NCT
NATIONALES CENTRUM
FÜR TUMORERKRANKUNGEN
**HEIDELBERG**

Deutsches Krebsforschungszentrum
Universitätsklinikum Heidelberg
Universität Heidelberg
Thoraxklinik Heidelberg

Erschöpfung bei Krebs

# FATIGUE

SAARLÄNDISCHE
KREBSGESELLSCHAFT e.V.

IMPRESSUM
**Nationales Centrum für Tumorerkrankungen** (NCT) Heidelberg, Im Neuenheimer Feld 460, 69120 Heidelberg
www.nct-heidelberg.de
**Saarländische Krebsgesellschaft e.V.**, Bruchwiesenstraße 15, 66111 Saarbrücken
www.krebsgesellschaft-saar.de

REDAKTION
Prof. Dr. Karen Steindorf, Dr. Martina Schmidt, Dr. Marlena Milzer
Abteilung Bewegung, Krebsprävention und Survivorship
Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ) und
Nationales Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg

VERANTWORTLICH Prof. Dr. Karen Steindorf

GESTALTUNG UNIT Werbeagentur GmbH; DRUCK metropolmedia Häß OHG

BILDQUELLEN Adobe Stock: Titel-/Rückseite, S. 7, 8/9, 20/21, 22/23, 24/25, 26, 29, 30/31;
NCT Heidelberg/Philip Benjamin: S. 2, 14; pixabay.com, James Peng: S. 4/5; Medienzentrum/Universitätsklinikum Heidelberg: S. 17; AG Onkologische Sport- und Bewegungstherapie NCT/Universitätsklinikum Heidelberg: S. 18/19; Barbara Schröter: S. 35

BESTELLADRESSEN
Versand nur Saarland:
www.krebsgesellschaft-saar.de

Versand deutschlandweit:
Abteilung Bewegung, Krebsprävention und Survivorship (C110)
Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ),
Im Neuenheimer Feld 581, 69120 Heidelberg
E-Mail: m.schmidt@dkfz.de

© Alle Rechte vorbehalten. Die Broschüre ist nicht zum gewerblichen Vertrieb bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung gleich welcher Art, auch von Teilen oder Abbildungen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers.

*Oktober 2025*

# INHALT

**VORWORT** 5

**GRUSSWORT KREBSVERBAND** 6

**WAS IST FATIGUE?** 7

Merkmale von Fatigue 8

Mögliche Ursachen von Fatigue 11

Ihre Erfahrungen mit Fatigue 12

**WAS KÖNNEN SIE BEI FATIGUE TUN?** 14

Sport und Bewegung 15

Yoga, Achtsamkeits- und Entspannungstechniken 18

Psychosoziale Interventionen 20

**KREBSBERATUNGSSTELLEN IM SAARLAND** 21

Akzeptanz und Tipps für den Alltag 22

Tipps für einen erholsamen Schlaf 24

Akupressur und Akupunktur 26

Medikamentöse Behandlung, Nahrungsergänzungsmittel, Homöopathie und pflanzliche Mittel 27

Sozialrechtliche Unterstützung 28

**EIN WORT AN DIE ANGEHÖRIGEN** 29

**DER SAARLÄNDISCHE KREBSVERBAND** 33

**WO FINDEN SIE WEITERE INFORMATIONEN?** 35

# VORWORT

***Liebe Leserin, lieber Leser,***

*manche Krebspatient:innen kommen im Laufe der Erkrankung und Behandlung an einen Punkt körperlicher, emotionaler oder geistiger Erschöpfung. Diese sogenannte Fatigue kann die Lebensqualität der Betroffenen beeinträchtigen. Oftmals fällt es ihnen schwer, den Alltag wie gewohnt zu meistern.*

*Diese Broschüre soll Ihnen, liebe Patientinnen und Patienten, vermitteln, dass Sie mit Ihrer Erschöpfung nicht alleine sind und es wirksame Behandlungsmöglichkeiten gibt. Zudem soll diese Broschüre Sie dazu ermutigen, mit Angehörigen oder medizinischem Fachpersonal über Ihre Erschöpfung zu sprechen.*

*Sie erfahren, was genau Fatigue von Müdigkeit unterscheidet und was mögliche Ursachen von Fatigue sind. Weiterhin liefert Ihnen die Broschüre im Kapitel „Was können Sie bei Fatigue tun?" Informationen zu Behandlungsmöglichkeiten sowie Kontaktdaten geeigneter Anlaufstellen, an die Sie sich bei Fatigue wenden können.*

*Da Fatigue oftmals das gesamte soziale Umfeld betrifft, richtet sich ein Kapitel an Angehörige. Hier erhalten Sie, liebe Angehörige, Informationen und Tipps, wie Sie Betroffene bestmöglich unterstützen, aber auch für sich selbst sorgen können.*

*Diese Fatigue-Broschüre wurde von der Abteilung Bewegung, Krebsprävention und Survivorship des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) und des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg im Rahmen eines Forschungsprojekts entwickelt und von Patient:innen am NCT Heidelberg als sehr hilfreich befunden.*

*An dieser Stelle möchten wir uns daher auch herzlich bei den Studienteilnehmer:innen bedanken und bei allen, die uns bei der Umsetzung der Broschüre unterstützt haben! Ein großes Dankeschön geht dabei auch an die Mitglieder des NCT-Patientenbeirats für ihr wertvolles Feedback. Wir hoffen, dass diese Broschüre Sie im Umgang mit Fatigue unterstützen wird und wünschen Ihnen alles Gute!*

***Prof. Dr. Karen Steindorf** und **Dr. Martina Schmidt** DKFZ, NCT Heidelberg*

# EIN GRUSSWORT DES KREBSVERBANDS e.V.

***Liebe Leserin, lieber Leser,***

*Fatigue während und nach einer Krebserkrankung ist eine körperliche und emotionale Herausforderung, von der viele Krebspatient:innen betroffen sind. Diese Broschüre ist als Wegweiser gedacht – eine Begleitung für alle, die mit der Herausforderung von Fatigue konfrontiert sind. Diese Broschüre zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie Ihre Fatigue lindern können. Zudem finden Sie umfassende Informationen zu den Merkmalen und möglichen Ursachen von Fatigue.*

*Von Sport und Bewegung über Yoga bis hin zu psychosozialen Interventionen bietet diese Broschüre eine Vielzahl von Ansätzen, um aktiv etwas gegen Ihre Fatigue zu unternehmen.*

*Ein besonderer Fokus liegt zudem auf den Themen erholsamer Schlaf und alternative Behandlungsmethoden wie Akupressur und Akupunktur. Es gibt verschiedene Wege, Fatigue zu begegnen. Wir helfen Ihnen dabei, diejenigen zu finden, die am besten zu Ihnen passen. Aber wir nehmen nicht nur die Betroffenen in den Blick, sondern auch die Angehörigen. Für sie ist es oft schwer, nachzuvollziehen, was in der von Fatigue betroffenen Person vorgeht. Wir möchten Sie ermutigen, gemeinsam den Weg der Bewältigung zu gehen und unterstützen Sie dabei mit konkreten Tipps für den Alltag.*

*Diese Broschüre ist mehr als nur eine Informationsquelle – sie ist ein Weggefährte auf Ihrem individuellen Pfad der Bewältigung. Wir hoffen, dass Sie hier Inspiration, Ermutigung und vor allem die Zuversicht finden, die Sie benötigen.*

*Mit herzlichen Grüßen*
***Dr. med Steffen Wagner***
*Vorsitzender der Saarländischen Krebsgesellschaft e.V.*

***Sabine Rubai***
*Geschäftsführerin der Saarländischen Krebsgesellschaft e.V.*

# WAS IST FATIGUE?

# MERKMALE VON FATIGUE

Müdigkeit und Erschöpfung nach Belastungen oder körperlicher Anstrengung sind nichts Ungewöhnliches. Während sich gesunde Menschen nach genügend Schlaf oder Erholungsphasen wieder fit fühlen, bleibt jedoch bei Krebspatient:innen die Erschöpfung trotz ausreichend Ruhe manchmal bestehen.

Diesen Zustand extremer körperlicher, emotionaler und/oder geistiger Erschöpfung bezeichnet man als Fatigue (französisch: Ermüdung, Mattigkeit, Strapaze; gesprochen: Fatieg).

Diese lähmende Kraftlosigkeit kann den Alltag zur Qual machen. Fatigue ist aber KEIN zwingendes Anzeichen dafür, dass die Krebserkrankung weiter voranschreitet oder sich der Tumor ausbreitet.

***So haben andere Patient:innen Fatigue erlebt:***

*Ich fühle mich so kraftlos. Ich kann mich auf nichts konzentrieren, nicht aufmerksam lesen. Ich lebe wie in Zeitlupe.*

*Die bleierne Müdigkeit kam schleichend. Zunächst konnte ich noch Sport treiben. Mit jeder Chemo und Bestrahlung wurde die Bewältigung des Alltages schwieriger. Nach Abschluss der Therapie war der Höhepunkt erreicht. Erst nach etwa einem dreiviertel Jahr wurde es besser und ging allmählich ganz weg. Dabei hat mir Sport sehr geholfen.*

Fatigue wird von jedem Menschen anders empfunden. Ähnlich wie Schmerz, kann man Fatigue nicht direkt sehen oder messen. Deshalb ist es wichtig, dass Betroffene ihre Erschöpfungssymptome in ärztlichen Gesprächen schildern.

Fatigue ist ein ernst zu nehmendes Krankheitsbild, das behandelt werden sollte. Es unterscheidet sich deutlich von „normaler Müdigkeit“:

| Normale Müdigkeit | Fatigue |
|---|---|
| Ist vorübergehend | Hält länger an |
| Ist Folge von Anstrengung oder Schlafmangel | Ist unabhängig von Anstrengungen |
| Bessert sich durch Schlaf oder Ruhephasen | Bessert sich NICHT allein durch Schlaf oder Ruhe |

Fatigue wird anhand von Symptomen festgestellt, die in der folgenden Liste aufgeführt sind (nach den Diagnostischen Kriterien von David Cella [1,2]).

*Kreuzen Sie bitte die Symptome an, die fast täglich über mindestens 2 Wochen im vergangenen Monat bei Ihnen auftraten:*

- ◯ Müdigkeit, Energiemangel, gesteigertes Ruhebedürfnis, das nicht im Verhältnis zur aktuellen Aktivität steht
- ◯ Verringerte Aufmerksamkeit oder Konzentrationsstörungen
- ◯ Schlaflosigkeit oder übermäßiges Schlafbedürfnis
- ◯ Gefühl, sich zu jeder Aktivität zwingen zu müssen
- ◯ Schwierigkeiten bei der Bewältigung des Alltags
- ◯ Nach körperlicher Anstrengung mehrere Stunden andauerndes Unwohlsein
- ◯ Gefühl der allgemeinen Schwäche oder Gliederschwere
- ◯ Mangel an Motivation und fehlendes Interesse, den normalen Alltagsaktivitäten nachzugehen
- ◯ Erleben des Schlafs als wenig erholsam
- ◯ Ausgeprägte emotionale Reaktion auf die Erschöpfung (zum Beispiel Niedergeschlagenheit, Frustration, Reizbarkeit)
- ◯ Schwierigkeiten mit dem Kurzzeitgedächtnis

*Wenn Sie den ersten Punkt (Müdigkeit, Energiemangel) sowie mehrere weitere der oben genannten Beschwerden angekreuzt haben und diese Leiden oder Beeinträchtigungen verursachen, kann das auf Fatigue hindeuten.*

Scheuen Sie sich nicht, Ihre Ärzte oder Ärztinnen auf diese Beschwerden aufmerksam zu machen und bei Beratungsdiensten Hilfe zu suchen.

# MÖGLICHE URSACHEN VON FATIGUE

Die genauen biologischen Mechanismen der Fatigue sind noch weitgehend unklar. Ursachen und Ausprägung von Fatigue sind auch nicht bei allen Patient:innen gleich. Es gilt als sicher, dass unterschiedliche Einflussfaktoren gleichzeitig eine Rolle spielen können:

**Somatische Fakoren und Begleiterkrankungen**
- Anämie (Blutarmut)
- Stoffwechselstörungen zum Beispiel Schilddrüsenunterfunktion
- Herzerkrankungen
- Nierenschwäche
- Infektionen
- Schlafprobleme
- Schmerzen

…

**Tumor**
(direkt)

**Krebstherapie**
- Chemotherapie
- Bestrahlung
- Hormontherapie

…

**FATIGUE**

**Nebenwirkungen von Medikamenten**
- Schmerzmittel
- Antidepressiva
- Wechselwirkungen

…

**Psychische Faktoren**
- Ängstlichkeit
- Depressivität
- Mangel an sozialer Unterstützung

…

**Verhaltensfaktoren**
- Körperliche Inaktivität
- Ernährung (Übergewicht, Mangelernährung)

…

Begleiterkrankungen und sonstige Faktoren, die zu der Erschöpfung beitragen könnten, müssen zunächst von den behandelnden Ärzten beziehungsweise Ärztinnen ausgeschlossen oder gezielt behandelt werden.

Medikamentencheck: Lassen Sie zudem prüfen, ob Ihre Medikamente (einzeln oder in Kombination) zu starker Müdigkeit führen können. Hier könnte möglicherweise ein Wechsel auf besser verträgliche Substanzen helfen.

# WAS SIND IHRE ERFAHRUNGEN MIT FATIGUE?

Um sich der eigenen Symptome bewusst zu werden und besser mit Ärzten und Ärztinnen darüber reden zu können, kann es hilfreich sein, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um sich Gedanken zu den folgenden Fragen zu machen.

Fühlen Sie sich oft körperlich, seelisch oder geistig stark erschöpft?
Leiden Sie unter Energiemangel, Antriebslosigkeit oder Konzentrationsstörungen?

- ◯ nein
- ◯ ja

Wenn Sie unter Erschöpfung leiden, versuchen Sie nun, Ihr Befinden in Worte zu fassen.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

→

Inwieweit beeinträchtigt die Erschöpfung Ihren Alltag und/oder Ihr soziales Umfeld (zum Beispiel das Familienleben)?

Haben Sie anderen (Ärzt:innen beziehungsweise Pflege- oder Sozialdiensten, Familie, Freund:innen) Ihre Probleme berichtet?

- ◯ Nein
- ◯ Ja

Haben Sie Rat und Hilfe gesucht und auch erhalten? Was haben Sie schon selbst gegen die Erschöpfung unternommen? Was davon war hilfreich, was nicht? Beschreiben Sie Ihre Erfahrungen.

# WAS KÖNNEN SIE BEI FATIGUE TUN?

**Sport und Bewegung**

Es mag widersprüchlich erscheinen, sich bei starker Erschöpfung körperlich anzustrengen. Viele Krebspatient:innen reduzieren aufgrund von Erschöpfung und anderen Nebenwirkungen ihre körperliche Aktivität oder geben ihren gewohnten Sport sogar ganz auf. Dies führt dann häufig zu einer geringeren körperlichen Fitness und zum Muskelabbau – was wiederum zu mehr Erschöpfung und Fatigue führt. Ein Teufelskreis! Sport und Bewegung können aber tatsächlich Fatigue entgegenwirken und guttun.

Internationale Leitlinien zu Fatigue bewerten die Wirksamkeit von Sport und Bewegung als gesichert [7,17]. Diese ist unter anderem durch eine umfassende Übersichtsarbeit (eine sogenannte Metaanalyse) über 113 qualitativ hochwertige Studien belegt [4]. Darüber hinaus ist regelmäßige körperliche Aktivität bei einer Krebserkrankung generell sehr wichtig und wird auch in internationalen Leitlinien für alle Krebspatient:innen empfohlen [3].

Durch regelmäßige körperliche Aktivität können außerdem zum Beispiel

- Ängste reduziert,
- die Stimmung, der Schlaf, die körperliche Fitness verbessert,
- Lymphödemen vorgebeugt sowie
- das Wohlbefinden und die Lebensqualität gesteigert werden.

Weiterhin wirken sich Bewegung und Sport auch auf sozialer Ebene positiv aus und fördern zum Beispiel den Kontakt zu anderen Menschen sowie die Kommunikation. Es ist also wichtig, dass Sie Ihren Alltag möglichst aktiv gestalten. Neben regelmäßiger Bewegung im Alltag, wie zum Beispiel Spaziergängen an der frischen Luft, ist ein individuelles Trainingsprogramm, bestehend aus Ausdauer- und Krafttraining, bereits während der Therapie sehr hilfreich. Es kann im Verlauf intensiviert werden.

| **Trainingsformen** | |
|---|---|
| Ausdauertraining | Zum Beispiel Nordic Walking, Radfahren, Tanzen, Training an Ausdauergeräten wie dem Ergometer, etc.<br><br>Angestrebte Häufigkeit und Intensität: 3 x wöchentlich für circa 30 Minuten mit moderater Intensität |
| Krafttraining | Kann mit Hilfe des eigenen Körpergewichts, mit kleinen Hilfsmitteln (zum Beispiel elastischen Bändern oder Hanteln) oder auch an Geräten oder Maschinen im Fitness-Studio durchgeführt werden.<br><br>Angestrebte Häufigkeit und Intensität: 2 x wöchentlich moderates Training der wichtigsten Muskelgruppen |

Wichtig: Fangen Sie ruhig klein an und steigern Ihre Aktivitäten einfach mit der Zeit: jede Bewegungseinheit zählt. Wählen Sie die Art der Bewegung ganz nach Ihren eigenen Vorlieben und Präferenzen. Fragen Sie Ihre behandelnden Ärzte beziehungsweise Ärztinnen, was Sie tun können oder suchen Sie einen Facharzt oder eine Fachärztin auf, der/die eine Sporttauglichkeitsprüfung mit Ihnen durchführen kann.

Wie können Sie sich motivieren? – Tipps zur Motivationssteigerung

- Realistische Ziele setzen (Was wollen Sie erreichen?)
- Gute Planung (Was, Wo, Wann und mit Wem?)
- Tagesform berücksichtigen (eventuell Pläne anpassen)
- Bewegung in den Alltag einbinden (Wartezeiten, Wege aktiv gestalten)
- Gemeinschaft kann motivieren (Freund:innen und Familie einbinden)

## Wann dürfen Sie trainieren? Was ist zu beachten?

Die meisten Krebspatient:innen profitieren von einem Sport- oder Bewegungstraining.

Bei den folgenden Faktoren sollte ein Training jedoch nur nach ärztlicher Absprache erfolgen:

- Ernsthafte Begleiterkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Ungewollte starke Gewichtsreduktion
- Chemotherapie innerhalb der letzten 24 Stunden
- Knochenmetastasen/Osteolysen
- Fortgeschrittene Osteoporose
- Thrombopenie (Verminderung der Zahl der Blutplättchen (Thrombozyten) auf < 30.000/µl im Blut)
- Blutarmut (Hb-Wert unter 8g/dl)
- Ausgeprägte Lymphödeme

Die folgenden Umstände sprechen gegen ein anstrengendes körperliches Training:

- akute Infekte/Fieber
- akute Übelkeit und Erbrechen
- starke Schmerzen oder starker Schwindel
- Thrombose oder Embolie innerhalb der vergangenen 10 Tage

**Yoga, Achtsamkeits- und Entspannungstechniken**

Stress, Sorgen, Angst und Anspannung können zu Fatigue beitragen. Yoga, Tai-Chi sowie Achtsamkeits- und Entspannungstechniken können helfen, wieder mehr zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.

Yoga, Tai-Chi und Qi Gong sind Bewegungsformen, bei denen der Atem eine zentrale Rolle spielt. Charakteristisch für diese Bewegungsformen ist die Kombination aus Ruhe und Entspannung einerseits sowie Kräftigung und Mobilisierung andererseits.

Verschiedene wissenschaftliche Studien zeigen, dass dieses sogenannte Mind-Body-Training sowie Achtsamkeits- und Entspannungstechniken bei Fatigue hilfreich sein können [5]. Das gilt insbesondere für Yoga. In einer hochwertigen aktuellen Übersichtsarbeit (einem sogenannten Cochrane Review) wurden alle bisherigen qualitativ hochwertigen Studien zu Effekten von Yoga bei Patientinnen mit Brustkrebs (dem häufigsten Krebs bei Frauen) untersucht. Die Wissenschaftler:innen kamen zu dem Schluss, dass Yoga effektiv Fatigue und Schlafprobleme reduzieren kann [6].

Ist nun Ausdauersport, Krafttraining oder Yoga wirkungsvoller gegen eine Fatigue? Das ist leider nicht pauschal zu beantworten, da jeder Mensch anders ist und sich Ursachen und Ausprägung von Fatigue unterscheiden. Beginnen Sie mit dem Bewegungsangebot, das Ihnen am meisten zusagt und Ihnen Spaß macht!

Im Projekt „Leben mit Krebs“ gibt es für Betroffene und ihre Angehörigen ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm aus Kursen, Vorträgen und Workshops: Kunst, Ernährung und Bewegung. Betroffene und Angehörige können aus dem Programmangebot frei wählen, alle Angebote sind kostenlos. Alle Informationen finden Sie auf unserer Website unter:
www.krebsgesellschaft-saar.de/kursprogramm/uebersicht/

## Ihre Anlaufstellen für Sport, Yoga und Bewegung

Bei Fragen rund um das Thema Sport, Yoga und Bewegung können Sie sich an das Unterstützungsangebot des OnkoAktiv-Netzwerks wenden. Das Angebot umfasst individuelle Beratungen, Trainings vor Ort oder online, die deutschlandweite Vermittlung an wohnortnahe Trainingszentren sowie eine sportmedizinisch-onkologische Kooperationssprechstunde.

Telefon: 06221 56-5918
E-Mail: onkoaktiv@nct-heidelberg.de
Homepage: netzwerk-onkoaktiv.de

Ausführlichere Informationen zum Thema „Sport, Bewegung und Krebs“ können Sie der gleichnamigen Informationsbroschüre entnehmen, die Sie über den folgenden Link herunterladen können:
http://tiny.cc/sportinfo

Auch die Deutsche Krebshilfe bietet unter dem folgenden Link eine Broschüre „Bewegung und Sport bei Krebs“ zum Download an: http://tiny.cc/sportblau

**Psychosoziale Interventionen**

Die eigenen Probleme mit Fatigue offen anzusprechen, lernen, damit umzugehen und den Alltag zu meistern – dies sind wichtige Schritte zu einer Verbesserung der Situation, die oftmals auch zu einer Verminderung der Erschöpfung beitragen.

Psychoedukation und Elemente der Kognitiven Verhaltenstherapie sind im Prinzip Hilfen zur Selbsthilfe. Mit der Unterstützung eines Therapeuten beziehungsweise einer Therapeutin können Sie über vorhandene Sorgen und Probleme sprechen, Ängste abbauen und lernen, die noch vorhandene Energie sinnvoll einzuteilen, mit der Fatigue zu leben und den Alltag optimal darauf auszurichten.

Internationale Leitlinien zu Fatigue bewerten die Wirksamkeit von Psychoedukation und Kognitiver Verhaltenstherapie während einer Krebstherapie als gesichert [7,17].

Einige Studien zeigen auch, dass Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) Fatigue mindern kann [9,10]. Wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit von MBSR bei Fatigue liegen insbesondere für Patient:innen nach Abschluss der Krebstherapie vor. Die MBSR-Methode enthält unter anderem Übungen zur Körperwahrnehmung, Achtsamkeit, Meditation ebenso wie Yogaübungen.

**Unsere Krebsberatungsstellen finden Sie im ganzen Saarland – auch in Ihrer Nähe:**

Saarbrücken
Hauptgeschäftsstelle
Bruchwiesenstraße 15, 66111 Saarbrücken

Saarbrücken
Caritasklinik St. Theresia
Rheinstraße 2, 66115 Saarbrücken

Saarbrücken
Praxis Dres. Jacobs, Zwick, Schneider
Winterberg 1, 66119 Saarbrücken

Lebach
Frekla-Haus
Friedensstraße 2, 66822 Lebach

Neunkirchen
Praxis Dr. Klaproth
Hebbelstraße 2, 66538 Neunkirchen

Homburg
Uniklinik Gebäude 24
Kirrbergerstraße 100, 66424 Homburg

Saarlouis
Praxis Dres. Bauer, Kremers
Gutenbergstraße 1, 66740 Saarlouis

Saarlouis
Praxis Dres. Schürfeld, Henrich
Vaubanstraße 27, 2. OG, 66740 Saarlouis

St. Ingbert
Familienzentrum
Spitalstraße 9, 66386 St. Ingbert

Merzig
Vauban Praxis
Trierer Straße 148, 66663 Merzig

Terminvereinbarung und Informationen:
Telefon: 0681 30988-100
Homepage: www.krebsgesellschaft-saar.de

Weitere Krebsberatungsstellen in Deutschland finden Sie über die Suche des Krebsinformationsdienstes: http://tiny.cc/kidkbs

Ambulante Psychotherapeut:innen in der Nähe Ihres Wohnortes, die auf Therapien bei Krebspatient:innen spezialisiert sind, können Sie ebenfalls über die Suche des Krebsinformationsdienstes finden: http://tiny.cc/kidpo

## Akzeptanz und Tipps für den Alltag

Akzeptanz bedeutet nicht, sich mit der Erschöpfung abfinden zu müssen, sondern diese für den Moment anzunehmen und sich den folgenden Fragen zu widmen: Welche Strategien helfen mir dabei, trotz der Erschöpfung den Alltag zu bewältigen? Wie kann ich meine Kräfte einteilen? Was tut mir gut und gibt mir Energie?

Folgende praktische Strategien sollen Sie dabei unterstützen, den Alltag trotz der Erschöpfung bestmöglich zu meistern:

### Führen Sie ein Fatigue-Tagebuch!

Die Erschöpfung unterliegt tageszeitlichen Schwankungen, die sich von Person zu Person unterscheiden. Außerdem können bestimmte Aktivitäten bei manchen Menschen zu besonders hoher Erschöpfung führen, während sie von anderen vielleicht als angenehm erlebt werden. Mit Hilfe eines Fatigue-Tagebuchs lernen Sie, zu welchen Zeitpunkten des Tages Sie besonders erschöpft sind, welche Aktivitäten Ihnen viel Kraft rauben, aber auch, aus welchen Sie Kraft schöpfen.

In einem Fatigue-Tagebuch notieren Sie, wie hoch Ihre Erschöpfung zu unterschiedlichen Zeitpunkten des Tages ist, wie Sie sich fühlen, wann Sie aktiv sind und wann Sie sich ausruhen. Es unterstützt Sie dabei, den Verlauf Ihrer Erschöpfung besser kennenzulernen und Aktivitäten sowie Ruhephasen entsprechend anzupassen.

Nehmen Sie Ihr Fatigue-Tagebuch gerne auch mit in ärztliche oder pflegerische Gespräche, um leichter über Ihre Erschöpfung sprechen und gegebenenfalls noch weitere Tipps erhalten zu können.

### Gestalten Sie Ihren Tagesablauf bewusst!

- Planen Sie im Voraus.
- Versuchen Sie, sich realistische Ziele zu setzen.
- Teilen Sie sich Ihre Kräfte gut ein.
- Achten Sie darauf, dass sich Aktivitäten und Pausen abwechseln.
- Gehen Sie wichtigen Aktivitäten zu der Zeit des Tages nach, zu der Sie besonders viel Energie haben.
- Nehmen Sie sich unbedingt auch Zeit für angenehme, schöne Tätigkeiten.

### Nutzen Sie bei starker Fatigue Hilfsmittel, die Ihnen den Alltag erleichtern!

Verteilen Sie zum Beispiel Sitzmöglichkeiten in der Wohnung, damit Sie sich jederzeit eine Pause nehmen können. Achten Sie danach jedoch stets darauf, wieder aktiv zu werden.

### Nehmen Sie Ihre Grenzen wahr und erlauben Sie sich, auch mal Nein zu sagen!

### Sprechen Sie offen mit Angehörigen und nehmen Sie Unterstützung an!

Wenn Angehörige Ihre Situation kennen, können diese Sie im Alltag unterstützen und gegebenenfalls bestimmte Aufgaben übernehmen, um Sie zu entlasten.

**Tipps für einen erholsamen Schlaf**

Patient:innen mit Fatigue haben häufig auch Schlafprobleme. Folgende „Regeln" könnten zu einer Verbesserung führen:

- Halten Sie regelmäßige Aufsteh- und Zubettgeh-Zeiten ein – auch am Wochenende.
- Begrenzen Sie die Bettliegezeit auf ungefähr 8 Stunden pro Nacht.
- Das Bett ist nur zum Schlafen da, nicht zum Telefonieren, Fernsehen oder Essen.
- Machen Sie tagsüber nur kurze Nickerchen.
- Seien Sie tagsüber ausreichend körperlich aktiv.
- Verzichten Sie vor dem Zubettgehen auf Alkohol, Kaffee und schwere Mahlzeiten.
- Schlafrituale am Abend können zu einer besseren Schlafqualität beitragen.
- Vermeiden Sie starke geistige oder körperliche Belastungen unmittelbar vor dem Schlafengehen.
- Vermeiden Sie grelles Licht vor dem Schlafengehen (und reduzieren eventuell den Blauanteil bei Monitoren).
- Wenn Sie nachts lange wachliegen, stehen Sie lieber auf und gehen einer ruhigen Tätigkeit nach (zum Beispiel Musik hören, lesen).
- Essen Sie nachts nichts, falls Sie aufwachen.

Auch wenn Sie trotz Erschöpfung nicht gut schlafen können, sollten Sie nicht schnell zu Schlafmitteln greifen. Falscher oder übermäßiger Gebrauch kann die Situation eher verschlechtern und zu Tagesschläfrigkeit, Entzugssymptomen oder Gedächtnisproblemen führen. Die Einnahme von Schlafmitteln sollte sehr sorgsam abgewogen werden und nur nach ärztlicher Beratung erfolgen.

Tagesmüdigkeit, Sekundenschlaf und schnelle Erschöpfung können auch auf eine Schlafapnoe hinweisen. Eine Schlafapnoe macht sich außerdem durch Atemaussetzer im Schlaf und lautes Schnarchen bemerkbar und sollte unbedingt von einem Arzt/einer Ärztin beziehungsweise in einem Schlaflabor abgeklärt werden.

**Akupressur und Akupunktur**

Während Akupunktur nach Abschluss der Krebstherapie zur Behandlung von Fatigue empfohlen wird, steht ein klarer wissenschaftlicher Nachweis für die Wirksamkeit von Akupressur noch aus.

Zu Akupressur gegen Fatigue gibt es noch wenige zuverlässige Daten. Jedoch zeigt eine qualitativ hochwertige Studie mit 270 Frauen nach Brustkrebs klare Verbesserungen von Fatigue und Schlafstörungen. Die Frauen hatten dafür täglich (nach vorheriger Anleitung) circa 3 Minuten lang mit dem Daumen oder Finger sanften Druck auf bestimmte Stellen am Körper ausgeübt [11].

Die Datenlage zu Akupunktur ist hingegen besser. Eine Übersichtsarbeit ergab einen signifikanten Benefit hinsichtlich Fatigue [12]. Auch in aktuellen Leitlinien wird Akupunktur zur Behandlung von Fatigue für diejenigen Patient:innen empfohlen, deren Krebstherapie abgeschlossen ist [7,17]. Die spezifischen Symptome des Patienten/der Patientin sollten bei der Wahl der Akupunkturpunkte berücksichtigt werden.

**Medikamentöse Behandlung, Nahrungsergänzungsmittel, Homöopathie und pflanzliche Mittel**

Wenn die Nahrungsaufnahme wegen der Erkrankung oder Behandlung eingeschränkt ist, sollten die behandelnden Ärzte beziehungsweise Ärztinnen oder eine Ernährungsberatung zu Rate gezogen werden. Wenn kein besonderer Mangel festgestellt wurde, wird eine Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und Vitaminpräparaten nicht geraten. Für einen Nutzen gibt es keine klaren Belege.

Ginseng ist möglicherweise wirksam bei Fatigue. In mehreren Studien zeigte der amerikanische Ginseng (Panax quinquefolius) oder der asiatische Ginseng (Panax ginseng), der in Deutschland als Arzneimittel gegen Erschöpfung zugelassen ist, klare Verbesserungen [zum Beispiel 13]. Darüber hinaus gibt es bei bestimmten Krebserkrankungen Hinweise auf mögliche positive Effekte von Mistelextrakt [14] und Guaranà (Paullinia cupana) [15].

Wenn alle nicht-medikamentösen Interventionen erfolglos sind, können bei fortgeschrittener Krebserkrankung die Medikamente Methylphenidat und Modafinil zur Behandlung von Fatigue erwogen werden [16]. Die Einnahme von Kortikosteroiden wie Dexamethason oder Methylprednisolon kann zur Behandlung von Fatigue bei metastasierter Krebserkrankung in Betracht gezogen werden. Aufgrund potentieller Nebenwirkungen sollte die Behandlung jedoch nur kurzfristig erfolgen [17].

Die Informationsbroschüre der Deutschen Krebshilfe finden Sie unter:
http://tiny.cc/ernblau

## Sozialrechtliche Unterstützung

Nach einer überstandenen Krebserkrankung ist für viele Betroffene die Rückkehr in den Berufsalltag von Bedeutung. Manche Patient:innen möchten (oder müssen) sogar während der Therapie weiterarbeiten. Eine andauernde Erschöpfung kann die Fortführung oder den Wiedereinstieg in den Beruf erschweren oder unmöglich machen. Leider ist das Wissen und Verständnis über Fatigue bei Behörden, Kolleg:innen oder Arbeitgeber:innen teilweise unzureichend.

Somit tauchen sozialrechtliche Fragen auf, die sich aus der Fatigue oder allgemein im Rahmen der Krebserkrankung ergeben und zum Beispiel die Rehabilitation, berufliche Wiedereingliederung und finanzielle Hilfsmöglichkeiten betreffen. Bei Fragen rund um diese Themen können Sie sich an die folgenden Dienste wenden:

### Sozialrechtliche Beratung

Wir sind auch bei sozialrechtlichen Fragen in unseren zehn Beratungsstellen saarlandweit für Sie da.

Telefon: 0681 30988100
Homepage: www.krebsgesellschaft-saar.de

### Zurück ins Leben – Beratung und Begleitung nach einer Krebserkrankung

Dank des medizinischen Fortschritts steigen bei vielen Krebsarten die Heilungs- und Überlebenschancen. Auch nach überstandener Therapie stehen viele Patient:innen vor vielfältigen Herausforderungen und Belastungen. Wir begleiten Menschen, die ihre Krebserkrankung überwunden haben, auch nach abgeschlossener Behandlung „zurück ins Leben“. Alle Informationen dazu finden Sie auf unserer Website:
www.krebsgesellschaft-saar.de/projekt-zurueck-ins-leben

# EIN WORT AN DIE ANGEHÖRIGEN

# WIE KÖNNEN SIE BETROFFENE MIT FATIGUE UNTERSTÜTZEN?

Fatigue betrifft das gesamte soziale Umfeld. Auch Angehörige sind möglicherweise besorgt, wenn Sie bemerken, dass sich ihr:e Partner:in, Elternteil, Freund:in (…) zunehmend erschöpft fühlt und Aufgaben im Alltag nicht mehr wie gewohnt bewältigt. Dabei stellt sich für sie oft die Frage, wie sie mit den Betroffenen darüber sprechen und sie bestmöglich unterstützen können. Nachfolgend finden Sie Tipps, die sich an Sie, liebe Angehörige, richten:

### Informieren Sie sich!

Blättern Sie durch die einzelnen Kapitel dieser Broschüre, um mehr darüber zu erfahren, wie sich Betroffene mit Fatigue fühlen, was Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten sind. Die Informationen helfen Ihnen dabei, den Zustand Ihres/-r Verwandten oder Bekannten besser zu verstehen und gemeinsame Strategien im Umgang mit der Fatigue entwickeln zu können.

### Sprechen Sie offen mit dem/der Betroffenen!

Wenn Sie das Gefühl haben, eine Ihnen nahestehende Person leidet unter Fatigue, ist es wichtig, offen mit ihr darüber zu sprechen. Manchen Patient:innen fällt es schwer, die Erschöpfung anzusprechen oder um Hilfe zu bitten, zum Beispiel aus Angst, Angehörige zu belasten. Gehen Sie daher gegebenenfalls den ersten Schritt und sprechen an, was Ihnen aufgefallen ist. Ermutigen Sie dazu, die Erschöpfung in ärztlichen Gesprächen zu thematisieren.

Vielleicht ist die von Fatigue betroffene Person traurig, weil Vieles im Alltag gerade nicht mehr so möglich ist wie früher oder sie ist besorgt über die Zukunft. Geben Sie ihr zu verstehen, dass Sie die Gefühle nachvollziehen können, aber geben Sie auch Zuversicht, denn Sie wissen ja, dass es Behandlungsmöglichkeiten gibt.

Tauschen Sie sich zusammen darüber aus, wie Sie im Alltag bestmöglich unterstützen können. Was wünscht sie sich, was braucht sie? Sie können auch Aufgaben

übernehmen, die ihr derzeit zu anstrengend sind. Beachten Sie dabei jedoch unbedingt, dass sie nicht in einen Teufelskreis der Inaktivität gerät, der die Erschöpfung verstärken kann. Motivieren Sie sie also stets dazu, insbesondere nach Ruhepausen, wieder aktiv zu werden. Begleiten Sie sie zum Beispiel bei einem Spaziergang an der frischen Luft.

### Achten Sie dabei auch auf sich!

Auch Sie sind als Angehörige:r mit vielen Veränderungen im Alltag konfrontiert, machen sich Sorgen um Ihre:n Angehörige:n und darüber, wie es weitergeht. Sie können Ihre:n Angehörige:n nur gut unterstützen, wenn Sie auch für sich sorgen. Erkennen auch Sie Ihre Grenzen an und nehmen sich Auszeiten, um sich etwas Gutes zu tun und aus angenehmen Aktivitäten wieder Kraft zu schöpfen.

Auch Angehörige können psychoonkologische Hilfe in Anspruch nehmen, wenn sie aufgrund der Krebserkrankung emotional belastet sind und Unterstützung bei der Bewältigung der Veränderungen brauchen. Informationen dazu finden Sie zum Beispiel beim Krebsinformationsdienst.

# DIAGNOSE KREBS – WIR SIND DA, WENN PLÖTZLICH ALLES ANDERS IST

Die Diagnose Krebs verändert auf einen Schlag den Alltag aller Betroffenen. Neben medizinischer Versorgung braucht es nun einfühlsamen Rat, Informationen und so viel Unterstützung wie möglich.

Professionelle Hilfe finden Betroffene und ihre Familien in den ambulanten Krebsberatungsstellen der Saarländischen Krebsgesellschaft. Wir beraten und unterstützen Sie bei psychischen Belastungen, Ängsten und Sorgen sowie bei allen sozialen und finanziellen Fragen rund um die Erkrankung.

Unsere Berater:innen sind für Sie da, kostenfrei und ohne lange Wartezeiten. Die Beratung erfolgt qualitätsgesichert durch Fachkräfte mit zusätzlicher psychoonkologischer Qualifikation.

Alle unsere Mitarbeiter:innen unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht.

***Wir sind für Sie da. Während und nach der Therapie.***

## Kostenfreie Beratung für Krebspatienten und Angehörige

- Bewältigung von Ängsten und Belastungen
- Seriöse Informationen rund um die Erkrankung
- Unterstützung bei Unsicherheiten im Umgang mit Kindern
- Beantragung von Reha- und Pflegeleistungen
- Beratung und Hilfe bei finanziellen Sorgen

## Kursangebote und Veranstaltungen

Im Mittelpunkt unseres vielfältigen Kurs- und Veranstaltungsprogramms stehen Themen wie Bewegung und Sport, gesunde Ernährung, Entspannung, Kreativität und Natur.

## Angebote für Kinder krebskranker Eltern

Erkrankt ein Elternteil an Krebs, leiden die Kinder mit. Wir unterstützen Kinder krebskranker Eltern im Projekt Regenbogen:

- Sprechstunden für Kinder und Jugendliche
- Elternsprechstunden
- erlebnispädagogische Gruppenangebote

SAARLÄNDISCHE
KREBSGESELLSCHAFT e.V.

**Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme**
Saarländische Krebsgesellschaft e.V.
Beratungsstelle für an Krebs erkrankte Menschen und Angehörige
Bruchwiesenstraße 15
66111 Saarbrücken

**Termine nach Vereinbarung**
Telefon: 0681 30988-100
info@krebsgesellschaft-saar.de

**www.krebsgesellschaft-saar.de**

# GEMEINSAM GEGEN KREBS

SAARLÄNDISCHE KREBSGESELLSCHAFT e.V.

**Helfen Sie uns, anderen zu helfen.**

Alle Angebote der Saarländischen Krebsgesellschaft sind für die Ratsuchenden immer kostenfrei.

Die Saarländische Krebsgesellschaft e.V. wird seit Oktober 2020 anteilig durch den GKV-Spitzenverband gefördert und finanziert sich darüber hinaus über Spenden und freiwillige Zuschüsse. Die Saarländische Krebsgesellschaft e.V. arbeitet unabhängig von wirtschaftlichen Interessen und ist in großen Teilen auf Spenden angewiesen.

Um auch in Zukunft das Engagement für Menschen mit Krebs fortzuführen, sind wir auf Ihre finanzielle Unterstützung angewiesen: aus dem Saarland für das Saarland.

**Spendenkonto**
Saarländische Krebsgesellschaft e.V.
Kreissparkasse St. Wendel
IBAN DE89 5925 1020 0120 1168 01
BIC SALADE51WND

**Oder online spenden unter:**
www.krebsgesellschaft-saar.de/spenden/

*Spenden sind steuerbegünstigt.*

# WO FINDEN SIE WEITERE INFORMATIONEN?

Weitere Informationen können Sie im Ratgeber zu Fatigue der Deutschen Krebshilfe nachlesen, den Sie unter dem folgenden Link herunterladen können:
http://tiny.cc/fatigueblau

Eine vollständige Liste der wissenschaftlichen Publikationen, auf die in dieser Fatigue-Broschüre Bezug genommen wurde, erhalten Sie durch diesen QR-Code oder auf Anfrage.

NCT NATIONALES CENTRUM FÜR TUMORERKRANKUNGEN HEIDELBERG

dkfz. DEUTSCHES KREBSFORSCHUNGSZENTRUM IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT

UNIVERSITÄTS KLINIKUM HEIDELBERG

Thoraxklinik Universitätsklinikum Heidelberg

UNIVERSITÄT HEIDELBERG ZUKUNFT SEIT 1386

SAARLÄNDISCHE KREBSGESELLSCHAFT e.V.