

[Drucken](#) [Fenster schließen](#)

Fatigue

Schätzungen zufolge leiden etwa 70–80 Prozent aller Krebspatienten zumindest zeitweise unter einer besonders quälenden und anhaltenden Form von Müdigkeit. Sie wird empfunden als eine völlige körperliche und geistig-seelische Erschöpfung und wird in der Fachsprache „Fatigue“ genannt. Fatigue ist eine der häufigsten Begleiterscheinungen der Krebserkrankung und -behandlung und wird zugleich von Außenstehenden am meisten unterschätzt.

Wie äußert sich Fatigue?

Patienten, die von Fatigue betroffen sind, leiden unter einer oft bleiernen Müdigkeit und Erschöpfung. Sie ist weder durch eine vorausgegangene, besondere Anstrengung erklärbar, noch lässt sie sich durch ausreichende Schlaf- und Ruhezeiten verbessern. Die Betroffenen fühlen sich tage-, wochen- oder sogar monatelang den ganzen Tag über matt und antriebslos und können sich kaum konzentrieren.

Es kommt zu körperlichen, emotionalen und geistigen Erschöpfungszuständen, die kombiniert, aber auch isoliert auftreten können. Bereits ganz normale Alltagstätigkeiten wie Essen, Aufräumen, Treppen steigen oder Einkaufen rauben den Patienten alle Energien. Die seelischen Auswirkungen sind meist gravierend. Ein lang anhaltender Erschöpfungszustand kann dazu führen, dass die Betroffenen ihren Aufgaben nicht mehr gewachsen sind, sich zunehmend aus dem sozialen Leben zurückziehen und mehr und mehr an Selbstvertrauen verlieren.

Wodurch wird Fatigue verursacht?

Fatigue kann völlig unterschiedliche Gründe haben, die zum großen Teil noch unbekannt sind. In Betracht kommen z.B. körperliche Ursachen. Sie sind meist eine Folge der Krebserkrankung selbst oder eine Auswirkung der medizinischen Therapie. Aber auch seelische Faktoren können eine wichtige Rolle bei der Entstehung oder dem Verlauf einer Fatigue spielen.

Mögliche körperliche Ursachen

Zu den körperlichen Auslösern der Fatigue gehört in vielen Fällen das Auftreten einer Blutarmut (Anämie). Bei der Blutarmut sind die roten Blutkörperchen stark reduziert. Dadurch kommt es zu einem unzureichenden Sauerstofftransport im Körper, was zum deutlichen Abbau der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit führt. Die Anämie kann durch den Tumor selbst verursacht werden oder z.B. Folge einer Knochenmarksschädigung nach einer Strahlen- oder Chemotherapie sein. Auch ein Nährstoffmangel oder stärkere Blutungen können dazu führen.

Andere körperliche Ursachen einer Fatigue können Fieber oder Infektionen, eine behandlungsbedingte Anhäufung von Zellabbauprodukten im Körper sein. Auch ein fortschreitendes Tumorwachstum kann den Körper so schwächen, dass es zu einer tiefen Müdigkeit und Erschöpfung kommt.

Großen Einfluss auf das Auftreten und das Ausmaß einer akuten Fatigue, also einer Erschöpfung unter Behandlung, haben die verschiedenen Therapiemaßnahmen. Jeder Eingriff – Operation, Bestrahlung, Chemotherapie oder z.B. eine Immuntherapie – ist eine Belastung für den Körper und schwächt ihn zunächst. Wie stark ein behandelter Patient von einer Fatigue betroffen ist, hängt jedoch von der Art, der Intensität und der Dauer einer Krebsbehandlung sowie vom Alter des Patienten ab. ,

Bei operierten Patienten erreicht die Müdigkeit und Erschöpfung erfahrungsgemäß etwa 10 Tage nach dem Eingriff ihren Höhepunkt und lässt dann langsam nach. In der Strahlentherapie treten die

Symptome der Fatigue umso intensiver auf, je größer die bestrahlte Fläche ist und je öfter der Patient bestrahlt wird. Bei den vielen Patienten wird spätestens nach etwa drei Monaten wieder ein normaler Leistungsstand erreicht. Im Rahmen einer Chemotherapie tritt Fatigue bei mehr als 60-80 Prozent der behandelten Patienten auf, bei sehr intensiven Chemotherapieformen wird sie sogar bei allen Erkrankten beobachtet. Auch hier kann man im Allgemeinen von einer Normalisierung spätestens drei Monate nach Beendigung der Chemotherapie ausgehen. Auch bei Patienten, die eine Immuntherapie durchführen, treten zum Teil sehr schwere Erschöpfungszuständen auf.

Einige Patienten leiden allerdings auch Monate nach Ende der eigentlichen Tumortherapie noch unter Mattigkeit. Diese Form der Erschöpfung nennt man chronische Fatigue. Informationen über Ursachen und Therapiemöglichkeiten finden Sie auf der [Internetseite der Deutschen-Fatigue-Gesellschaft](#).

Mögliche seelische Ursachen

Große Ängste in Bezug auf die Erkrankung, eine fehlende Unterstützung in der Familie oder Partnerschaft, drückende finanzielle Sorgen oder anderer schwerer Kummer können den Patienten so belasten, dass er in einen starken Erschöpfungszustand gerät. Die Symptome der Fatigue können hier auch ein Hinweis auf eine dahinter liegende Depression („Erschöpfungsdepression“) oder Angststörung sein und sich mit den Symptomen einer körperlich begründbaren Erschöpfung überlappen.

Was hilft bei Fatigue?

Wer unter Fatigue leidet, ist dem Erschöpfungssyndrom nicht hilflos ausgeliefert. Besonders beim Vorliegen einer Anämie als Ursache der Fatigue ist heute wirksame medizinische Behandlung möglich. Dazu ist es notwendig, dass Sie Ihrem Arzt die Erschöpfungssymptome ausführlich schildern und eine entsprechende Diagnostik durchführen lassen.

Eventuell muss die Krebstherapie verändert oder z.B. eine medikamentöse Therapie eingeleitet werden. Liegt eine Anämie vor, so kann sie durch die Transfusion roter Blutkörperchen oder alternativ durch eine Verabreichung des Hormons Erythropoetin behandelt werden. Erythropoetin regt die körpereigene Produktion roter Blutzellen an.

Darüber hinaus sollten Sie mit Ihrem behandelnden Arzt sprechen, inwieweit andere Fachkollegen hinzu gezogen werden müssen, um zu Grunde liegende Ursachen zu erkennen. Gerade was die seelischen Ursachen angeht, ist die Einschätzung bezüglich der Ursachen eher schwierig und ein Psychoonkologe sollte zusätzlich konsultiert werden.

Bei der chronischen Fatigue kann man erwägen, einen medikamentösen Behandlungsversuch mit Methylphenidat zu starten. Dies ist zur Zeit im Rahmen einer Studie, geleitet durch die Deutsche Fatigue Gesellschaft, möglich.

Was können Sie selbst tun?

Seelische Belastungen klären und Unterstützung einholen
Womit werde ich nicht fertig? Was brauche ich? Wer kann mir helfen? Reden Sie mit Ihrer Familie, Ihren Freunden oder auch in einer Selbsthilfegruppe über das, was sie belastet. Fachliche Hilfe erhalten Sie z.B. in den [Beratungstellen der Landeskrebsgesellschaften der Deutschen Krebsgesellschaft e.V.](#) Bei seelischen Problemen und Konflikten kann eine psychotherapeutische Behandlung hilfreich sein.

Leistungsschwankungen ermitteln

Führen Sie ein Fatiguetagebuch. Halten Sie ihren Tagesablauf, die Intensität und Dauer der Erschöpfung fest. Leistungstief- oder -höhepunkte und Faktoren, die Ihre Müdigkeit beeinflussen, können Sie so besser erkennen.

Die eigenen Kräfte einteilen

Legen Sie wichtige Aktivitäten auf Tageszeiten, in denen Sie sich leistungsfähiger fühlen. Nehmen Sie sich immer wieder Zeit für kurze Pausen. Lassen Sie sich helfen: z.B. im Haushalt, bei Einkäufen, Botengängen.

Auf einen Wechsel von Ruhe und Aktivität achten

Frühere Empfehlungen nach viel Ruhe und Schonung sind inzwischen überholt. Ein Zuviel an Ruhe verstärkt die Müdigkeit. Deshalb: Nehmen Sie sich so viele Ruhezeiten wie nötig, aber bleiben Sie so aktiv wie möglich.

Ein aufbauendes Ausdauertraining durchführen (nach ärztlicher Rücksprache)

Fangen Sie mit leichten Aktivitäten an (z.B. möglichst täglich kurze Spaziergänge) und steigern Sie die Anstrengung, so gut es geht (z.B. schnelles Gehen, Joggen, Radfahren, Schwimmen – bis mindestens dreimal pro Woche etwa 30 Minuten). Am besten gelingt der Aufbau und damit die Integration ins Alltagsleben in einer Anschlussheilbehandlung. Darüber hinaus kann der behandelnde Arzt Ihnen auf einem Vordruck (bei der Krankenkasse erhältlich) Bewegungseinheiten verordnen, so dass Sie unter Anleitung eines Experten mit der Bewegung beginnen können.

Kräfte sammeln

Nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Ihnen gut tun: Entspannungsübungen (siehe „Entspannung“ in nebenstehender Linkleiste), Musik hören, kreative Beschäftigungen, sich mit Freunden treffen, Naturerlebnisse etc. Sorgen Sie für erholsamen Schlaf!

Auf ausgewogene Ernährung achten

Auch eine gesunde Ernährung hilft Ihrem Körper, wieder zu Kräften zu kommen. Besonders beim Vorliegen einer Anämie benötigt er Eisen und verschiedene Vitamine, z.B. Vitamin C, B12 und Folsäure. Achten Sie zudem auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Siehe „Ernährung während der Behandlung“ in nebenstehender Linkleiste.

Mehr Informationen zum Thema Fatigue finden Sie auf den Seiten der [Deutschen Fatigue Gesellschaft e.V.](#)



Fachliche Beratung

PD Dr. Ulrich Ruffer

1. Vorsitzender der Deutschen Fatigue Gesellschaft e.V.
Köln

(red)

Quellen:

U. Ruffer, R. Schwarz: Tumorererschöpfungssyndrom (Fatigue), in: H.-J. Schmoll, K. Höffken, K. Possinger (Hrsg.): Kompendium Internistische Onkologie, Springer Verlag 2006, S. 1305-1314

Dies ist ein Service der Deutschen Krebsgesellschaft e.V.

Copyright © 2013 Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

Die Texte sollen und können die individuelle Beurteilung und Empfehlung des Arztes nicht ersetzen. Sie können dem Leser lediglich eine Orientierungshilfe bieten und ihn zum informierten Partner des Arztes machen. Eine Verwendung der Inhalte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist nur nach ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung gestattet.