

FATIGUE: Erschöpfung und Müdigkeit bei Krebs

- Immer müde, erschöpft und kraftlos während und/oder nach einer Krebsbehandlung? Scheuen Sie sich nicht, dies bei der Ärztin oder dem Arzt anzusprechen.
- Bei Krebs kann es zu einer ausgeprägten Erschöpfung kommen, der sogenannten „Fatigue“. Sie bessert sich selbst durch viel Ruhe oder Schonung nicht.
- Die Auslöser einer Fatigue sind vielfältig und bleiben bei manchen Betroffenen unklar.
- Deshalb gibt es kein Pauschalrezept zur Behandlung von Fatigue. Was sich gegen Fatigue tun lässt, orientiert sich immer an der persönlichen Situation und den jeweiligen Ursachen einer Fatigue.
- Vielen Betroffenen helfen Bewegung und Entspannungsverfahren. Auch psychosoziale Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung hat sich bewährt.



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 Patientinnen und Patienten kommt es zu einer ausgeprägten Form der Erschöpfung. Sie bessert sich auch durch Ausschlafen oder körperliche Schonung nicht. Diese besondere Müdigkeit bei Krebs heißt 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 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 ganz normalen Anforderungen des Alltags. Die Folge: Alltägliche Verrichtungen wie sich kleiden, sich waschen und einkaufen werden als anstrengend, kraftraubend oder gar unüberwindbar empfunden.

Erschöpfung kann außerdem dazu führen, dass man sich nicht gut konzentrieren kann oder vergesslich wird.

Wenn Sie solche oder ähnliche Symptome belasten, sollten Sie sich nicht scheuen, mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer behandelnden Ärztin zu sprechen.

→ Wie lässt sich Fatigue erfassen?

Fachleute versuchen meist in einem Gespräch mit Betroffenen, mehr über Ausmaß und Auslöser einer Fatigue herauszufinden. Mit standardisierten Erfassungsinstrumenten

wie Fragebögen oder Skalen können Betroffene angeben, wie müde und belastet sie sich fühlen. Je nach vermuteter Ursache können auch Blutuntersuchungen oder andere Messungen zur Abklärung erwogen werden. Oft ist es nicht leicht, der Ärztin oder dem Arzt zu erklären, was eigentlich anders ist als vor der Erkrankung. Vielleicht erleichtern folgende Fragen die Vorbereitung auf ein Arztgespräch.

- Wie stark ist meine Müdigkeit?
- Welche Alltagstätigkeiten fallen mir schwer?
- Wann beginnt meine Müdigkeit, wie lange dauert sie?
- Wie macht sich meine Müdigkeit körperlich bemerkbar?
- Sind meine Stimmung und/oder mein Konzentrationsvermögen verändert?
- Wie wirkt sich meine Erschöpfung auf den Alltag aus?

URSACHEN UND AUSLÖSER

→ Fatigue während einer Krebsbehandlung

Während einer Krebsbehandlung fühlen sich viele Betroffene erschöpft. Oft lässt sich Fatigue jedoch nicht auf einen einzelnen Auslöser zurückführen. In der Regel spielen verschiedene Faktoren eine Rolle:

Krebsbehandlungen wie etwa eine Chemotherapie, eine Bestrahlung und Immuntherapien begünstigen Erschöpfung. Nebenwirkungen wie Blutarmut, Entzündungen, Infektionen, Übelkeit und Erbrechen verstärken den Effekt.

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 wirken sich ebenfalls auf die Leistungsfähigkeit aus.

Und: Der Tumor selbst kann Ursache der Erschöpfung sein. Tumoren stören zum Beispiel durch ihr Wachstum Stoffwechselprozesse im Körper und lösen somit Müdigkeit aus.

→ **Fatigue nach abgeschlossener Krebsbehandlung**

Konkrete medizinische Auslöser für eine Erschöpfung noch Monate und Jahre nach abgeschlossener Krebsbehandlung lassen sich nur bei wenigen Betroffenen finden. Vieles ist noch unklar. Anhand des bisherigen Forschungsstandes gehen Fachleute davon aus: Verschiedene Auslöser kommen infrage und wirken bei vielen Patienten zusammen. Als mögliche Ursachen gelten etwa Langzeitfolgen der Krebstherapie, Bewegungsmangel, seelische Belastungen, soziale Faktoren, Schlafstörungen sowie Begleiterkrankungen.

→ **Fatigue bei fortgeschrittener Erkrankung**

Für Patientinnen und Patienten mit weit fortgeschrittener Krebserkrankung ist Fatigue ein besonderes Problem. Das fortschreitende Tumorstadium löst oft Erschöpfung aus. Hinzu kommen 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 werden sich immer an der individuellen Situation orientieren. Was einem Patienten mit akuter Fatigue hilft, muss nicht unbedingt sinnvoll für einen Patienten mit chronischer Fatigue sein. Patientinnen und Patienten mit fortgeschrittener Krebserkrankung und Fatigue benötigen eine andere Unterstützung als diejenigen, die rein körperlich im Großen und Ganzen wieder gesund sind.

→ **Was können Ärzte tun?**

Geht die eigene Erschöpfung etwa mit starken Schmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Infektionen oder Schlafstörungen einher? Dann werden Ärzte zunächst diese Beschwerden lindern, indem sie geeignete Medikamente verordnen.

Wer an Begleiterkrankungen wie einer Herz- oder Lungenerkrankung oder einer Schilddrüsenunterfunktion leidet, erhält in der Regel auch Arzneimittel.

Gesucht wird außerdem nach Medikamenten, die direkt gegen Erschöpfung wirken. In Studien wurden verschiedene Substanzen getestet. Sogenannte Psychostimulanzien oder Steroide kommen nur infrage, wenn andere Verfahren nicht wirken. Wer selbstständig Mittel gegen Müdigkeit einnehmen möchte, sollte vorher immer mit seiner Ärztin oder seinem Arzt sprechen.

→ **Was kann man selbst tun?**

Fachleute raten zu verschiedenen Maßnahmen. Welche in der individuellen Situation sinnvoll sind, können die behandelnden Ärzte einschätzen. Sie kennen die Gesundheitssituation eines Einzelnen am besten und können 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.

- **Bewegungstraining:** In Studien war während und nach einer Krebserkrankung ein moderates Ausdauertraining gegen Erschöpfung wirksam: 30 Minuten dreimal pro Woche (etwa 150 min pro Woche) über mindestens 3 Monate. Auch in Kombination mit Krafttraining verringerte sich Fatigue. Mehr zu Sport im Informationsblatt „[Bewegung und Sport bei Krebs](#)“.
- **Kräfteeinteilung im Alltag:** Prioritäten zu setzen, zu planen und zu delegieren, kann für Entlastung sorgen. Es ist besser, sich die Kräfte einzuteilen.
- **Schlafhygiene:** Erleichterung kann auch ein regelmäßiger Schlaf- und Wachrhythmus sowie 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 eine Ernährungsberatung in Anspruch nehmen.
- **Entspannungsübungen:** Für manche Betroffene sind Entspannungsverfahren wie die progressive Muskelrelaxation, autogenes Training, Yoga, Qigong 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 erleichtern psychotherapeutische Behandlungsverfahren den Umgang mit Fatigue.

Der Krebsinformationsdienst stellt 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 „[Sozialrecht und Krebs: Wer ist wofür zuständig?](#)“.

