Organe. Bei Blutarmut werden zu wenig rote Blutkörperchen gebildet. Dann werden die Organe nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt und in ihrer Funktion beeinträchtigt. Dies kann sich unter anderem in Form von Fatigue bemerkbar machen. Weitere Beschwerden sind Schwindel, Kopfschmerzen, Atemnot und Herzklopfen, auch bei geringer körperlicher Belastung (z. B. Treppensteigen).

Ursachen

Blutarmut kann verschiedene Ursachen haben:

- Gewisse Krebserkrankungen hemmen die Bildung neuer roter Blutkörperchen und verkürzen deren Lebensdauer.
- Strahlen- oder Chemotherapien können den Nachschub neuer Blutkörperchen stören.
- chronische Blutungen,
- mangelhafte Versorgung mit Vitaminen und Eisen.

Was lässt sich gegen Blutarmut tun?

Mit einem einfachen Bluttest werden die roten Blutkörperchen im Blut gemessen.

Die Behandlung der Blutarmut ist abhängig von der Ursache und dem Ausmaß. Je nach Situation kommt eine Bluttransfusion in Frage, um dem Körper rote Blutkörperchen zuzuführen.

Parallel zu einer Chemo- oder Strahlentherapie kann die körpereigene Produktion der roten Blutkörperchen durch das Spritzen von Erythropoietin (kurz EPO genannt) gesteigert werden. EPO ist ein Hormon, welches in den Nieren gebildet wird. Es regt im Knochenmark die Neubildung roter Blutkörperchen an.

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Behandlung am besten zu Ihnen passt.

Begleiterkrankungen und Medikamente

Bei Fatigue lohnt sich eine medizinische Abklärung, um Begleiterkrankungen als Ursache der Fatigue ausschließen oder behandeln zu können. Nachfolgend stellen wir Ihnen mögliche Begleiterkrankungen vor.

Störungen des Wasser- oder Salzhaushaltes

Typische Ursachen für Fatigue sind ein zu hoher oder zu tiefer Kalziumspiegel oder zu wenig Natrium oder Phosphat.

Hormonelle Störungen

Eine Krebserkrankung und deren Therapien können den Hormonhaushalt stören. Typische Ursachen für Fatigue sind ein erhöhter oder ein zu tiefer Schilddrüsenhormonspiegel. Bei Männern kann ein zu tiefer Testosteronspiegel die Ursache sein.

Funktionsstörungen der Organe

Begleiterkrankungen der Organe können wichtige Ursachen für Fatigue sein.

Typische Ursachen für Fatigue sind eine eingeschränkte Funktion der Niere, des Herzens, der Leber oder der Lunge, aber auch Störungen der Hirnfunktion.

Chronische Schmerzen

Chronische Schmerzen können müde machen. Schmerzen wirken sich sowohl körperlich als auch gefühlsmäßig und sozial aus: Sie beeinflussen das Verhalten gegenüber Angehörigen, Freunden und Bekannten. Schmerzen drücken auch auf die Stimmung.

Wer unter chronischen Schmerzen leidet, ist oft weniger körperlich aktiv. In der Folge werden die Muskeln schwächer und ihre Masse nimmt ab. Kraft und Beweglichkeit verringern sich. Man fühlt sich müde.

In der Regel können krebisbedingte Schmerzen gelindert oder behoben werden; zum Beispiel medikamentös, physiotherapeutisch, mit Bestrahlungen oder Entspannungstechniken. Schmerzmedikamente können jedoch ebenfalls müde machen. Manchmal ist es nötig, mehrere Schmerzbehandlungsformen auszuprobieren und sie miteinander zu kombinieren. Ihr Behandlungsteam wird Sie beraten.

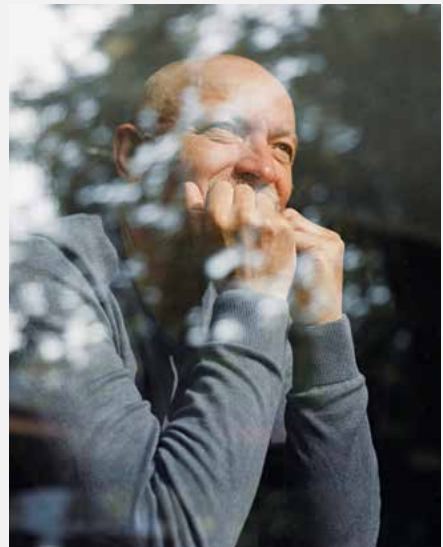


Medikamente

Medikamente können müde machen oder eine Fatigue verstärken. Typische Beispiele sind:

- starke Schmerzmittel (z. B. Opiate),
- Medikamente, die auf die Psyche wirken,
- Schlafmittel,
- gewisse Herzmedikamente wie Betablocker oder Statine (Lipidsenker).

Wenden Sie sich an Ihr Behandlungsteam. Klären Sie ab, ob Sie allenfalls Medikamente einnehmen, die müde machen und eine Fatigue verursachen können. Eventuell kann in Absprache mit Ihrem Arzt die Dosis verringert oder durch ein Medikament mit einem anderen Wirkstoff ersetzt werden.



Auswirkungen von Fatigue

Wie sich eine Fatigue auf den einzelnen Menschen und sein Umfeld auswirkt, ist unterschiedlich. Es lohnt sich deshalb, die Fatigue aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten, zum Beispiel auch aus demjenigen Ihrer Angehörigen.

Wichtig ist, dass Sie Ihr Erleben der Fatigue mit wenigen Sätzen anderen Menschen vermitteln können. Dies hilft, besser verstanden zu werden. Beispielsätze finden Sie auf Seite 21.

Wie geht es meinen Nächsten?

Leidet ein Familienmitglied an Fatigue, kann dies die Beziehungen und die bisherige Rollenverteilung innerhalb der Familie verändern:

- Vielleicht übernehmen die Angehörigen gewisse Pflegeaufgaben.
- Vielleicht erledigen Angehörige gewisse Arbeiten, die früher von Ihnen verrichtet worden sind.
- Wenn Angehörige Ihnen nichts mehr zumuten oder Sie vor allen Anstrengungen schonen, besteht das Risiko einer Überbetreuung.
- Mit der Zeit macht sich bei den Angehörigen eine gewisse Erschöpfung bemerkbar. Dies passiert besonders dann, wenn sie ihrerseits keine Unterstützung durch Dritte beanspruchen oder erhalten.

Tauschen Sie sich regelmäßig mit Ihren Angehörigen aus. Ihr Behandlungsteam und der psychosoziale Dienst der Fondation Cancer unterstützt Sie dabei.

Alltag und Beruf

Wir setzen unsere Energiereserven für verschiedene Herausforderungen, Aufgaben und Pflichten im Alltag und bei der Arbeit ein. Für sich allein betrachtet, erscheint eine einzelne dieser Tätigkeiten gar nicht so anstrengend (z. B. eine längere Teamsitzung, telefonieren im Großraumbüro, Tätigkeiten im Haushalt, den Kindern bei den Hausaufgaben helfen, Fahrdienste oder Überstunden). Bei Krebsbetroffenen mit einer Fatigue hingegen können solche Tätigkeiten zusammengezählt oft fast die ganze Energie verbrauchen. Diese Tätigkeiten werden deshalb als „Energiefresser“ bezeichnet.

Eine krebsbedingte Fatigue schränkt die Arbeitsfähigkeit ein. Je nach Beruf und abhängig von den gestellten Anforderungen müssen Sie das Arbeitspensum verringern oder vorübergehend eine Arbeitspause einlegen.

Oft ist es sinnvoll, den Wiedereinstieg nicht sofort mit einem vollen Pensum zu beginnen. Es kann entmutigen und das Müdigkeitsempfinden verstärken, wenn einem die Tätigkeit nicht wie gewohnt von der Hand geht.

Planen Sie den Arbeitsalltag oder die Rückkehr an Ihren Arbeitsplatz zusammen mit Ihrem Behandlungsteam und den Personalverantwortlichen des Arbeitgebers. Gegebenenfalls können die Aufgaben angepasst und die Arbeitszeiten reduziert werden. Weitere Informationen zur Vereinbarkeit von Berufstätigkeit und Krebs finden Sie in der Broschüre „Praktischer Ratgeber“.

Sich beraten lassen

Wenden Sie sich an die Fondation Cancer oder an eine Fachperson für Fatigue, um Ihre Situation zu besprechen. So können Sie gemeinsam praktische Lösungsvorschläge erarbeiten und Gespräche mit dem Arbeitgeber vorbereiten.

Auch bei organisatorischen oder finanziellen Fragen (z. B. zur Krankschreibung oder Lohnfortzahlung) helfen Ihnen die Sozialarbeiter der Fondation Cancer.



Der Umgang mit Fatigue

Wer dauernd müde ist, fühlt sich im Alltag irgendwann stark eingeschränkt und verliert an Lebensqualität. Sprechen Sie frühzeitig mit jemandem aus Ihrem Behandlungsteam, damit eine mögliche Fatigue abgeklärt werden kann. Erst nach der Diagnose lassen sich therapeutische Maßnahmen einleiten, die auf Sie zugeschnitten sind.

Um mit Fatigue besser umgehen zu können, müssen Sie Ihre Energiereserven schrittweise steigern und gezielt einsetzen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sowohl Möglichkeiten der selbstständigen Bewältigung kennen und anwenden lernen als auch professionelle Hilfe in Anspruch nehmen können.

Überlegen Sie, was Ihnen wichtig ist:

- Unter welchen Einschränkungen leide ich am meisten?
- Wofür möchte ich meine verfügbare Energie am liebsten einsetzen?
- Worauf kann ich am ehesten verzichten?
- Wer könnte mich unterstützen bei jenen Aufgaben, die ich nicht selbst erledigen möchte oder nicht selbst erledigen kann?

Die Fatigue verstehen lernen

Lernen Sie, Ihre Fatigue besser zu verstehen. Führen Sie eine Art „Energietagebuch“. Dabei notieren Sie sich über mehrere Tage oder Wochen die Antworten auf folgende Fragen:

- Wie hoch sind meine Energiereserven? (z. B. „keine, tief, mäßig, hoch, sehr hoch“ oder auf einer Skala von 0 bis 10)
- Was hat mir Energie gegeben? Listen Sie Ihre Energiequellen auf (z. B. Spaziergang).
- Was hat mir Energie genommen? Listen Sie Ihre „Energiefresser“ auf (z. B. emotionaler Stress).
- Wie geht es mir körperlich, seelisch und mental?

Sie können damit besser verstehen, wie lange bei Ihnen Phasen mit voller oder tiefer Energie dauern und wie lange Sie Pausen brauchen zwischen diesen Phasen. Damit lernen Sie, Ihre Tätigkeiten besser zu planen. Ebenso lernen Sie, „Energiefresser“ bewusst zu vermeiden.

Ihre Einschränkungen verstehen und akzeptieren lernen, kann seelisch belastend sein. Der Prozess ist vergleichbar mit Trauerarbeit. Tauschen Sie Ihre Erlebnisse, Gedanken und Gefühle mit jemandem aus. Das kann mit Nahestehenden, mit anderen von Fatigue betroffenen Menschen oder mit Fachpersonen sein.

Mit der Energie haushalten

Wenn Sie nicht mehr über die gewohnte Energie verfügen, dürfen Sie ohne schlechtes Gewissen Ihre Aktivitäten der neuen Situation anpassen. Vielleicht brauchen Sie eine Auszeit vom gewohnten Alltag, um ein neues Gleichgewicht zu finden.

Vielleicht müssen Sie sich Zeit nehmen, um Ihre Fatigue besser zu verstehen.

Dadurch kann sich der Alltag, das Zusammenleben und die Rollen innerhalb des sozialen Umfelds verändern. Ihre Familie, Ihre Kollegen müssen sich ebenfalls neu orientieren und alte Gewohnheiten loslassen. In der Regel kann das dem sozialen Umfeld zugemutet werden.

Die meisten Betroffenen leiden unter diesen Veränderungen. Andererseits erleben sie den Austausch mit anderen Betroffenen, in professionell geführten Betroffenengruppen oder das Gespräch mit einem Psychoonkologen als stärkend.

Kinder brauchen Unterstützung, um die notwendigen Veränderungen allmählich begreifen und bewältigen zu können. Die Broschüre „Diagnose Krebs – Wie sage ich es meinem Kind“ kann Ihnen eine Hilfe sein.

Die anderen einbinden

Manchmal brauchen Sie neue Verhaltensweisen, um die vorhandene Energie möglichst wirkungsvoll einzusetzen. Diese zu entwickeln, braucht Zeit. Erstellen

Sie eine Liste mit anstehenden Aufgaben:

- Was wollen und können Sie selbst bewältigen?
- Was möchten, können oder sollten Sie delegieren? An wen?
- Was kann vorerst unerledigt bleiben?

Binden Sie Angehörige und Bezugspersonen in diese Planung mit ein. Bitten Sie andere um Hilfe, auch wenn es Sie anfänglich Überwindung kostet. Nehmen Sie Hilfsangebote (z. B. von Nachbarn) in Anspruch. Anstrengende Arbeiten im Garten beispielsweise kann vielleicht vorübergehend jemand anders erledigen.

Prioritäten setzen

Setzen Sie Prioritäten bei dem, was Sie selbst erledigen wollen und können. Reservieren Sie Ihre Energie für Wichtiges und für das, was Ihnen am Herzen liegt.

Fragen Sie sich regelmäßig:

- Ist das wirklich wichtig?
- Was würde passieren, wenn es unerledigt bliebe?
- Wäre das schlimm?



Im Voraus planen

Planen Sie Ihre Verpflichtungen oder Wunschaktivitäten im Voraus:

- Verteilen Sie Aufgaben über mehrere Tage.
- Berücksichtigen Sie, zu welcher Tageszeit Sie erfahrungsgemäß am meisten Energie spüren und zu welchen Zeiten Sie besonders müde sind.
- Planen Sie vor und nach Krebstherapien genügend Ruhezeit ein.
- Planen Sie während anstrengender Tätigkeiten und Arbeiten regelmäßige Ruhepausen ein. Ein Wecker hilft, sich an diese Pausen zu erinnern.

Energie zielgerichtet einsetzen

Viele Krebsbetroffene haben „gute“ und „schlechte“ Tage. Vielleicht möchten Sie an „guten“ Tagen Dinge im Voraus erledigen, die Sie an „schlechten“ Tagen entlasten können. Ein Beispiel ist das Vorkochen und Einfrieren von Mahlzeiten für Tage, an denen Sie voraussichtlich keine Energie fürs Einkaufen und Kochen aufbringen.

Achten Sie darauf, dass Sie sich an „guten“ Tagen nicht völlig verausgaben:

- Unterteilen Sie Ihre Aufgaben in kleine Arbeitsschritte.
- Vereinfachen Sie Arbeiten im Haushalt: Reicht es vielleicht, die Wäsche zu falten, ohne sie vorher zu bügeln?
- Versuchen Sie, Energie raubende Aktivitäten durch kräfteschonendere Tätigkeiten zu ersetzen. Schwere und sperrige Vorräte können Sie sich nach Hause liefern lassen.

- Richten Sie sich so ein, dass ein energiesparendes „Arbeiten“ möglich wird (z. B. sitzend Gemüse rüsten oder die Haare föhnen).

„Vor meiner Erkrankung war ich immer motiviert, meine Wohnung in Ordnung zu halten, und der Haushalt war stets erledigt. Heute, mit der Fatigue, bleiben Dinge liegen, die ich früher nie hätte liegen lassen. Das kostet mich viel mehr Energie, und es belastet mich, dass ich es nicht mehr schaffe.“

Frau, 50 Jahre

In einem unverbindlichen Gespräch mit einem unserer Sozialarbeiter können Sie sich nach Entlastungsmöglichkeiten (z. B. Haushaltshilfe bei krebserkrankten Eltern) erkundigen.

Über die Fatigue sprechen

Fatigue bei Krebs kann zu Fehlinterpretationen bei Mitmenschen führen. Dadurch wird das zwischenmenschliche Klima unnötig belastet.

Die eigene Fatigue erklären

Es ist hilfreich, wenn Sie in kurzen, verständlichen Sätzen Ihre Fatigue erklären können. Vielleicht helfen Ihnen folgende Beispielsätze:

- Fatigue ist eine ungewöhnliche Müdigkeit.
- Meine Fatigue ist verursacht durch die Krebserkrankung und deren Therapien.

- Ich möchte manchmal nur noch ausruhen, obwohl Ausruhen und Schlaf viel weniger helfen als früher, um zu Kräften zu kommen.
- Ich fühle mich, als ob ich eine unsichtbare Behinderung habe.
- Meine Energiereserven sind deutlich vermindert. Bereits kleine körperliche, seelische oder geistige Anstrengungen verbrauchen sehr rasch meine Energiereserven.
- Bei vollen Energiereserven bin ich fast wie früher leistungsfähig, aber über einen kürzeren Zeitraum hinweg.
- Meine Fatigue ist nicht immer vorhersehbar. Manchmal geht es mir gut, und plötzlich „überfällt“ sie mich mit einem Schub.
- Bei leeren Energiereserven habe ich Mühe, mich zu konzentrieren. Ich bin sehr stark erschöpft und schwach und werde reizbar.
- Damit die Fatigue besser wird, sind verschiedene, aufeinander abgestimmte Behandlungen und Tätigkeiten notwendig. Diese brauchen Energie und Zeit.



Mit Angehörigen und Freunden reden

Wahrscheinlich wollen Ihnen Ihre Bezugspersonen gut gemeinte Ratschläge geben. Fast alle Menschen neigen dazu, ihre eigenen Erfahrungen auf andere zu übertragen. Oft sind sie dann enttäuscht, wenn Betroffene keinen Gebrauch davon machen wollen oder können.

- Sieht man mir meine Müdigkeit an?
- Wenn ja, an welchen Anzeichen?
- Welche Reaktionen löst das in dir aus?
- Darf ich dich rufen, wenn ich Hilfe brauche (z. B. zum Spazierengehen, Einkaufen)?

Vielleicht möchten Sie Ihren Mitmenschen mitteilen, was Ihnen schwerfällt oder womit Sie nur schwer zurechtkommen?

Zum Beispiel:

- Mir bereitet es Mühe, dass du mich immer wieder zu etwas drängen willst.
- Es hilft mir nicht, wenn du mir sagst, ich solle mich halt etwas mehr anstrengen, mich zusammenreißen oder früher ins Bett gehen.
- Deine Ratschläge sind gut gemeint, aber bei einer Fatigue helfen sie nicht.
- Es ist lieb von dir, dass du Zeit mit mir verbringen willst. Aber selbst ein kurzes „Kaffeekränzchen“ oder ein längeres Telefonat sind für mich sehr anstrengend. Deswegen nehme ich nur noch selten deine Einladungen an.

Mit Fachpersonen reden

Ihr Behandlungsteam wird Sie vermutlich danach fragen, ob und wie müde Sie sich fühlen. Manchmal können solche Fragen aber vergessen gehen, wenn vor allem über neu aufgetretene Nebenwirkungen, Schmerzen oder über eine neue Therapie gesprochen wird.

Sie können sich mit Ihren Fragen und Anliegen auch an die Fondation Cancer wenden. Hier finden Sie Fachpersonen, die auf Ihre persönliche Situation eingehen und Sie beraten können.



Die Fatigue verringern

Auch wenn die Fatigue vielleicht nicht in absehbarer Zeit verschwinden wird, können Sie sie eventuell verringern und dadurch an Lebensqualität gewinnen.

Wechsel von Aktivität und Ruhe

Die meisten Menschen fühlen sich am wohlsten, wenn sie ein Gleichgewicht zwischen aktiven und ruhigen Phasen finden. Das gilt auch für jemanden, der bettlägerig ist oder an Fatigue leidet. Was Betroffene und Angehörige oft nicht wissen: Bewegungsmangel und zu viel Schonung können eine chronische Fatigue verstärken, anstatt sie zu bessern. Um trotz Fatigue aktiv zu bleiben, braucht es aber eine große Willensanstrengung und Überwindung.

„Diese Erschöpfung tritt so plötzlich auf, wie ein ‚AN/AUS-Schalter‘, dass ich für jedes Vorhaben immer einen Plan B haben muss.“

Frau, 38 Jahre

Sich regelmäßig bewegen

Fatigue wird durch zu viel Bettruhe und zu viel Schlaf oft noch verstärkt. Körper und Seele benötigen regelmäßige Bewegung, am besten in der Natur. Bereits eine leichte körperliche Aktivität, die Sie als regelmäßige Gewohnheit in den Tagesablauf einbauen, ist wirksam.

Achten Sie schon zu Beginn der Krebstherapie darauf, körperlich so gut wie möglich aktiv zu bleiben:

- Unternehmen Sie regelmäßig Spaziergänge an der frischen Luft. Auch Krafttraining drinnen ist geeignet.
- Wählen Sie eine körperliche Aktivität, bei der Sie viele Muskeln bewegen, zum Beispiel Walking, Gymnastik, Radfahren, Schwimmen oder Tanzen.
- Wenn Sie bettlägerig sind, können Sie mit einfachen Fuß- und Beinbewegungen körperlich aktiv bleiben. Oder mit dem Anspannen und wieder Loslassen von einzelnen Muskeln.
- Fordern Sie sich keine Spitzenleistungen ab, auch wenn diese früher selbstverständlich für Sie waren. Ihr Pflegeteam und eine Fachperson in Sporttherapie werden Sie beraten und geeignete Übungen für Sie zusammenstellen.

Körperliche Aktivität ist auch in einer Krebsportgruppe möglich oder im Rahmen eines ärztlich überwachten Trainings. Studien beweisen, dass eine leichte bis intensive körperliche Aktivität eine Fatigue bei Krebs verbessern kann. Krebsbetroffene führen diese körperliche

Aktivität idealerweise zwei- bis dreimal pro Woche durch. Dazwischen sollten sie jeweils einen Tag Pause machen. Eine Fachperson mit Erfahrung in Sporttherapie begleitet und betreut Sie dabei. Dazu gehören Fachpersonen der Physiotherapie, Bewegungstherapie oder speziell geschulte Trainer.

Mehr Informationen über den Nutzen von Bewegung und das Angebot von Sportgruppen finden Sie auf unserer Internetseite cancer.lu, oder auf sport-sante.lu.

Bleiben Sie geistig aktiv

Für den Umgang mit Fatigue ist es wichtig, auch geistig aktiv zu bleiben: Spielen, Rätsellösen, künstlerisches Schaffen, Singen, Musizieren, Erinnerungen austauschen ...

Ruhepausen zwischendurch

Eine kurze Ruhepause tut gut, besonders nach dem Mittagessen. Richten Sie sich bequem ein und lagern Sie allenfalls die Beine hoch.

Diese Ruhepause sollte möglichst nicht länger als eine halbe Stunde dauern, damit Sie nicht in eine Tiefschlafphase fallen. Längere Schlafperioden während des Tages können den Nachtschlaf stören. Planen Sie regelmäßige Pausen und Entspannung in Ihren Tagesablauf ein.

Aktivitäten in Tageszeiten mit wenig Energiereserven

Beim Leben mit Fatigue wechseln sich Phasen ab mit (fast) normaler Energie, eingeschränkter Energie und wenig Energie. Vermeiden Sie in Phasen mit wenig Energie (typischerweise am Nachmittag oder Abend) den Konsum von Medien (Fernsehen, Social Media). Dabei „verpufft“ oft viel Energie.

Rhythmus im Alltag

Studien belegen: Unserem Körper, unserer Seele und unserem Geist tut Rhythmus im Alltag gut. Pflegen Sie bewusst Rituale wie zum Beispiel feste Essenszeiten.

Körperliche und seelische Selbstfürsorge

Schenken Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele Energie, indem Sie sich bewusst etwas Gutes tun. Dies kann eine Massage sein, ein warmes, duftendes Vollbad oder das bewusste Genießen eines Musikstücks. Wichtig ist dabei, dass Sie sich für solche Aktivitäten bewusst Zeit einplanen.

Schlaf und Schlafhygiene

Vermeiden Sie langes Schlafen tagsüber, es sei denn, Sie sind einer der wenigen ausgeprägten „Nachtmenschen“.

Unabhängig davon, ob Sie sich zu den Morgen- oder Nachtmenschen zählen,

sollten Sie auf einen möglichst regelmäßigen Wach- und Schlafrhythmus achten. Vielleicht können Ihnen die folgenden Tipps das Ein- und Durchschlafen und das Aufwachen am nächsten Morgen erleichtern.

Die Raumatmosphäre

- Richten Sie Ihr Schlafzimmer so ein, dass es zum Entspannen und Schlafen einlädt. Sorgen Sie im Schlafzimmer für angenehme Temperatur- und Lichtverhältnisse.
- Entfernen Sie Gegenstände, die Sie an unerledigte Arbeiten erinnern.
- Beschäftigen Sie sich im Schlafzimmer nicht mit elektronischen Geräten (TV, Computer, Smartphone). Wissenschaftliche Studien belegen die negative Wirkung dieser Tätigkeiten. Insbesondere das Licht der Bildschirme von elektronischen Geräten stört den Schlaf.

Die Vorbereitung

- Falls die letzte Mahlzeit schon mehrere Stunden zurückliegt: Nehmen Sie vor dem Schlafengehen einen kleinen, leichten Imbiss zu sich. Hungergefühle stören den Schlaf.
- Alkoholische Getränke sind als Schlafmittel ungeeignet. Sie verschlechtern die Schlafqualität.
- Auch Koffein und Nikotin beeinträchtigen den Schlaf.
- Machen Sie vor dem Schlafengehen einen kurzen Spaziergang, aber vermeiden Sie anstrengendes körperliches Training.
- Genießen Sie ein kurzes, entspannendes Bad.

- Schauen Sie auf den Tag zurück. Lassen Sie sowohl schwere Gedanken wie auch positive Gefühle wie Dankbarkeit und Freude zu. Legen Sie die schweren Gedanken ab, bevor Sie ins Bett gehen.

Im Bett

- Leise Hintergrundmusik kann Ihnen beim Einschlafen helfen.
- Atemübungen eignen sich ebenfalls zur Entspannung. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam oder eine Fachperson der Atem- oder Physiotherapie danach. Auch im Internet gibt es Anleitungen.
- Wenn Sie dennoch nicht einschlafen können: Stehen Sie nach einer gewissen Zeit wieder auf. Beschäftigen Sie sich mit etwas anderem, bis Sie sich müde fühlen.
- Lösen Sie sich vom Gedanken, dass Sie unbedingt sieben bis acht Stunden schlafen müssen. Dieser Erwartungsdruck kann den Schlaf verschlechtern. Außerdem ist das Schlafbedürfnis von Mensch zu Mensch verschieden.

Schlafstörungen

Auch gesunde Menschen haben häufig Einschlaf- und Durchschlafstörungen. Bei Fatigue sind solche Schlafstörungen aber oft ausgeprägter. Es kann hilfreich sein, die mit Krebs und Krebtherapie verbundenen Beschwerden und Ängste zu erkennen und sich damit auseinanderzusetzen.

Manchmal können bewährte Hausmittel mit pflanzlichen Inhaltsstoffen das Ein- und Durchschlafen verbessern. Dazu gehören Tees, pflanzliche Präparate oder äußere

Anwendungen wie Fußbäder (z. B. mit Lavendel). Ihr Apotheker kann Sie dabei beraten. Rezeptpflichtige Schlafmittel sollten Sie nur für eine begrenzte Zeit einnehmen und lediglich dann, wenn andere Lösungsversuche nicht geholfen haben.

Ernährung bei Fatigue

Das Essen ist bei Fatigue in dreierlei Hinsicht wichtig:

- Gutes, achtsames Essen tut der Seele gut.
- Eine ausgewogene Ernährung kann den Stoffwechsel und die Energie positiv beeinflussen.
- Eine gute Ernährung gibt dem Körper Kraft.

Achtsam essen

Pflegen Sie regelmäßige Essenszeiten, am besten zusammen mit Menschen Ihrer Umgebung. Der Rhythmus und die Gemeinschaft können kraftvoll wirken. Kochen Sie einzelne kleinere Mahlzeiten, wenn die Energie nicht reicht für große Mahlzeiten. Oder lassen Sie andere für Sie kochen. Das Essen schön anrichten oder den Tisch dekorieren tut der Seele gut.

Ausgewogene Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung kann das Krebsrisiko senken und ist wahrscheinlich auch eine Energiequelle für Menschen mit Fatigue. Der Grund dafür sind Nahrungsmittel, die das Risiko für Entzündungen senken können (sog. mediterrane Diät mit viel Gemüse, Olivenöl, Kräutern), oder den Stoffwechsel

wenig belasten (wenig Kohlenhydrate, wenig gesättigte Fettsäuren, biologische Nahrungsmittel ohne Gifte).

Eine Krebserkrankung kann den Stoffwechsel verändern. Beispielsweise kann sich der Bedarf an Kalorien und Eiweißen bei Krebs deutlich erhöhen. Achten Sie deshalb auf eine ausreichende Eiweißzufuhr mit nichttierischen Eiweißen. Die Richtlinien empfehlen 1,2 bis 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht.

Wichtig dabei ist, dass Sie das Essen genießen können. Gönnen Sie sich ab und zu etwas „Unvernünftiges“. Wenn Sie fasten möchten, sollten Sie sich von einer erfahrenen Fachperson (z. B. Ernährungsberatung) begleiten lassen.

Die Seele entlasten

Sorgen und Ängste können die Fatigue verstärken. Gleichzeitig kann Fatigue seelische Belastungen verursachen. Sprechen Sie mit geschulten Fachpersonen darüber, zum Beispiel einem Psychoonkologen.

Seelische Belastung als verstärkender Faktor

Seelische Belastungen verlangen uns Energie ab. Dazu gehören einschneidende Lebensereignisse wie eine Scheidung, eine Kündigung, seelische Verletzungen (z. B. Trauma) oder Todesfälle, wie auch psychische Krankheiten.

Seelische Belastung als Folge der Fatigue

Der Umgang mit Fatigue als unsichtbare Behinderung kann die Seele belasten. Oft treten Ängste oder Symptome einer Depression auf. Sprechen Sie mit psychologisch geschulten Fachpersonen darüber.

**„Diese Erschöpfung lastet schwer auf mir – sowohl körperlich als auch seelisch.“
Frau, 50 Jahre**

Zugang zu unbewussten Gefühlen

Menschen, die an einer Fatigue leiden, können Gefühle manchmal nicht richtig wahrnehmen und ausdrücken. Fachpersonen können Ihnen helfen, diese Gefühle zu entdecken und zu verarbeiten. Typische Behandlungen sind Kunst- oder Musiktherapie wie auch die Schreibtherapie.

Entspannung und Achtsamkeitstraining

Bei Fatigue ist es wichtig, den Geist, die Seele und den Körper wieder in Einklang zu bringen. Dabei kann ein Training der Achtsamkeit helfen.

Achtsamkeitstrainings umfassen beispielsweise Methoden wie Yoga, Qi-Gong, progressive Muskelrelaxation, Meditation oder Atemübungen. Viele dieser Behandlungen können selbstständig durchgeführt werden.

Vielleicht hilft es Ihnen, täglich kurze Momente bewusst achtsam zu sein (z. B.

Atemübung für zwei Minuten), wie auch ein- bis zweimal pro Woche eine angeleitete Behandlungseinheit durchzuführen. Die Fondation Cancer bietet regelmäßig Entspannungskurse an.

Unterstützung erhalten

In dieser Broschüre finden Sie viele Tipps für den Umgang mit Fatigue. Einige dieser Tipps brauchen aber einen gewissen Aufwand und einiges an Organisationsgeschick (z. B. zum Organisieren der Kinderbetreuung, wenn Sie außer Haus an einer Gesprächsgruppe teilnehmen möchten). Außerdem müssen Sie einige der Übungen oder Trainings (z. B. körperliche Aktivität, Achtsamkeit) mit einer genügenden Intensität durchführen, damit sie wirken. Dabei sollten Sie sich weder über- noch unterfordern.

Es braucht viel Information und Willenskraft, mit der Fatigue umzugehen. Es ist vielen Betroffenen fast nicht möglich, das allein zu bewerkstelligen. Suchen Sie Fachpersonen, die erfahren sind in der Unterstützung bei der Behandlung von Fatigue. Suchen Sie aktiv Kontakt mit Mitbetroffenen, z. B. in Gesprächsgruppen der Fondation Cancer.

Ihr Behandlungsteam oder die Fondation Cancer kann Sie unterstützen, eine passende Fachperson oder eine passende Gruppe in Ihrer Nähe zu finden.

Die Fondation Cancer im Überblick

Wir sind für Sie da

Um Krebspatienten bestmöglich zu unterstützen, bietet das psychosoziale Team der Fondation Cancer psychoonkologische und soziale Begleitung sowie praktische Hilfen im Umgang mit der Erkrankung. Das Team besteht aus diplomierten Psychologinnen und Psychologen mit Spezialisierung in Psychoonkologie und Psychotherapie sowie einer Fachkraft für soziale Hygiene. Das Angebot wird durch verschiedene unterstützende Maßnahmen ergänzt und steht Krebspatienten sowie ihren Angehörigen kostenlos zur Verfügung.

Die Beratungen

Unsere psychologische Beratung ist auf Sie persönlich abgestimmt. Wir unterstützen Sie mit:

- **psychoonkologischer Beratung**
- **onkosexologischer Beratung**
- **onkokosmetischer Beratung und Pflege**
- **kognitiver Rehabilitation**
- **onkologischer Ernährungsberatung**

Wir bieten psychoonkologische Beratung in sieben verschiedenen Sprachen an: deutsch, englisch, französisch, griechisch, luxemburgisch, portugiesisch und spanisch. Vor Ort in der Fondation Cancer oder per Videokonferenz.

Praktische Unterstützung

- **Beratung in sozialen und praktischen Fragen**
- **Finanzielle Hilfe**
- **Familienhilfe**
- **Patientenratgeber**

Gruppen und Aktivitäten für Patienten

- **Gesprächsgruppen**
- **Entspannungsgruppen**
- **Sportgruppen**
- **Selbsthilfegruppen**

Alle unsere Angebote sind kostenlos.

Die Fondation Cancer, für Sie, mit Ihnen, dank Ihnen.

1994 in Luxemburg gegründet, setzt sich die Fondation Cancer seit über 30 Jahren im Kampf gegen den Krebs ein. Neben Informationen über Prävention, Früherkennung und Leben mit Krebs besteht eine ihrer Missionen darin, Patienten und ihre Angehörigen mit vielfältigen Angeboten zu unterstützen. Die Förderung von Forschungsprojekten rund um das Thema Krebs bildet eine weitere wichtige Säule der Arbeit der Fondation Cancer, die alljährlich das große Solidaritätsevent *Relais pour la Vie* veranstaltet. Diese Missionen können nur dank der Großzügigkeit unserer Spender erfüllt werden.

Sie können uns auf folgenden Kanälen erreichen:



@fondationcancer



@relaispoulavieLuxembourg



@fondationcancerluxembourg



@relaispoulavieLuxembourg



Fondation Cancer Luxembourg



Fondation Cancer



Diese Broschüre konnte Ihnen dank der Unterstützung der Spender der Fondation Cancer kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

Wenn Sie möchten, können auch Sie die Initiativen der Fondation Cancer mit einer steuerlich absetzbaren Spende unterstützen.

Scannen Sie den QR-Code oder besuchen Sie:
<https://www.cancer.lu/de/sich-engagieren/spenden>



Jede Spende zählt. Vielen Dank für Ihre Unterstützung.



Die Fondation Cancer,
für Sie, mit Ihnen,
dank Ihnen.



209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
T 45 30 331
E fondation@cancer.lu
cancer.lu



**Fondation
Cancer**
Info · Aide · Recherche