

---

# Fatigue

Chronische Müdigkeit  
bei Krebs

Die blauen  
Ratgeber

34



Diese Broschüre wurde gemeinsam erstellt von der  
Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Fatigue Gesellschaft.

Herausgeber:  
**Deutsche Krebshilfe e.V.**  
Thomas-Mann-Str. 40  
53111 Bonn

Fachliche Beratung:  
Dr. Jens-Ulrich Ruffer  
Deutsche Fatigue Gesellschaft  
Maria-Hilf-Str. 15  
50677 Köln

Text und Redaktion:  
Isabell-Annett Beckmann

Ausgabe 8/2003  
Druck auf chlorfreiem Papier

ISSN 0946-4816

---

# Fatigue

Chronische Müdigkeit  
bei Krebs

Ein Ratgeber  
für Betroffene,  
Angehörige und  
Interessierte

---



deutsche fatigue  
gesellschaft

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	5
<b>Einleitung – Was ist Fatigue?</b>	8
<b>Was sind die Ursachen von Fatigue?</b>	10
Fatigue und Depression	13
<b>Auswirkungen auf das soziale Umfeld</b>	15
<b>Fatigue und Beruf</b>	17
<b>Diagnose und Erfassung von Fatigue</b>	19
<b>Therapieansätze bei Fatigue</b>	22
<b>Fatigue im täglichen Leben – Tipps für den Alltag</b>	28
<b>Wo können Sie Informationen und Rat erhalten?</b>	34
Informationen im Internet	38
<b>Anhang</b>	41
Ihr Energietagebuch	41
<b>Informieren Sie sich</b>	44
Informationen für Betroffene und Angehörige	44
Informationen zur Krebsvorbeugung und Krebsfrüherkennung	45
VHS-Videokassetten	45
<b>Fragebogen</b>	47

## Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

für die meisten Krebsbetroffenen kommt ihre Tumorerkrankung unerwartet, sozusagen wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Sie konfrontiert die Betroffenen mit einer Vielzahl von Fragen: Diese betreffen zum einen ganz konkrete Dinge wie etwa die Diagnose oder die Therapie. Zum anderen stellt sich für die Betroffenen die zentrale Frage, wie sie mit der existentiellen Bedrohung umgehen sollen.

Mit dem Verdacht auf eine Krebserkrankung beginnt eine Reihe einschneidender Veränderungen im Leben eines Kranken und seines gesamten Umfeldes. Die Untersuchungen, die für die genaue Diagnose erforderlich sind, die verschiedenen Behandlungsschritte und eventuell auftretende Nebenwirkungen, die psychischen Belastungen für den Kranken selbst und seine Angehörigen: Um diese Herausforderungen der akuten Phase der Erkrankung zu meistern, erfährt der Betroffene in der Regel vielseitige Unterstützung, die durch professionelle psycho-onkologische Hilfe sinnvoll ergänzt werden kann.

Ein wesentliches Problem im Verlauf des Krankheits- und Behandlungsprozesses stellt die scheinbar unbeeinflussbare Erschöpfung dar – auch Fatigue genannt. Während der Tumorbehandlung wird sie oft als notwendige Begleiterscheinung akzeptiert, aber nur selten behandelt. Nach Abschluss der Therapie hält dieser extreme Erschöpfungszustand jedoch bei vielen Patienten an und erschwert ihnen den Weg zurück in den Alltag.

Leiden unter der therapiebedingten Fatigue nahezu alle Patienten, so schätzen wir den Anteil der Betroffenen, die – zum Teil noch Jahre – nach der Therapie unter chronischer Fatigue leiden, auf 30 bis 40 Prozent.

Da das Phänomen der Fatigue insgesamt noch relativ unbekannt ist und gesunde Menschen eine solche lähmende Müdigkeit, die sich auch durch ausreichend Schlaf nicht beheben lässt, kaum nachvollziehen können, ergibt sich für den Betroffenen und sein Umfeld eine schwierige Situation. Diese Broschüre soll allen Beteiligten dabei helfen, mit dieser Belastung fertig zu werden. Dabei beschreiben wir zunächst einmal, was Fatigue ist, durch welche Symptome sie sich äußert und wie sie diagnostiziert werden kann. Im Anschluss daran zeigen wir Behandlungsmöglichkeiten auf und geben Ihnen hilfreiche Tipps für den Alltag. Eine Reihe von Adressen, bei denen Sie zusätzliche Hilfe und Informationen erhalten können, finden Sie am Schluss dieser Broschüre.

Dieser Ratgeber entstand in Zusammenarbeit mit der Deutschen Fatigue Gesellschaft. Unser gemeinsames Anliegen ist es, allen Betroffenen und ihren Familien, aber besonders auch der breiten Öffentlichkeit die Bedeutung von Fatigue und ihre Auswirkungen auf den Krankheitsprozess und das tägliche Leben näher zu bringen. Besonders wichtig ist uns dabei zu betonen, dass es gegen Fatigue moderne Behandlungsmöglichkeiten gibt, die im Interesse des Betroffenen auch ausgeschöpft werden sollten.

Diese Broschüre kann und darf den persönlichen Kontakt zum Arzt, Psychologen oder Sozialarbeiter nicht ersetzen. Unser Ziel ist es vielmehr, erste Informationen zu vermit-

eln, die den Einstieg in das notwendige Gespräch mit dem Arzt erleichtern. Darüber hinaus stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Fatigue Gesellschaft für weitergehende Fragen gern zur Verfügung.

Ihre Deutsche Krebshilfe  
Ihre Deutsche Fatigue Gesellschaft e.V.

*Eine Bitte in eigener Sache: Am Ende dieses Ratgebers finden Sie einen Fragebogen, mit dem wir von Ihnen erfahren möchten, ob die Broschüre die von Ihnen benötigten Informationen tatsächlich vermitteln konnte. Wir wären Ihnen dankbar, wenn Sie uns diesen Fragebogen gelegentlich zuschicken würden.  
Vielen Dank.*



## Einleitung – Was ist Fatigue?

Das Wort Fatigue, ein Begriff des französischen und englischen Sprachgebrauchs, bedeutet wörtlich übersetzt: Müdigkeit und Erschöpfung. Nun fühlt sich jeder Mensch im Laufe seines Lebens immer wieder einmal müde, ausgelaugt und kraftlos. Dafür gibt es dann ganz verschiedene Gründe – körperlicher wie auch seelischer Art –, und dieser Zustand kann kürzer oder auch länger andauern.

Es gibt jedoch eine Art von Müdigkeit und Erschöpfung, die sich vom normalen Maß deutlich unterscheidet. Innerhalb der Medizin kennen wir verschiedene Krankheitsbilder, die mit einer sehr starken Erschöpfung einhergehen. Dazu gehören vor allem chronische Erkrankungen. Diese besonders ausgeprägte Form bezeichnet die Fachsprache als *Fatigue*.

Wo aber hört nun Müdigkeit auf, und wo fängt Fatigue an? Die Abgrenzung ist schwierig, aber im Interesse der Betroffenen ist eine möglichst exakte Definition der Fatigue-Erkrankung wichtig. Da die Ursachen der krebsbedingten Fatigue vielschichtig und nicht in allen Einzelheiten geklärt sind, bieten sie keinen zuverlässigen Anhaltspunkt für eine solche Definition. Hilfreicher ist es dagegen, die Symptome, unter denen der Patient leidet, ganz genau zu beschreiben und auf diesem Wege die Unterscheidung vorzunehmen.

Erste Beschreibungen kommen aus den USA, wo dieses Thema schon früh einen Schwerpunkt in der Krebsforschung darstellte. Eine Definition aus dem Jahre 1995

Ursachen sind vielschichtig und unklar

von David Cella lautet wie folgt: „Die Tumorererschöpfung, auch Fatigue genannt, bedeutet eine außerordentliche Müdigkeit, mangelnde Energiereserven oder massiv erhöhtes Ruhebedürfnis, das absolut unverhältnismäßig zu vorangegangenen Aktivitätsänderungen ist.“

**Das heißt, Fatigue ist eine krankhafte Ermüdung, die für den Betroffenen mehr als unangenehm ist. Das Besondere daran ist, dass sich die Erschöpfung nicht durch normale Erholungsmechanismen beheben lässt. Auch Schlaf führt nicht zur Regeneration.**

### Symptome, über die Betroffene klagen:

- Müdigkeit
- Lustlosigkeit
- Schwäche
- Verlust der körperlichen Belastbarkeit
- Desinteresse, Motivationsverlust
- Schlafstörungen
- Traurigkeit, Frust oder Reizbarkeit
- seelische Erschöpfung
- Angst, nicht wieder gesund zu werden
- Konzentrationsstörungen
- Depression und Hoffnungslosigkeit
- Verlust des Interesses am Leben
- Entfremdung von Freunden und Familie
- Wunsch zu sterben

Aber Fatigue ist mehr als die Summe der genannten Beschwerden. Sie ist ein vielschichtiges Leiden, das den Patienten während der Erkrankung und der Therapie stark einschränkt und später daran hindert, ein normales Leben zu führen.

Fatigue belastet den Alltag

## Was sind die Ursachen von Fatigue?

Die extreme Erschöpfung, unter der viele Krebspatienten leiden, lässt sich nicht auf eine Ursache allein reduzieren, sondern sie hat viele Auslöser, die oft gleichzeitig nebeneinander wirksam sind. Man spricht in diesem Fall von einem *multifaktoriellen* oder auch *multikausalen* Geschehen.

Um zu klären, welche Maßnahmen am ehesten helfen können, diese Beschwerden abzubauen, ist es wichtig, gezielt nach den verursachenden Faktoren zu suchen.

### Mögliche Ursachen von Fatigue:

- die Tumorerkrankung selbst
- Folgen der Behandlung der Tumorerkrankung (Operation, Strahlentherapie, Chemotherapie, Zytokine)
- Hormonmangel (Schilddrüse, Nebenniere, Geschlechtshormone)
- Begleiterkrankungen und Organschäden
- psychische Folgen der Krebserkrankung (Angst, Depression, Stress)
- Schlafstörungen
- Mangelernährung
- chronische Infekte
- Mangel an körperlichem Training (Muskelabbau)

Grundsätzlich kann die Tumorerkrankung selbst zu Abgeschlagenheit und Leistungsschwäche führen. Dafür können zum Beispiel Stoffe verantwortlich sein, die die Tu-

morzellen selbst produzieren (*Peptide*). Daneben kann die Krebserkrankung auch zu Gewichtsabnahme, Blutar-  
mut und Stoffwechselstörungen führen.

Die Tumorthherapie selbst führt je nach Intensität bei fast allen Patienten zu einem akuten Fatigue-Syndrom, das in der Regel aber nach einigen Wochen wieder abgeklungen ist. Die Strahlen- und vor allem die Chemotherapie beeinträchtigen die Blutbildung im Knochenmark, denn die Behandlung greift nicht nur Tumorzellen, sondern auch gesunde Zellen an. Dazu gehören unter anderen die weißen Blutkörperchen (*Leukozyten*), die roten Blutkörperchen (*Erythrozyten*) und die Blutplättchen (*Thrombozyten*). Die Aufgabe der Leukozyten besteht in der Abwehr von Infektionen, die Erythrozyten versorgen den Körper und alle Organe mit Sauerstoff, und die Thrombozyten sind an der Blutgerinnung beteiligt. Werden diese Blutzellen zum Beispiel durch die Zellgifte in Mitleidenschaft gezogen, äußert sich dies in Form einer erhöhten Infektanfälligkeit, allgemeiner Schwäche, Luftnot unter Belastung, Blässe oder Blutungen.

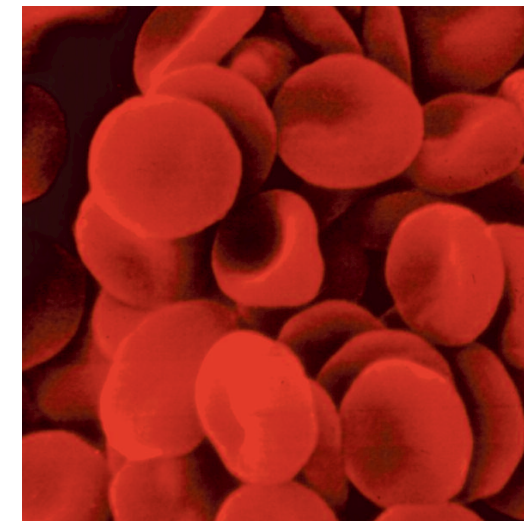


Foto: Ortho Biotech

**Die Verminderung der roten Blutkörperchen führt zu Blutarmut (*Anämie*). Sie ist eine der wesentlichen Ursachen für das Auftreten der akuten Fatigue. Je weniger rote Blutkörperchen vorhanden sind, desto schlechter ist die Sauerstoffversorgung der Organe.**

Die Produktion der roten Blutkörperchen im Knochenmark wird durch das Hormon Erythropoetin, das in den Nieren gebildet wird, angeregt (*stimuliert*). Sowohl der

Therapie  
beeinträchtigt  
Blutbildung

Hormonmangel  
führt zu Blutarmut

Tumor selbst als auch die Chemotherapie können zu einem Mangel an Erythropoetin führen und damit die Blutbildung stören. Die Folge ist eine individuell unterschiedlich ausgeprägte Anämie, die durch den Sauerstoffmangel den Organismus schwächt und bei dem Betroffenen zu Erschöpfung und Müdigkeit führt.

Blutarmut lässt sich auf verschiedenen Wegen behandeln. Wenn Sie sich schon jetzt genauer darüber informieren möchten, dann blättern Sie vor zum Kapitel „Therapieansätze bei Fatigue“ ab [Seite 22](#) dieser Broschüre.

Medikamente können  
müde machen

Viele Medikamente beeinträchtigen die Aufmerksamkeit, machen müde und fördern Fatigue. Dies gilt insbesondere für Schmerzmittel, die viele Patienten einnehmen. Durch gezielte Auswahl und Kombination verschiedener Präparate ist es möglich, diese Nebenwirkungen zu vermindern.

Angst und  
Depressionen

Durch ihre Krebserkrankung entwickeln viele Betroffene auch Ängste und Depressionen, die die Lebensfreude und Lebensqualität beeinträchtigen. Dieser fehlende Schwung geht ebenfalls mit Antriebsmangel, Müdigkeit und Erschöpfung einher.

Chronisches  
Fatigue-Syndrom

Bei einigen Patienten besteht auch noch längere Zeit nach der Tumortherapie eine Fatigue-Symptomatik, ohne dass eine direkte Ursache zu finden ist. Dieses so genannte chronische Fatigue-Syndrom wird häufiger bei Patienten mit Krebserkrankungen von Blut und Lymphdrüsen beobachtet sowie nach intensiven Tumorbehandlungen wie Hochdosis-Chemotherapie, Stammzelltransplantation oder Ganzkörperbestrahlung. Über die Ursachen dieses chronischen Fatigue-Syndroms gibt es Vermutungen (neuropsychologische Störung, Stoffwechselstörung, gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus, Störung in

der Regulation der immunologischen Botenstoffe und andere), jedoch keine sicheren Erkenntnisse. Durch ein umfangreiches Therapieprogramm lassen sich aber auch in diesen Fällen die Beschwerden lindern.

## Fatigue und Depression

Besondere Aufmerksamkeit sollte dem Aspekt der Niedergeschlagenheit (*Depression*) gelten. Müdigkeit, Erschöpfung und Niedergeschlagenheit hängen eng miteinander zusammen, und es ist nicht immer einfach herauszufinden, was Ursache und was Wirkung ist. Letztlich findet sich nahezu jedes Merkmal, das Fatigue kennzeichnet, auch bei der Depression.

Angesichts des lebensbedrohenden Charakters ihrer Erkrankung stellen sich bei vielen Krebsbetroffenen Depressionen ein. Neben Angst ist dies die häufigste seelische Begleiterkrankung bei bösartigen Tumorleiden. Etwa die Hälfte aller Patienten, die über ausgeprägte Müdigkeit klagen, leidet im Grunde auch unter einer seelischen Erkrankung, vor allem einer Depression.

**Um den Betroffenen, die dauerhaft müde und erschöpft sind, so gut wie möglich helfen zu können, ist es jedoch notwendig herauszufinden, welcher Anteil daran auf eine primäre Tumorfatigue zurückgeht, in wieweit sich eine depressive Entwicklung dahinter verbirgt oder ob beide Aspekte zusammenwirken.**

So ist vielfach beobachtet worden, dass einerseits Fatigue bei Patienten mit depressiver Stimmungslage häufiger und intensiver auftritt, dass aber andererseits Fatigue eine Depression auch auslösen und verstärken kann.



Unterscheidung  
schwierig

Eine klare Unterscheidung zwischen Depression und Fatigue wird vielleicht nicht immer vollständig gelingen, aber ein paar Anhaltspunkte können wichtige Hinweise in die eine oder andere Richtung geben.

**Klären Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt zum Beispiel die folgenden Fragen:**

- Gab es in Ihrem bisherigen Leben bereits früher Episoden einer depressiven Verstimmung?
- Leiden Sie erst seit Ihrer Krebserkrankung an dieser Art von Müdigkeit?
- Ging dieser Müdigkeit eine depressive Verstimmung voraus?
- An welcher Krebsart leiden Sie?
- Wie sind Sie bisher behandelt worden?



Zeigt sich bei den Antworten auf diese Fragen, dass Sie innerlich besonders wenig motiviert und antriebslos sind, dass Sie dabei gleichzeitig eine starke Tendenz zur Selbstentwertung haben, vielleicht sogar mit Selbstmordgedanken verbunden, dann spricht dies dafür, dass Ihre Müdigkeit durch Depressionen verursacht ist. Empfinden Sie Ihre Erschöpfung, Schwäche und Müdigkeit mehr körperlich, deutet es eher auf Fatigue.

## Auswirkungen auf das soziale Umfeld

Die Erschöpfung in ihren unterschiedlichen Ausprägungen ist nicht nur für den Betroffenen selbst, sondern auch für seinen Partner, seine Familie und Freunde eine große Herausforderung. Die Phase der Therapie hat bereits viel Kraft gekostet und Rücksichtnahme auf den Kranken und Unterstützung für ihn eingefordert. Deshalb steht jetzt verständlicherweise der Wunsch, möglichst wieder zu einem „normalen“ Alltag zurückzukehren, an erster Stelle. Der betroffene Patient und auch die Partner und Angehörigen sind froh, die Krankheit und Behandlung erst einmal überwunden zu haben, und versuchen jetzt, zu ihren alten Gewohnheiten zurückzukehren.

Aber die Erschöpfung in ihrer chronischen Form – ein für die meisten Menschen unbekanntes Phänomen – erschwert gerade diesen Prozess der Rückkehr in die Normalität. Partner und Freunde müssen erkennen, dass sich gemeinsame Aktivitäten gerade jetzt wegen mangelnder Energien nicht einfach umsetzen lassen. Vielleicht hat sich durch die Krankheit sogar die bisherige Rollenverteilung innerhalb der Familie verändert. Angesichts der massiven Lebensbedrohung werden die Partnerschaft und die Beziehungen neu definiert und die sozialen Strukturen erneut auf den Prüfstand gestellt. Freunde bewähren sich in dieser Krise oder ziehen sich zurück, weil die neue Situation sie überfordert. Eine solche Reaktion von vertrauten Bezugspersonen erleben die Betroffenen selbst natürlich als Enttäuschung. Aber zu den Phasen der allmählichen Anpassung und Erprobung

Wunsch nach einem normalen Alltag

von notwendigen Veränderungen im persönlichen und sozialen Leben gehören eben auch Fehlentwicklungen, Enttäuschungen und Rückschläge.

**Wichtig für den Umgang miteinander ist es, dass alle Beteiligten offen über die Einschränkungen, die die Erschöpfung des Kranken mit sich bringt, sprechen. Äußern Sie als Betroffener ihre eigenen Bedürfnisse und Erwartungen gegenüber dem Partner, den Angehörigen oder den Freunden. Erläutern Sie als Familie oder Freunde ebenso, wie und wo Sie sich eingeschränkt fühlen.**

Je offener Sie miteinander umgehen, desto leichter lassen sich Missverständnisse vermeiden und desto besser können Sie die Belastungen gemeinsam bewältigen. Versuchen Sie als Partner oder Angehörige, den Betroffenen in dieser für ihn besonderen Situation zu verstehen und Rücksicht zu nehmen, wo immer es möglich ist. Achten Sie jedoch dabei auch auf ihre eigenen Bedürfnisse und überfordern Sie sich nicht. Wenn Sie es aus eigener Kraft nicht schaffen, scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Bei den im Anhang genannten Stellen können Sie sich über die Möglichkeiten der Paar- und Familienberatung als eine mögliche Hilfestellung informieren, damit Sie mit den alltäglichen Problemen und Einschränkungen besser umgehen können.

Informationen, Tipps und Gesprächshilfen finden Sie auch in der Broschüre „Hilfen für Angehörige – Die blauen Ratgeber 30“ der Deutschen Krebshilfe (Bestelladresse [Seite 35](#)).



Missverständnisse vermeiden

## Fatigue und Beruf

Je nachdem, wie ausgeprägt sich die Erschöpfung äußert, können die Betroffenen nicht nur in ihrer allgemeinen Lebensqualität beeinträchtigt sein, sondern die Müdigkeit wirkt sich auch auf ihre beruflichen Einsatzmöglichkeiten aus. Dies bezieht sich zum einen auf die verringerte körperliche Leistungsfähigkeit, Probleme ergeben sich zum anderen aber auch im so genannten kognitiven Bereich. Im Vordergrund stehen dabei die verminderte Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie eine insgesamt langsamere allgemeine Denkfähigkeit. All diese Beeinträchtigungen erschweren und verzögern den beruflichen Wiedereinstieg, da sich die Betroffenen sehr häufig nicht in der Lage sehen, ihre Arbeit in vollem Umfang wieder aufzunehmen.

Leider hat Fatigue als eigenständige Diagnose oder als gesondertes Symptom bisher noch keinen Eingang in die sozialmedizinische Begutachtung der gesetzlichen Rentenversicherung gefunden, auch wenn dem tumorbedingten Fatigue-Syndrom heute zunehmend Beachtung geschenkt wird.

Für den Betroffenen, der konkrete Hilfe zum Beispiel in Form von Kuren oder anderen Rehabilitationsmaßnahmen benötigt, bedeutet es nicht selten, dass sich deren Genehmigung schwierig gestalten kann.

**Sprechen Sie ausführlich mit Ihrem Arzt darüber, mit den Rehabilitationsberatern oder Psychologen des Arbeitsamtes oder Ihrer Rentenversicherung. Beratung erhalten Sie auch bei der Hauptfürsorgestelle.**

In diesem Zusammenhang ist es von großer Bedeutung, möglicherweise vorhandene Probleme bezüglich der

Beruflicher Wiedereinstieg oft erschwert

Krankheitsverarbeitung, neuropsychologischer Defizite sowie der vielschichtigen körperlichen Beeinträchtigungen genau abzuklären, denn das Zusammenspiel aller dieser Faktoren hängt eng mit der Fatigue-Problematik zusammen.

Mit den Möglichkeiten der heutigen Rehabilitationsdiagnostik können die individuellen Leistungsdefizite genauer bestimmt und ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittener Rehabilitationsplan für Ihre berufliche Wiedereingliederung erstellt werden.

Überlegen Sie auch gemeinsam mit Ihrem Arbeitgeber und eventuell einer Person Ihres Vertrauens, welche Möglichkeiten es gibt. Vielleicht können Sie stufenweise in Ihren Beruf zurückkehren, die wöchentliche Arbeitszeit verringern oder innerhalb des Betriebes eine andere Aufgabe übernehmen. Aber auch wenn eine schrittweise Wiederaufnahme Ihrer Berufstätigkeit nicht möglich ist, lassen sich Lösungen finden, die auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten sind.

**In jedem Fall ist beim Wiedereinstieg in den Beruf eine Überforderung zu vermeiden. Sie kann zu immer neuen Enttäuschungen führen und endet nicht selten in endgültiger Resignation. Diese wiederum verstärkt die Fatigue-Problematik noch weiter.**

Lassen Sie sich also Zeit und achten Sie auf die Signale Ihres Körpers.

Und sollte sich schließlich doch herausstellen, dass Sie den Anforderungen des Berufslebens nicht mehr gewachsen sind, dann betrachten Sie dieses Ergebnis als Chance: Sie werden mehr Zeit für sich selbst haben, für Ihre Familie und Freunde, für Ihre Hobbies. Und sicher werden Sie auch neue Aufgaben finden, denen Sie sich widmen können.

## Diagnose und Erfassung von Fatigue

„Ich bin müde.“ Hinter dieser Aussage kann sich eine große Bandbreite von Befindlichkeiten verbergen, die von „ein bisschen müde“ bis „vollkommen erschöpft“ reichen. Gibt es eine Möglichkeit, die Stufen von Müdigkeit allgemeingültig zu charakterisieren?

Bereits im 19. Jahrhundert beschäftigten sich Wissenschaftler mit der Messung von Müdigkeit, und manche kamen dabei zu dem Schluss, dass die wissenschaftliche Erforschung dieses Phänomens wenig erfolgversprechend sei. In den USA gab es Versuche, das Gefühl von Müdigkeit in Speziallaboratorien oder in so genannten Müdigkeitskliniken zu erforschen. Bei den Testpersonen wurden objektiv fass- und messbare Größen (*psychophysiologische Parameter*) gemessen wie zum Beispiel Herzaktivität, Hirnströme (EEG-Kurven), Hautwiderstand, Muskelaktivität, motorische Nervenleitgeschwindigkeit, Lidschlag und so weiter. Die Resultate stimmten allerdings kaum mit der von den Personen subjektiv wahrgenommenen Müdigkeit überein. Auch die Ergebnisse anderer Untersuchungen, die sich mit der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit befassten, bestätigten den Eindruck, dass Müdigkeit entscheidend durch das subjektive Erleben der Betroffenen geprägt ist.

**Es besteht deshalb Einigkeit darüber, dass Müdigkeit vorrangig durch die eigene Beurteilung des Betroffenen zu erfassen ist.**

Eine erste Checkliste zur Einschätzung von Müdigkeit bei Piloten der amerikanischen Luftwaffe wurde 1956 einge-

Lässt sich Müdigkeit  
objektiv messen?

Der Betroffene muss sein Befinden genau beschreiben

führt (Pearson-Byars Fatigue Feeling Checklist) und gilt als Vorläufer heute gebräuchlicher Methoden, Fatigue als Behandlungsnebenwirkung bei Krebstherapien zu messen.

Um Fatigue zuverlässig zu erfassen, muss der Betroffene sein Befinden möglichst genau beschreiben und eingrenzen. Unbestritten erscheint, dass diese Einschätzung von Müdigkeit/Fatigue auf mehreren Ebenen erfolgen muss: Es geht um die körperliche (physische) Leistungsfähigkeit (Erschöpfung, Schwäche), um das seelische (emotionale) Befinden (Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Energieverlust), um die geistige (*mental-kognitive*) Leistungsfähigkeit (Konzentrationsschwierigkeiten, Schläfrigkeit, verlangsamtes Denkvermögen) und um die Frage, wie lange dieser Zustand schon besteht (*akut, chronisch*). Manchen Autoren genügen auch die ersten drei Bereiche.

Fragebogen zur Erfassung von Fatigue

Für die Erfassung von Fatigue wurden mittlerweile etliche Fragebögen entwickelt, manche enthalten Fatigue als Unterpunkt, andere widmen sich ausschließlich diesem Thema. Sie zielen dann auf das Phänomen Müdigkeit allgemein ab oder sind gesondert für Fatigue bei Tumorerkrankungen erstellt worden.

#### Leiden Sie an Tumormüdigkeit (Fatigue)?

Nach internationaler Definition leiden Sie an Fatigue, wenn die folgenden Symptome im vergangenen Monat täglich oder fast täglich in zwei aufeinander folgenden Wochen aufgetreten sind:

- Sie leiden unter erheblicher Erschöpfung.
- Sie haben niedrigere Energiepegel.
- Sie haben ein erhöhtes Bedürfnis zum Ausruhen, obwohl Sie nicht aktiver sind als zuvor.

#### Zusätzlich fünf oder mehr der folgenden Punkte:

- Sie leiden unter allgemeiner Schwäche und/oder Schweregefühl in den Gliedern.
- Ihre Konzentration oder Aufmerksamkeit lässt nach.
- Sie sind weniger motiviert oder haben weniger Interesse, normale Tätigkeiten zu erledigen.
- Sie haben Probleme bei der Erledigung Ihrer täglichen Aufgaben infolge der Fatigue.
- Sie leiden unter Schlafstörungen oder haben ein erhöhtes Schlafbedürfnis.
- Sie fühlen sich auch nach dem Schlafen noch müde und unausgeruht.
- Sie haben große Mühe, Ihre Untätigkeit zu überwinden.
- Sie bemerken seelische Schwankungen aufgrund der Fatigue (Sie sind zum Beispiel traurig, frustriert oder reizbar).
- Sie haben Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis.
- Nach Anstrengungen sind Sie besonders erschöpft, und dieser Zustand hält oft mehrere Stunden lang an.

## Therapieansätze bei Fatigue

Da über Fatigue und ihre Ursachen noch wenig bekannt ist, gibt es bislang auch nur wenige gesicherte und erfolgversprechende Therapieansätze. Dazu gehören sowohl medikamentöse als auch nicht-medikamentöse Maßnahmen. Darüber hinaus soll die persönliche Beratung jedes Betroffenen ihm helfen, mit den durch Fatigue verursachten Einschränkungen in den verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens besser umzugehen.

Gerade im Rahmen der akuten Tumorthherapie ist es wichtig, diese von vielen Betroffenen als scheinbar unabwendbare und notwendige Nebenwirkung akzeptierte „Erschöpfung“ genau zu überprüfen. Ein erfolgreiches Eingreifen bei akuter Fatigue bessert nicht nur die Lebensqualität der Kranken deutlich, sondern es trägt auch dazu bei, dass sie die Therapie besser vertragen und sich diese besser durchführen lässt. Experten vermuten sogar, dass eine erfolgreiche Behandlung der tumorbedingten Fatigue auch den gesamten Therapieerfolg günstig beeinflussen kann.

**Informieren Sie daher Ihre behandelnden Ärzte immer genau über Ihr Befinden, denn jede Änderung kann von Bedeutung sein. Ihr Arzt kann nur behandeln, was er weiß und erkennt.**

Wie zuvor erwähnt, ist über die Ursachen von Fatigue bisher sehr wenig bekannt. Diese wenigen Informationen sollte der Arzt allerdings nutzen. Es liegt also nahe, dass er zunächst überprüft, ob eine oder mehrere der bekann-

Erfolgreiche Behandlung verbessert Lebensqualität

Wenig Ursachen bekannt

ten Ursachen für Fatigue bei seinem jeweiligen Patienten vorliegen. Diese kann er dann gezielt behandeln.

Die häufigste Ursache für eine tumorbedingte Fatigue ist die Blutarmut (*Anämie*, vergleiche dazu Seite 11), für die es zwei Möglichkeiten der Behandlung gibt. Entweder werden dem Körper rote Blutkörperchen in Form einer Transfusion zugeführt. Eine solche Blutübertragung verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers sehr rasch, ist andererseits aber mit verschiedenen Infektions- und Unverträglichkeitsrisiken verbunden.

Oder die körpereigene Produktion roter Blutkörperchen wird angekurbelt, indem der Betroffene das für die Blutbildung zuständige Hormon Erythropoetin bekommt. Diese Form der Behandlung ist wesentlich risikoärmer. Es dauert allerdings einige Wochen, bis sich der gewünschte Erfolg einstellt, und die Methode wirkt auch nicht bei allen Betroffenen.

Unabhängig davon, durch welche Methode eine Blutarmut behoben wird: Die Anhebung des roten Blutfarbstoffes bessert auf jeden Fall die Leistungsfähigkeit und damit die Lebensqualität der Betroffenen. Dies gilt nicht nur für die schwere Form der Anämie, sondern ebenso für leichtgradige. Da sich Blutarmut bei verschiedenen Erkrankungen auch negativ auf den Verlauf auswirkt, kann die Behebung der Anämie vor Beginn der eigentlichen Therapie auch bessere Heilungsaussichten bedeuten.

Auch Stoffwechselstörungen können eine Ursache von Fatigue sein. Dazu gehören zum Beispiel Hormonstörungen – etwa der Schilddrüse oder der Nebennieren – oder auch eine Zuckerkrankheit, die mit der Verabreichung von Kortison zusammenhängt. Diese als organisch anzusehenden Ursachen von Fatigue können in der Regel medikamentös behandelt werden. Darüber hinaus kann die

Blutarmut

Hormonstörungen oder Zuckerkrankheit

## Medikamente

Krebserkrankung selbst beziehungsweise deren Behandlung zu Mangelernährung und Muskelschwäche führen. Auch dies können Ursachen für Fatigue sein, die sich jedoch gezielt und erfolgreich behandeln lassen. Ihr Arzt wird Ihnen Einzelheiten dazu erläutern. Letztendlich können auch Medikamente selbst, zum Beispiel gegen Schmerzen, Müdigkeit und Abgeschlagenheit hervorrufen und eine bestehende Fatigue verstärken. In diesen Fällen kann Ihr Arzt ebenfalls helfen. Lässt sich keine der zuvor genannten bekannten Ursachen für Fatigue eindeutig feststellen, muss sich die Therapie danach richten, in welchem Bereich Ihres täglichen Lebens Sie sich am meisten beeinträchtigt fühlen: in Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit, in Ihrem seelischen Befinden oder in Ihrer geistigen Leistungsfähigkeit. Häufig ist allerdings nicht nur ein einziger Bereich betroffen, sondern eine Kombination aller drei.

Entsprechend dieser groben Unterteilung werden im Folgenden die zur Zeit wichtigsten verfügbaren Therapieansätze dargestellt.

**Fühlen Sie sich körperlich abgeschlafft und schwach, kann gezieltes körperliches Training Ihre Fitness nachhaltig verbessern.**

Körperliches Training unter medizinischer Kontrolle

Wichtig ist, dass Sie mit diesem Training nicht erst nach Abschluss Ihrer Therapie beginnen, sondern möglichst frühzeitig – am besten sogar schon mit Beginn Ihrer Krebsbehandlung. Dabei trainieren Sie unter medizinischer Kontrolle dauerhaft und gleichmäßig gerade so viel, dass Sie Ihren Körper nicht überbeanspruchen. Gute Trainingsmöglichkeiten bieten zum Beispiel ein Fahrradergometer, ein Laufband oder ähnliche Geräte. Damit können Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit erhalten oder sogar steigern.

Die positiven Auswirkungen dieser kontrollierten Trainingsmaßnahmen sind mittlerweile auch durch wissenschaftliche Untersuchungen gut belegt. Würden Sie hingegen jegliche Anstrengungen vermeiden in der Hoffnung, auf diese Weise Kraft sammeln zu können, hätte dieses Verhalten genau die gegenteilige Wirkung: Ihre körperliche Leistungsfähigkeit würde mehr und mehr abnehmen.

Dass körperliche Aktivitäten aber nicht nur die Leistungsfähigkeit verbessern, sondern darüber hinaus auch das Gesamtbefinden und die subjektive Lebensqualität positiv beeinflussen, ist allgemein bekannt und kann ebenfalls als wissenschaftlich gesichert gelten.



Im emotionalen Bereich wirkt sich Fatigue besonders negativ auf Stimmung, Motivation und Antrieb aus. Auch diese Störungen können einzeln oder kombiniert auftreten. Ihnen entgegenzuwirken ist wesentlich schwieriger, denn es ist noch recht unklar, ob zum Beispiel eine niedergedrückte, hoffnungslose und traurig-ratlose Stimmung einen ganz eigenen Ausdruck von Fatigue darstellen kann oder doch als eine begleitende depressive Verstimmung zu werten ist. Es gibt Versuche, diese Stimmungen mit entsprechenden Medikamenten (*Antidepressiva*) zu behandeln, aber die Ergebnisse sind noch nicht überzeugend. Weitere wissenschaftliche Studien müssen Klarheit darüber verschaffen, ob antidepressiv wirkende Medikamente zur Therapie von Fatigue sinnvoll eingesetzt werden können, unter welchen Umständen

Seelisches Befinden verbessern

### Psychotherapeutische Hilfe

es angebracht ist und welche dafür in Frage kommen. Im Augenblick kann eine Behandlung mit Antidepressiva nicht allgemein empfohlen werden.

Auch psychotherapeutische Verfahren, besonders verhaltenstherapeutische Vorgehensweisen, können das seelische Empfinden positiv beeinflussen. In Einzel- oder Gruppengesprächen wird versucht, Verhaltens- und Erlebensmuster so zu verändern, dass Fatigue vermindert und nicht noch zusätzlich verstärkt wird. Betroffene sollten auf jeden Fall qualifizierte professionelle Therapeuten in Anspruch nehmen, die auch mit dem speziellen Krankheitsbild von Fatigue bei Krebs vertraut sind (ab Seite 37 finden Sie die Adressen von Einrichtungen, die Ihnen bei der Suche helfen können). Denn tumorbedingte Fatigue darf nicht mit dem so genannten *Chronic Fatigue Syndrome* (CFS) verwechselt werden, für das andere Ursachen angenommen werden und das dementsprechend anders behandelt wird.

### Geistige Leistungsfähigkeit steigern

Wirkt sich Fatigue bei Ihnen besonders auf Ihre geistige Leistungsfähigkeit aus, dann beeinflusst das vor allem Ihre Aufmerksamkeit, Konzentration, Merkfähigkeit und die gesamte geistige Leistungsfähigkeit (zum Beispiel einen Zeitungstext lesen, verstehen und eine angemessene Zeit lang im Gedächtnis behalten zu können oder auch einer Fernsehsendung über die gesamte Zeit folgen zu können). Auch hierbei können Beeinträchtigungen einzeln oder kombiniert auftreten. Wie bei den emotionalen Anteilen von Fatigue gibt es noch keine gesicherten Behandlungsansätze oder ausreichende Studienergebnisse. Medikamente speziell gegen Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen (*Psychostimulantien*, zum Beispiel Methylphenidat) werden erprobt. Bei anderen Krankheitsbildern mit solchen Beeinträchtigungen wie etwa dem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS) bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ließen sich damit sehr gute

Erfolge erzielen. Zur Zeit darf eine solche Behandlung aber nur im Rahmen wissenschaftlicher Studien erfolgen und kann nicht allgemein empfohlen werden. Inwieweit sich die geistige Leistungsfähigkeit durch verhaltenstherapeutische Behandlungsprogramme steigern lässt, bleibt ebenfalls abzuwarten.

**So unterschiedlich die Beeinträchtigungen sind, die jeder von Fatigue Betroffene erlebt, so unterschiedlich muss auch die Behandlung ausfallen. Beraten Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt, was Ihnen am besten helfen kann.**

Entwickeln Sie eine Tages- und Wochengestaltung, die Sie bewältigen können, und beziehen Sie dabei auch Ihre Angehörigen und Freunde ein.

## Fatigue im täglichen Leben – Tipps für den Alltag

Für die meisten Betroffenen ist es schwierig, ihre Erschöpfung, ihren Mangel an Kraft für sich und andere begreifbar zu machen. Da es keine Maßeinheit zum Abwägen der Kraft gibt, die Ihnen für die Bewältigung der alltäglichen Verrichtungen zur Verfügung steht, wird es auch Ihnen oft schwer fallen, anderen den Grad Ihrer Erschöpfung zu vermitteln. Gleichermäßen fehlt den Angehörigen die Möglichkeit, sich in Ihren Zustand hineinzuversetzen.

Auch wenn Vergleiche oft hinken: Wir möchten Ihnen anhand eines Beispiels versuchen zu verdeutlichen, wie dramatisch Fatigue das tägliche Leben beeinflussen kann und was Sie dagegen unternehmen können.

Lassen Sie uns die Kraft, die Ihnen für einen Tag zur Verfügung steht, mit einer bestimmten Summe Geldes gleichsetzen. Nehmen Sie einfach einmal an, Sie haben pro Tag zehn Euro für Ihren täglichen Bedarf. Damit bezahlen Sie Lebensmittel, Getränke, Kosmetika, Zeitungen, Kleidung, einen Kinobesuch – kurz alles, was Sie benötigen. Gehen wir nun davon aus, durch ungünstige Umstände schrumpft die Summe, die Sie täglich ausgeben können, auf 5 Euro. Damit können Sie selbstverständlich deutlich weniger kaufen oder mit anderen Worten: Sie müssen sparen. Vermutlich werden Sie zunächst auf Dinge verzichten, die Sie nicht unbedingt benötigen. Pralinen, ein neues Parfum, ein Restaurantbesuch – alles fällt nun weg. Und trotzdem: Selbst wenn Sie sich auf das Allernotwendigste beschränken, wird es Ihnen wahrscheinlich immer noch schwer fallen, mit fünf Euro hinzukommen.

Ausmaß der Erschöpfung beschreiben

Ein Vergleich

Ganz ähnlich verhält es sich mit der Energie, die Sie zur Bewältigung des Alltages haben. Sie benötigen Ihre Kraft zum Aufräumen, Einkaufen, Kochen, Autofahren oder Lesen. Aber Sie fahren auch in die Stadt, gehen Essen, ins Theater oder zu einer Sportveranstaltung.

Durch Fatigue und die damit einhergehende Erschöpfung wird Ihnen nun ganz unvermittelt ein Großteil dieser Kraft genommen. Auch hier werden Sie zunächst einmal diejenigen Tätigkeiten „einsparen“, die nicht unbedingt erforderlich sind. Sie werden nicht auswärts essen oder ins Theater gehen. Doch selbst dann, wenn Sie auf derlei „Luxus“ verzichten, wird es Ihnen immer noch schwer fallen, mit der Ihnen zur Verfügung stehenden Energie selbst die alltäglichsten Aufgaben zu erfüllen. Jeder Handgriff, ja selbst die eigene Körperhygiene wird zur Last. Wenn Sie von Fatigue betroffen sind, müssen Sie also mit Ihrer Energie genauso ganz anders haushalten, wie Sie es mit weniger Geld tun.

Wie können Sie aus dieser misslichen Situation herauskommen? Die Lösung klingt einfach:

**Finden Sie das richtige Maß zwischen Unter- und Überforderung. Denn für jeden Körper gilt: Unterforderte Strukturen werden abgebaut, überforderte zerstört.**

Zurück zu unserem Beispiel: Wenn Sie für jeden Tag nur fünf Euro haben, aber regelmäßig sieben Euro ausgeben, werden Sie sich irgendwann hoffnungslos verschuldet haben. Mehr noch: Sie überziehen Ihr Konto nicht nur jeden Tag um zwei Euro, Sie müssen für das geliehene Geld auch noch Zinsen bezahlen und Ihr Finanzloch wird immer größer. Auch hier verhält es sich mit der Energie wieder ähnlich. Wenn Sie zu aktiv sind, zu viel unternehmen und sich an einem Tag vollständig verausgaben, zah-



Kraft kann man nicht „ansparen“

Das richtige Maß finden

len Sie am nächsten Tag mit „Zinsen“ zurück: Sie sind so erschöpft, dass Sie gar nichts mehr machen können.

Haushalten Sie jedoch mit dem Geld und legen sich immer ein bisschen zur Seite, dann können Sie sich irgendwann eine größere Anschaffung leisten. Und genau hier hört die Parallele zur Energie auf, denn Kraft lässt sich nicht auf einem Konto „ansparen“. Wenn Sie sich einen oder mehrere Tage vollständige Ruhe gönnen, können Sie nicht darauf hoffen, dass die gesparte Kraft Ihre Energiemenge für die folgenden Tage erhöht. Ganz im Gegenteil: Die unterforderte Struktur wird sich abbauen. Das bedeutet, je weniger Sie verrichten, desto mehr wird Ihre Kraft abnehmen. Dann können Sie noch weniger erledigen, Ihre Reserven nehmen noch mehr ab und so weiter. Ein Teufelskreis!

**Es kommt also darauf an, weder zu viel noch zu wenig zu tun, damit Sie sich weder übermäßig erschöpfen noch Ihre Kondition verringern.**

Aber wie können Sie das rechte Maß treffen? Wie erkennen Sie, dass Sie mit Ihren Kraftreserven vernünftig haushalten? Wir möchten Ihnen im Folgenden ein paar Hinweise geben, die Ihnen hoffentlich dabei helfen, mit der bei einer Krebserkrankung auftretenden Erschöpfung richtig umzugehen.

**Die erste und wichtigste Regel lautet: Hören Sie auf Ihren Körper. Er sagt Ihnen zuverlässig, ob Sie Ihr Energiekonto überzogen haben oder nicht.**

Vielleicht führen Sie ein „Energietagebuch“ (im Anhang finden Sie ein leeres Muster zum Kopieren): Schreiben Sie auf, was sie über den Tag hinweg erledigt haben. Am besten legen Sie die Liste an einen zentralen Platz, etwa in die Küche, auf den Esstisch oder ins Wohnzimmer, da-

mit Sie nicht schon durch die Lauferei zur Liste unnötig Energie verbrauchen. Noch besser: Tragen Sie Zettel und Stift bei sich.

Muster Energietagebuch				
Uhrzeit	Tätigkeit	Energieaufwand	Erschöpfung	Besonderheiten/ Bemerkungen
8:00	aufstehen, waschen, anziehen	5	4	schlecht geschlafen!
8:30	Frühstück	4	4	
....				
10:00	einkaufen	6	8	viel Betrieb!
....				
13:00	Mittagspause	0	2	

Am nächsten Tag bewerten Sie den vorhergehenden. Sind Sie vollständig erschöpft, sind Sie sicherlich über das Ziel hinausgeschossen. Ist dies nicht der Fall, versuchen Sie, Ihre Aktivitäten vorsichtig zu steigern, und nähern Sie sich schrittweise dem Maß, das Ihnen gut tut, bei dem Sie sich weder vollständig verausgaben noch sich selbst unterfordern. Sie werden sehen: Auf diese Weise können Sie Ihre Reserven langsam aber stetig steigern.

Auswertung

**Tipps für den Tagesablauf:**

- Gestalten Sie Ihren Tagesablauf bewusst. Vielleicht überlegen Sie schon abends, was Sie am nächsten Tag erledigen möchten. Das bewahrt vor all zu viel Aktionismus.
- Überlegen Sie dabei, welche Dinge wirklich wichtig sind und welche nicht unbedingt erledigt werden müssen.

- Teilen Sie Ihre Kraft ein. Achten Sie darauf, dass einer anstrengenden Tätigkeit eine leichtere folgt.
- Versuchen Sie, Tätigkeiten kräfteschonend zu gestalten, bügeln Sie zum Beispiel im Sitzen.
- Gönnen Sie sich auch tagsüber Ruhepausen. Planen Sie diese Pausen bewusst ein und machen Sie Ihrem Umfeld klar, dass Sie in dieser Zeit nicht gestört werden möchten.
- Räumen Sie schönen Dingen bewusst Zeit ein. Überlegen Sie, was Ihr Wohlbefinden fördert, und nehmen Sie solche Dinge in Ihren Tagesplan auf. Denken Sie dabei auch daran, was Ihrer Psyche gut tut.

#### Tipps für einen erholsamen Schlaf:

- Sorgen Sie für einen angenehmen und entspannenden Schlaf. Dazu gehört vor allem ein gut belüftetes Schlafzimmer und eine gute Matratze.
- Gehen Sie beizeiten Schlafen.
- Wenn Sie trotz Ihrer Erschöpfung Probleme beim Einschlafen haben: Versorgen Sie Ihren Körper vor dem Schlafengehen mit einer Extraportion Sauerstoff. Wenn Ihnen die Kraft für einen kleinen Spaziergang fehlt, schnappen Sie ein paar Minuten frische Luft am offenen Fenster oder auf dem Balkon.

#### Ernährungstipps:

- Achten Sie auf Ihre Ernährung. Sorgen Sie vor allem für eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen. Wählen Sie Speisen und Getränke, auf die Sie Appetit haben.

- Wenn Ihr Arzt es gestattet, regen Sie Ihren Appetit vor dem Essen ruhig mit einem Aperitif an.
- Essen Sie häufiger, aber dafür kleine Portionen.
- Denken Sie daran, dass Ihre Mahlzeit auch das Auge erfreuen soll: Decken Sie den Tisch unaufwändig, aber hübsch, und machen Sie das Essen zu etwas Besonderem.

Ausführliche Informationen zum Thema Ernährung finden Sie auch in zwei Broschüren der Deutschen Krebshilfe „Ernährung bei Krebs – Die blauen Ratgeber 33“ und „Wertvoll. Krebsprävention durch gesunde Ernährung – Präventionsratgeber 4“ (Bestelladresse [Seite 35](#)).



#### Tipps für das zwischenmenschliche Miteinander:

- Seien Sie Ihren Angehörigen, Verwandten, Freunden und Bekannten, aber auch Ihrem Arzt gegenüber offen. Schildern Sie Ihnen die Schwierigkeiten, die Sie haben. Denn Ihr Umfeld kann nur Verständnis für Probleme aufbringen, die es kennt.
- Haben Sie auch ein offenes Ohr für die Schwierigkeiten, die Ihre Familie und Ihre Freunde mit Ihrer Krankheit haben.
- Akzeptieren Sie Hilfe, wenn Sie merken, dass Sie bestimmte Dinge nicht allein erledigen können.
- Akzeptieren Sie Ihre Grenzen, aber unterfordern Sie sich nicht.
- Werden Sie sich Ihrer Erfolge bewusst, auch wenn es nur in kleinen Schritten vorwärts geht. Berichten Sie Angehörigen und Freunden davon. Das spornt Sie an weiterzumachen, und Ihrer Familie tun Erfolgsmeldungen auch gut.
- Lassen Sie sich von kleinen Rückschlägen nicht entmutigen!

## Wo können Sie Informationen und Rat erhalten?

Rasche, kompetente Hilfestellung, Unterstützung und Beratung erhalten Krebspatienten und ihre Angehörigen bei der Deutschen Krebshilfe. Selbstverständlich kostenlos.

Die Deutsche Krebshilfe verfügt über eine umfangreiche Dokumentation von aktuellen, detaillierten Adressen, auf die Krebskranke und ihre Angehörigen zurückgreifen können. Bei medizinischen Fragen geben wir Ihnen zum Beispiel die Adressen von Tumorzentren oder onkologischen Schwerpunktkrankenhäusern in Ihrer Nähe, an die Sie sich vertrauensvoll wenden können. Auch die Auskunft, wo sich an Ihrem Wohnort die nächstgelegene Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe befindet, erhalten Sie bei uns. Adressen von Fachkliniken und Kliniken für Krebsnachsorgekuren liegen uns ebenfalls vor.

Ebenso verfügen wir über die Anschriften der in der Bundesrepublik eingerichteten und zum Teil von der Deutschen Krebshilfe geförderten Stationen für palliative Therapie. Bei Fragen zum Thema Schmerz stehen Ihnen dort besonders kompetente Ansprechpartner zur Verfügung.

Bei der Bewältigung von sozialen Problemen hilft die Deutsche Krebshilfe denjenigen Krebspatienten, die durch ihre Erkrankung in eine finanzielle Notlage geraten sind. Der Härtefonds der Deutschen Krebshilfe gewährt Krebspatienten unter bestimmten Voraussetzungen eine einmalige finanzielle Unterstützung. Auch wenn Sie

Umfangreiche Informationsmöglichkeiten

Hilfe bei finanziellen Problemen

Schwierigkeiten im Umgang mit Behörden, Versicherungen und anderen Institutionen haben, helfen und vermitteln wir im Rahmen unserer Möglichkeiten.

Zum Thema Fatigue bietet die Deutsche Krebshilfe ein Video an, das in einfühlsamen Bildern und Texten Betroffenen und Interessierten Informationen über die Erkrankung gibt. Der Film „Fatigue“ wird gegen eine Schutzgebühr von 10,- Euro abgegeben.

Darüber hinaus bietet die Deutsche Krebshilfe zahlreiche Broschüren und einige Videos an, in denen Diagnostik, Therapie und Nachsorge einzelner Krebsarten erläutert werden. Benutzer des Internets können die Hefte unter der Adresse [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) aufrufen und lesen bzw. per Computer bestellen.

### Deutsche Krebshilfe e.V.

Thomas-Mann-Str. 40  
53111 Bonn

Postfach 1467  
53004 Bonn

Telefon: (Mo bis Do 9 - 16 Uhr, Fr 9 - 15 Uhr)

Zentrale: 02 28/72 99 0-0

Härtefonds: 02 28/72 99 0-94

Informationsdienst: 02 28/72 99 0-95

Telefax: 02 28/72 99 0-11

E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)

Seit Juli 2003 haben krebserkrankte Raucher in Deutschland zum ersten Mal die Möglichkeit, auf ein speziell für sie entwickeltes Angebot zur Tabakentwöhnung zurückzugreifen: Die Raucher-Hotline. Hier erhalten Sie Hilfe und Unterstützung von erfahrenen Experten. Das Angebot umfasst intensive Gespräche sowie, wenn gewünscht,



Internetadresse

Die Adresse

Raucher-Hotline

## Die Nummer

Rückrufe in regelmäßigen Abständen, um sie vor dem Rückfall in die Sucht zu schützen. Diese Hotline ist ein Gemeinschaftsprojekt der Deutschen Krebshilfe und des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ).

Telefon: 0 62 21/42 42 24 (Mo bis Fr 15 - 19 Uhr)

## Dr. Mildred Scheel Akademie

Die im Jahr 1992 von der Deutschen Krebshilfe gegründete Dr. Mildred Scheel Akademie für Forschung und Bildung ist eine Fort- und Weiterbildungsstätte für alle diejenigen, die tagtäglich mit der Krankheit Krebs konfrontiert werden. Das Programmangebot der Akademie ist sehr vielseitig und richtet sich sowohl an Krebskranke und ihre Angehörigen, an Leiter und Mitglieder von Krebs-Selbsthilfegruppen, an hauptamtliche Mitarbeiter aller Berufsgruppen und Institutionen, die in der Behandlung, Pflege und Betreuung Krebskranker tätig sind, als auch an ehrenamtliche Helfer, Medizinstudenten und interessierte Bürger. Die Akademie ist im Dr. Mildred Scheel Haus auf dem Gelände der Kölner Universitätskliniken beheimatet, das außerdem eine Palliativstation für schwerstkranke Krebspatienten, einen Hausbetreuungsdienst und eine Schmerzambulanz beherbergt.

Wenn Sie sich für das Veranstaltungsangebot der Dr. Mildred Scheel Akademie interessieren, können Sie das ausführliche Seminarprogramm anfordern:

**Dr. Mildred Scheel Akademie  
für Forschung und Bildung gGmbH**

Joseph-Stelzmann-Str. 9  
50931 Köln  
Telefon: 02 21/94 40 49-0  
Telefax: 02 21/94 40 49-44  
E-Mail: mildred-scheel-akademie@krebshilfe.de  
Internet: www.mildred-scheel-akademie.de

Die Deutsche Fatigue Gesellschaft (DFaG) ist ein eingetragener Verein, der es sich zum Ziel gesetzt hat, die Ursachen von tumorbedingter Fatigue zu erforschen. Dabei soll ihre Bedeutung für den Krankheitsprozess einer Krebserkrankung der breiten Öffentlichkeit näher gebracht, moderne Behandlungskonzepte entwickelt und deren Nutzen geprüft werden.

Ein öffentliches Forum für die Krankheit Fatigue und ihre Folgen für den Patienten zu schaffen, ist ein besonderes Anliegen der Gesellschaft.

**Deutsche Fatigue Gesellschaft e.V. (DFaG)**

Maria-Hilf-Straße 15  
50933 Köln  
Telefon: 02 21/9 31 15 96  
Telefax: 02 21/9 31 15 97  
E-Mail: info@deutsche-fatigue-gesellschaft.de  
Internet: www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

**Deutsche Krebsgesellschaft e.V.**

Hanauer Landstr. 194  
60314 Frankfurt/M.  
Telefon: 0 69/63 00 96-0  
Telefax: 0 69/63 00 96-66  
E-Mail: service@krebsgesellschaft.de  
Internet: www.krebsgesellschaft.de

**Deutsches Krebsforschungszentrum**

Patienteninformation  
Im Neuenheimer Feld 280, 69120 Heidelberg  
Internet: www.dkfz.de/Patienteninfo

**KID – Krebs-Informations-Dienst  
des Deutschen Krebsforschungszentrums**

Telefon: 0 62 21/41 01 21  
Internet: www.krebsinformation.de

## Deutsche Fatigue Gesellschaft

## Die Adresse

## Weitere nützliche Adressen

## Informationen im Internet

In rasch zunehmendem Ausmaß wird das Internet von Patienten und Angehörigen als Informationsquelle genutzt. Das Internet stellt dabei eine unerschöpfliche Quelle von Informationen dar, es ist jedoch auch ein ungeschützter Raum. Deshalb müssen bei seiner Nutzung, insbesondere wenn es um Informationen zur Behandlung von Tumorerkrankungen geht, gewisse (Qualitäts-)Kriterien angelegt werden:

1. Verfasser einer Internetseite müssen mit Namen, Position und verantwortlicher Institution eindeutig kenntlich sein.
2. Wenn „Forschungsergebnisse“ zitiert werden, muss die Quelle der Daten (zum Beispiel eine wissenschaftliche Fachzeitschrift) angegeben sein und (idealerweise über einen Link) aufgesucht beziehungsweise überprüft werden können.
3. Ein ökonomisches Interesse, zum Beispiel eine finanzielle Unterstützung der Internetseite, muss kenntlich gemacht sein.
4. Das Datum der Erstellung einer Internetseite und ihre letzte Aktualisierung müssen ausgewiesen sein.

Es gibt sehr nützliche medizinische Internetseiten zum Thema Krebs, die auch für Betroffene und Angehörige zugänglich sind und allgemein verständliche Informationen bieten:

- [www.meb.uni-bonn.de/cancernet/deutsch](http://www.meb.uni-bonn.de/cancernet/deutsch)  
Informationen des US-amerikanischen „Cancernet“ auf Deutsch
- [www.med.uni-muenchen.de](http://www.med.uni-muenchen.de)  
Tumorzentrum München: Empfehlungen zur Diagnostik, Therapie und Nachsorge

- [www.cancer.org](http://www.cancer.org)  
Adresse der American Cancer Society. Hier gibt es aktuelle, umfangreiche Informationen zu einzelnen Krebsarten und ihren Behandlungsmöglichkeiten. Nur in englischer Sprache.
- [www.cancer.gov/cancerinfo](http://www.cancer.gov/cancerinfo)  
Seite des amerikanischen National Cancer Institute. Auch hier gibt es aktuelle Informationen zu einzelnen Krebsarten. Nur in englischer Sprache.
- [www.studien.de](http://www.studien.de)  
Therapiestudienregister der Deutschen Krebsgesellschaft

Über Suchmaschinen innerhalb dieser Websites lassen sich sehr rasch Fragen auch zu Therapiestudien beantworten. Insbesondere die Liste der durchgeführten Therapiestudien des US-amerikanischen National Cancer Institutes (NCI) ist sehr umfangreich und vermittelt einen Überblick über Substanzen, die in der klinischen Erprobung sind.

Weitere Internetadressen:

- [www.krebs-webweiser.de](http://www.krebs-webweiser.de)  
Internetangebot des Tumorzentrums Freiburg mit zahlreichen Links zum Thema Fatigue
- [www.biokrebs.de](http://www.biokrebs.de)  
Internetadresse der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr
- [www.inkanet.de](http://www.inkanet.de)  
Informationsnetz für Krebskranke und Angehörige; ein allgemeines Online-Angebot von Betroffenen für Betroffene

- [www.krebsundleben.de](http://www.krebsundleben.de)  
Informationen vor allem über neue Medikamente und Therapien unter Federführung eines Onkologen und einer Krankenschwester

- [www.onkologisches-forum.de](http://www.onkologisches-forum.de)  
Informationssystem für Patienten, Angehörige und Ärzte

Informationen über eine psycho-soziale Beratung finden Sie auf folgenden Seiten:

- [www.vereinlebenswert.de](http://www.vereinlebenswert.de)
- [www.psb-zest.de](http://www.psb-zest.de)
- [www.psychoonkologie.org](http://www.psychoonkologie.org)
- [www.uni-kiel.de](http://www.uni-kiel.de)
- [www.uni-leipzig.de/ifas/](http://www.uni-leipzig.de/ifas/)

## Anhang

### Ihr Energietagebuch

Schreiben Sie über den Tag hinweg auf, was Sie erledigt haben. Vergessen Sie dabei nicht, auch Ihre Pausen zu notieren. Bewerten Sie die Energie, die Sie die Erledigung jeder Aufgabe gekostet hat, mit einer Zahl zwischen 1 und 10 (1 = sehr wenig Energie, 10 = sehr viel Energie, an der Grenze des Machbaren). Danach bewerten Sie, wie erschöpft Sie sich nach dieser Tätigkeit gefühlt haben (1 = so gut wie gar nicht erschöpft, 10 = vollkommen erschöpft).

Die Zusammenstellung wird Ihnen dabei helfen, Ihre Aktivitäten im richtigen Maß zusammenzustellen und vorsichtig zu steigern. Am besten tragen Sie die Liste und einen Stift eine Zeitlang immer bei sich.



Energietagebuch für \_\_\_\_\_

Uhrzeit	Tätigkeit	Energieaufwand

Erschöpfung	Besonderheiten/Bemerkungen

Tagesauswertung: Ich habe mich  unterfordert  überfordert

Ich werde morgen  mehr tun  weniger tun

## Informieren Sie sich

### Informationen für Betroffene und Angehörige

#### „Die blauen Ratgeber“ (ISSN 0946-4816)

- 01 Krebs – Wer ist gefährdet?
- 02 Brustkrebs
- 03 Gebärmutter- und Eierstockkrebs
- 04 Krebs im Kindesalter
- 05 Hautkrebs
- 06 Darmkrebs
- 07 Magenkrebs
- 08 Hirntumoren
- 09 Schilddrüsenkrebs
- 10 Lungenkrebs
- 11 Rachen- und Kehlkopfkrebs
- 12 Krebs im Mund-, Kiefer-, Gesichtsbereich
- 13 Speiseröhrenkrebs
- 14 Krebs der Bauchspeicheldrüse
- 17 Prostatakrebs
- 18 Blasenkrebs
- 20 Leukämie bei Erwachsenen
- 21 Morbus Hodgkin
- 28 Krebsschmerzen wirksam bekämpfen
- 29 Wegweiser zu Sozialleistungen
- 30 Hilfen für Angehörige
- 31 TEAMWORK. Die Arzt-Patienten-Beziehung
- 33 Ernährung bei Krebs
- 39 Klinische Studien

## Informationen zur Krebsvorbeugung und Krebsfrüherkennung

#### „Präventionsratgeber“ (ISSN 0948-6763)

- 41 Gesund bleiben – Gesünder leben.  
Krebsprävention durch gesunde Lebensweise
- 42 Ratsam – 10 Regeln gegen den Krebs
- 43 Aufatmen – Erfolgreich zum Nichtraucher
- 44 Wertvoll – Gesunde Ernährung
- 46 Hirnverbrannt – Jugendliche und Rauchen

#### Informationen über die Deutsche Krebshilfe

- 61 Faltblatt Deutsche Krebshilfe
- 62 Faltblatt Deutsche KinderKrebshilfe
- 63 Zeitschrift Deutsche Krebshilfe (ISSN 0949-8184)
- 65 Ihr letzter Wille
- 75 Programm der Dr. Mildred Scheel Akademie

## VHS-Videokassetten

Die Filme werden gegen eine Schutzgebühr von 10,- Euro abgegeben!

- Blasenkrebs – Diagnose und Behandlung
- Brustkrebs – Diagnose, Behandlung, Nachsorge
- Darmkrebs – Diagnose, Behandlung, Nachsorge
- Leukämie bei Erwachsenen
- Leukämie bei Kindern
- Lungenkrebs – Diagnose und Behandlung
- Männersache: Prostatakrebs – Diagnose, Behandlung, Erfahrungsberichte
- Männersache: Hodenkrebs – Diagnose und Behandlung
- Chemotherapie – Das sollten Sie wissen
- Stammzelltransplantation
- Fatigue bei Krebs. Chronische Müdigkeit und Erschöpfung
- Krebsschmerzen
- Leben mit Krebs
- Wunder sind möglich. Unerklärliche Heilungen bei Krebs



Wie alle Schriften der Deutschen Krebshilfe wird auch diese Broschüre von Spezialisten auf ihre inhaltliche Richtigkeit überprüft und ständig aktualisiert. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Diese Druckschrift ist nicht zum gewerblichen Vertrieb bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art) auch von Teilen oder von Abbildungen bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers.



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Deutsche Krebshilfe sieht eine ihrer Hauptaufgaben in der Information und Aufklärung von Krebsbetroffenen und ihren Angehörigen. Nachdem Sie diesen blauen Ratgeber gelesen haben, möchten wir deshalb gern von Ihnen erfahren, ob Ihre Fragen beantwortet werden konnten und ob Sie zusätzliche Wünsche haben.

Bitte beantworten Sie die Fragen auf der Rückseite und schicken Sie uns das Blatt in einem Umschlag zurück. Vielen Dank.

Aus statistischen Gründen wüssten wir gern:

Ihr Alter: \_\_\_\_\_

Ihr Geschlecht: \_\_\_\_\_

Ihren Beruf: \_\_\_\_\_

Die Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

### Antwortkarte

Deutsche Krebshilfe e.V.  
Thomas-Mann-Str. 40

53111 Bonn

# Ihre Meinung ist uns wichtig!

oder haben Sie Wünsche/Anregungen?

Welchen Ratgeber haben Sie gelesen?

Sind Sie

Betroffener  Angehöriger  Interessierter?

Hat die Broschüre Ihre Fragen beantwortet?

sehr gut  gut  zufriedenstellend  unzureichend

Ist der Text allgemeinverständlich?

sehr gut  gut  zufriedenstellend  unzureichend

Sollte der Ratgeber zusätzliche Informationen enthalten (welche)

Wo und von wem haben Sie diesen Ratgeber erhalten?

Klinik  Arzt  Bücherregal im Wartezimmer  
 Selbsthilfegruppe  Angehörige/Freunde  
 Hinweis in der Presse  Internetbestellung

Sonstige: \_\_\_\_\_

Von wie vielen Personen ist die Broschüre gelesen worden?

1  2 - 4  mehr als 4

Kannten Sie die Deutsche Krebshilfe bereits?

ja  nein

34-08/2003



Ich interessiere mich für eine Mitgliedschaft im Mildred Scheel Kreis, dem Förderverein der Deutschen Krebshilfe.

(Dafür benötigen wir Ihre Anschrift!)



Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

(PLZ) Ort: \_\_\_\_\_



Prof. Dr. Dagmar Schipanski  
Präsidentin der Deutschen Krebshilfe

„Liebe Leserin, lieber Leser,

die Deutsche Krebshilfe hat in den vergangenen Jahren mit ihren vielfältigen Aktivitäten Verantwortung in unserer Gesellschaft übernommen, die beispielgebend ist. Sie hat Forschungen über Krankheitsursachen, Therapie und Diagnose tatkräftig unterstützt und damit unser Wissen über diese bedrohliche Krankheit erweitert. Zugleich wurde von der Deutschen Krebshilfe eine offene Diskussion über die Krankheit Krebs und aller damit verbundenen Aspekte in der Öffentlichkeit geführt. Diese Leistungen ließen sich nur dank der Hilfsbereitschaft vieler Hunderttausender Menschen verwirklichen, die mit ihrem ehrenamtlichen Einsatz, ihren Spenden, Aktionserlösen und Mitgliedsbeiträgen unsere Arbeit erst ermöglichen. Als Präsidentin der Deutschen Krebshilfe möchte ich mich aus ganzem Herzen in den Dienst der Bekämpfung dieser – noch – unbesiegtten Krankheit stellen. Damit auch künftig beraten, geforscht und aufgeklärt werden kann, brauchen wir weiterhin Sie und Ihre wohlwollende Unterstützung der Deutschen Krebshilfe.

Herzlichen Dank.“

## Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebskrankheiten und Möglichkeiten der Krebsvorbeugung
- Motivation, die jährlichen kostenlosen Früherkennungsmaßnahmen zu nutzen
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung langfristiger Krebsforschungsprogramme über die Dr. Mildred Scheel Stiftung für Krebsforschung
- Gezielte Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen
- Förderung der psycho-sozialen Krebsnachsorge

**Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da:**

**Rufen Sie uns an:**

montags bis donnerstags 9–16 Uhr, freitags 9–15 Uhr  
Zentrale: 02 28/72 99 0-0, Härtefonds: 02 28/72 99 0-94  
Informationsdienst: 02 28/72 99 0-95

**Oder schreiben Sie uns:**

Deutsche Krebshilfe, Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn  
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de