

## FATIGUE: Erschöpfung und Müdigkeit bei Krebs

- **Fühlt man sich als Krebspatient während oder nach einer Krebsbehandlung trotz Schonung sehr erschöpft und schläfrig, sprechen Fachleute von „Fatigue“.**
- **Fatigue lässt sich in der Regel nicht auf eine einzelne Ursache zurückführen. Meist spielen mehrere begünstigende Faktoren eine Rolle.**
- **Wer sich während oder auch nach einer abgeschlossenen Krebsbehandlung ungewöhnlich schlapp oder müde fühlt, sollte mit seinem Arzt sprechen.**
- **Ein Pauschalrezept zur Behandlung von Fatigue gibt es nicht. Lindernde Maßnahmen werden auf die Situation eines Einzelnen angepasst und zugeschnitten.**
- **Dabei können Medikamente zum Einsatz kommen. Ärzte können außerdem zu weiteren Maßnahmen raten, etwa Bewegung oder Kräfteeinteilung im Alltag.**



© Stockbyte - Thinkstock

### DEFINITION, SYMPTOME UND DIAGNOSTIK

#### → Was versteht man unter Fatigue?

Müdigkeit während einer anstrengenden Krebstherapie – das erscheint den meisten Menschen als ganz normal. Doch bei nicht wenigen Krebspatienten kommt es zu einer ausgeprägten Form der Erschöpfung. Sie bessert sich auch durch Ausschlafen oder körperliche Schonung nicht. Diese besondere Müdigkeit bei Krebs trägt den Namen Fatigue.

Als „akute Fatigue“ bezeichnen Fachleute Erschöpfung, die während oder kurz nach einer Krebsbehandlung auftritt. Von „chronischer Fatigue“ sprechen sie, wenn die starke Erschöpfung noch mehrere Monate oder Jahre nach einer abgeschlossenen Krebsbehandlung anhält.

#### → Wie macht sich Fatigue bemerkbar?

Die Erscheinungsformen von Fatigue sind vielfältig: Manche Patienten fühlen sich vor allem körperlich schwach und kraftlos und haben ein vermehrtes Schlafbedürfnis.

Bei anderen äußert sich die Erschöpfung eher auf der Gefühlsebene: Man ist antriebslos, kann sich zu nichts motivieren oder hat Angst vor eigentlich ganz normalen Anforderungen des Alltags. Die Folge: Alltägliche Verrichtungen wie sich kleiden, sich waschen und einkaufen empfindet man plötzlich als anstrengend, kraftraubend oder gar unüberwindbar. Erschöpfung kann außerdem dazu führen, dass man sich nicht gut konzentrieren kann oder vergesslich wird.

Wer sich durch solche oder ähnliche Symptome belastet fühlt, sollte mit seinem behandelnden Arzt sprechen.

#### → Wie lässt sich Fatigue erfassen?

Müdigkeit und Erschöpfung sind etwas sehr Subjektives und nicht immer leicht zu diagnostizieren. Ärzte und Fachleute versuchen deshalb meist in einem Gespräch, mehr über Ausmaß und Auslöser einer Fatigue herauszufinden.

Manche nutzen aber auch standardisierte Erfassungsinstrumente wie Fragebögen oder Skalen, auf denen Betroffene angeben können, wie müde sie sich fühlen. Je nach vermuteter Ursache können auch Blutuntersuchungen und andere Untersuchungsverfahren auf einen zukommen. Auf folgende Fragen kann man sich vorbereiten:

- Wie stark ist meine Müdigkeit?
- Was ist anders im Vergleich zur Situation vor der Erkrankung?
- Wann beginnt die Müdigkeit und wie lange dauert sie?
- Wie macht sich die Müdigkeit körperlich bemerkbar?
- Sind meine Stimmung und/oder mein Konzentrationsvermögen verändert?
- Wie wirkt sich die Müdigkeit auf den Alltag aus?

### URSACHEN UND AUSLÖSER

#### → Fatigue während einer Krebsbehandlung

Während einer Krebserkrankung fühlen sich viele Patienten erschöpft. Meist kann Fatigue jedoch nicht auf einen einzelnen Auslöser zurückgeführt werden. In der Regel spielen verschiedene Faktoren eine Rolle:

Der Tumor selbst kann Ursache der Erschöpfung sein. Tumoren können zum Beispiel durch ihr Wachstum Stoffwechselprozesse im Körper stören und dadurch Müdigkeit auslösen. Die verschiedenen Krebsbehandlungen wie etwa Chemotherapie, Bestrahlung, Immuntherapien und deren Folgen begünstigen Erschöpfung. Nebenwirkungen wie Übelkeit und Erbrechen, Blutarmut sowie Entzündungen und Infektionen können den Effekt noch verstärken.

Hinzu kommt: Während einer Krebsbehandlung verändert sich der Tagesrhythmus. Schlafgewohnheiten werden anders. Man bewegt sich weniger. Darüber hinaus kann eine Krebserkrankung psychisch belasten. Diese Faktoren können ebenfalls die Leistungsfähigkeit einschränken.

### → **Fatigue nach abgeschlossener Krebsbehandlung**

Im Gegensatz zur akuten Fatigue sind bei der chronischen Fatigue seltener konkrete Auslöser für extreme Erschöpfung zu finden. Die Ursachen für Fatigue nach einer abgeschlossenen Krebsbehandlung sind noch nicht ausreichend erforscht. Aber: Auch hier gehen Fachleute von einem Zusammenspiel verschiedener Auslöser aus. Als mögliche Ursachen gelten Langzeitfolgen der Krebstherapie, Bewegungsmangel, seelische Belastungen, soziale Faktoren, Schlafstörungen sowie Begleiterkrankungen.

### → **Fatigue bei fortgeschrittener Erkrankung**

Bei Patienten mit einer fortgeschrittenen Krebserkrankung ist Fatigue oft besonders ausgeprägt. Das fortschreitende Tumorstadium selbst kann Erschöpfung auslösen. Hinzu kommen weitere Faktoren wie Gewichtsverlust, Verlust an Muskelmasse, Nebenwirkungen von Krebsmedikamenten und anderen Arzneimitteln, Anfälligkeit für Infektionen, Blutarmut, Schlaflosigkeit, Beeinträchtigung des Bewusstseins, seelische Ursachen sowie Begleiterkrankungen.

## **LINDERUNG UND BEHANDLUNG**

Eine Behandlung der tumorbedingten Fatigue oder lindernde Maßnahmen sollten auf jeden einzelnen Betroffenen individuell zugeschnitten werden. Die Therapie eines Patienten mit akuter Fatigue sieht anders aus als die Behandlung eines Patienten, der schon länger unter chronischer Müdigkeit leidet. Patienten mit fortgeschrittener Krebserkrankung und Fatigue benötigen eine andere Unterstützung als Patienten, die rein körperlich im Großen und Ganzen wieder gesund sind.

### → **Was können Ärzte tun?**

Liegen einem Erschöpfungssyndrom körperliche Auslöser wie etwa starke Schmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Infektionen oder Schlafstörungen zugrunde, können Ärzte unter Umständen Medikamente verordnen.

Begleiterkrankungen, die eine Erschöpfung verstärken, etwa Herz- oder Lungenerkrankungen oder eine Schilddrüsenunterfunktion, lassen sich behandeln.

Gesucht wird nach Medikamenten, die direkt gegen Erschöpfung wirken. Derzeit in Studien getestet werden sogenannte Psychostimulanzien und Steroide. Sie kommen nur infrage, wenn andere Verfahren nicht wirken.

Wer selbstständig Mittel gegen Müdigkeit einnehmen möchte, sollte vorher immer mit seinem Arzt sprechen.

### → **Was kann man selbst tun?**

Fachleute raten zu verschiedenen Maßnahmen. Welche in der individuellen Situation sinnvoll sind, kann der behandelnde Arzt einschätzen. Er kennt die Gesundheitssituation eines Einzelnen und daher auch mögliche Ursachen einer Fatigue am besten. Er kann Auskunft geben, ob die Wirksamkeit einzelner Verfahren in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen ist oder nicht. Darüber hinaus darf auch jeder Einzelne für sich entscheiden, was zu ihm passt und was nicht.

- **Angepasstes Bewegungstraining:** Wirksam gegen Erschöpfung während und nach einer Krebserkrankung ist Bewegung. Studien zeigen: Wer aktiv ist, fühlt sich leistungsfähiger und ist weniger erschöpft. Mehr dazu im Informationsblatt „[Bewegung und Sport bei Krebs](#)“.
- **Kräfteeinteilung im Alltag:** Prioritäten zu setzen, zu planen und zu delegieren, kann für Entlastung sorgen. Man sollte sich seine Kräfte einteilen. Vielen Betroffenen helfen bereits kleine Verhaltensänderungen im Alltag.
- **Schlafhygiene:** Erleichterung kann auch ein regelmäßiger Schlaf- und Wachrhythmus sowie auf ein gut strukturierter Tagesablauf schaffen. Zu wenig oder zu viel Schlaf können Fatigue verstärken.
- **Ausgewogene Ernährung:** Wichtig ist außerdem eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Wer sich unsicher ist bei Ernährungsfragen, kann unter Umständen eine Ernährungsberatung in Anspruch nehmen.
- **Entspannungsübungen:** Für manche Betroffene sind Entspannungsverfahren wie die progressive Muskelrelaxation, autogenes Training, Yoga oder Meditation entlastend.

### → **Psychosoziale Unterstützung**

Fatigue kann die Lebensqualität stark einschränken. Viele Betroffene fühlen sich nicht nur körperlich sondern auch emotional erschöpft. Insbesondere bei einer chronischen Fatigue ist es auch für Fachleute schwierig, sie von einer Depression abzugrenzen. Unter Umständen können auch psychotherapeutische Behandlungsverfahren den Umgang mit Fatigue erleichtern.

Der Krebsinformationsdienst stellt Patienten Adressen von Krebsberatungsstellen und niedergelassenen Psychoonkologen am Telefon, per E-Mail und im Internet zur Verfügung. Interessierte finden weiterführende Informationen in den Informationsblättern „[Psychoonkologische Hilfen](#)“ und „[Sozialrechtliche Fragen bei Krebs](#)“.

überreicht durch:



Dieses Informationsblatt dient als Grundlage für Ihre weitere Informationssuche.

Auch der Krebsinformationsdienst beantwortet Ihre Fragen, telefonisch innerhalb Deutschlands unter der kostenfreien Rufnummer 0 800 - 420 30 40, täglich von 8 bis 20 Uhr, und per E-Mail unter [krebsinformationsdienst@dkfz.de](mailto:krebsinformationsdienst@dkfz.de).

KID im Internet: [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de) oder auf Facebook unter [www.facebook.com/krebsinformationsdienst](http://www.facebook.com/krebsinformationsdienst).

© Krebsinformationsdienst KID 15.01.2016 (Quellen beim KID)