

Z U H Ö R E N . B E G L E I T E N . H E L F E N .

Fatigue – wenn Müdigkeit quälend wird

Erschöpfungszustände von Tumorpatienten
Ursachen und Therapie



BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



Inhalt

Vorwort	03
1. Was ist Fatigue?	04
2. Die häufigsten Beschwerden	05
3. Die wichtigsten Ursachen der Fatigue	06
3.1. Fatigue als Folge der Erkrankung	06
3.2. Fatigue als Folge der Therapie	06
3.3. Andere Ursachen	09
4. Therapiemöglichkeiten	14
4.1. Medikamente	14
4.2. Sonstige Mittel	15
4.3. Transfusionen	15
4.4. Andere Maßnahmen	16
5. Fazit	21
6. Literatur und weiterführende Informationen	22
7. Hilfreiche Adressen	23
Über die Bayerische Krebsgesellschaft e.V.	27
Impressum	27

Liebe Leserin, lieber Leser,

Krebspatienten fühlen sich häufig körperlich und geistig völlig erschöpft und kraftlos. Viele von ihnen haben dieses Problem nicht nur während der Therapie, sondern auch noch eine lange Zeit nach Abschluss der Behandlung. Diese anhaltende, quälende Erschöpfung und Kraftlosigkeit hat einen eigenen Namen: Fatigue (ausgesprochen: fatieg).



Diese Broschüre wurde für die Betroffenen, ihre Familien und ihre Freunde konzipiert. Sie enthält Informationen über die Entstehungsmechanismen von Fatigue, über Therapieansätze und die Möglichkeiten für Betroffene, trotz Fatigue neue Kraft zu schöpfen. Wie jede Broschüre kann auch diese nur allgemeine Informationen enthalten. Die Entscheidung, welche Faktoren im Einzelfall von Bedeutung sind und welche Behandlung in Frage kommt, kann nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt getroffen werden.

Informieren Sie sich über den Ablauf Ihrer Therapie und die Medikamente, die Sie erhalten. Fragen Sie immer nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Sie fühlen sich weniger ausgeliefert oder hilflos und verstehen Ihren Zustand und die Abläufe besser.

Alles Gute auf Ihrem Weg mit der Krankheit wünscht Ihnen
Ihre Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

*Prof. Dr. med. Günter Schlimok,
Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.*

1. Was ist Fatigue?

Der Begriff „Fatigue“ stammt vom lateinischen „fatigatio“, was Ermüdung bedeutet. Zwar spüren auch gesunde Menschen nach körperlicher Betätigung Müdigkeit und Erschöpfung; sie sind jedoch nach einem Schlaf oder nach einer Ruhepause wieder fit. Bei vielen Tumorpatienten bleibt die Erschöpfung dagegen trotz ausreichender Ruhe bestehen. Sie haben das Gefühl, keine Kraft mehr zu haben; häufig können sie wegen der lähmenden Müdigkeit und Abgeschlagenheit alltägliche Tätigkeiten wie Treppensteigen oder Einkaufen nicht mehr bewältigen. Fast drei Viertel der Krebspatienten leiden im Verlauf der Krankheit unter diesem Problem.

Die Fatigue bei Krebserkrankung wurde jahrelang verkannt. Die körperliche und geistige Erschöpfung wurde häufig als unvermeidbare Folge der Krankheit empfunden. Den Betroffenen wurde in der Regel gesagt, sie sollten die Situation akzeptieren und mit den Beschwerden leben lernen. Viele Patienten fühlten sich dementsprechend gehemmt, dieses Problem mit ihren Ärzten zu besprechen und gemeinsam mit ihnen nach Lösungen zu suchen. Für viele Ärzte stand allerdings auch die Behandlung anderer Symptome wie Schmerzen und Übelkeit im Vordergrund. Denn Schmerzen, das zeigen die Ergebnisse einer amerikanischen Studie, wurden von den meisten Ärzten als das größte Problem ihrer Patienten eingestuft. **Die Patienten allerdings gaben Fatigue als das für sie wichtigste und belastendste Problem an.**




2. Die häufigsten Beschwerden

Patienten mit Fatigue können unterschiedliche psychische und körperliche Beschwerden haben.

Nach der Definition einer amerikanischen Arbeitsgruppe von Fachärzten sind es elf Hauptsymptome, die auf Fatigue hindeuten können.

Dazu gehören:

- Müdigkeit, Energiemangel oder unverhältnismäßig gesteigertes Ruhebedürfnis
- Gefühl der allgemeinen Schwäche oder Gliederschwere
- Konzentrationsstörungen
- Mangel an Motivation, den normalen Alltagsaktivitäten nachzugehen
- Schlaflosigkeit oder übermäßiges Schlafbedürfnis
- Erleben des Schlafes als wenig erholsam
- Gefühl, sich zu jeder Aktivität zwingen zu müssen
- ausgeprägte emotionale Reaktion auf die Erschöpfung (z. B. Niedergeschlagenheit, Frustration, Reizbarkeit)
- Schwierigkeiten bei der Bewältigung des Alltags
- Störungen des Kurzzeitgedächtnisses
- nach körperlicher Anstrengung mehrere Stunden andauerndes Unwohlsein



Wenn solche Beschwerden häufig oder **über längere Zeit auftreten**, sollten Betroffene ihren Arzt darauf aufmerksam machen und gegebenenfalls nachdrücklich auf die Beschwerden hinweisen.

3. Die wichtigsten Ursachen der Fatigue

Erst in den vergangenen zehn Jahren gab es umfassende Untersuchungen über die Ursachen der Fatigue. Die Informationen über die verschiedenen Ursachen der Fatigue sind zwar noch lückenhaft. **Als gesichert gilt allerdings, dass mehrere Faktoren eine Rolle spielen.** Man spricht deswegen von einer „multifaktoriellen“ Erkrankung. Eine Erklärung für die Entstehung liefert das so genannte biopsychologische Modell, wonach ein Zusammenspiel von körperlichen, psychischen und sozialen Faktoren zu Fatigue führen kann. Dieses Modell wird derzeit von den meisten medizinischen Fachgesellschaften als Erklärung für die Entstehung von Fatigue angenommen.



3.1. Fatigue als Folge der Erkrankung

Manchmal ist Fatigue – empfunden als ein ungewöhnlich starker Leistungsknick – das erste Symptom einer Krebserkrankung überhaupt: Das kann unter anderem daran liegen, dass Tumorzellen schneller wachsen als gesunde Körperzellen und deshalb sehr viel mehr Energie verbrauchen. Gleichzeitig reagiert das Immunsystem gegen den Tumor. Dabei entstehen Substanzen, die die normalen Stoffwechselprozesse des Körpers stören. Diese kombinierte Belastung führt zu Erschöpfung und Abgeschlagenheit. **Viele Patienten spüren die Beschwerden jedoch erst später und im Zusammenhang mit der Behandlung.**

3.2. Fatigue als Folge der Therapie

Zur Behandlung einer Krebserkrankung werden verschiedene Therapien eingesetzt, die Fatigue auslösen können. Einige Patienten vertragen die Krebs-Therapie zwar sehr gut und spüren, wenn überhaupt, nur vorübergehend eine leichte Abnahme der Leistungsfähigkeit. Bei anderen kann die Fatigue zu einem gravierenden Problem werden. **Die Intensität der Beschwerden ist auch nicht jeden Tag gleich:** Faktoren wie Schmerz, Übelkeit, Aufregung oder ein Schlafdefizit können die Fatigue verstärken.

In manchen Fällen ist die Erschöpfung nicht nur besonders stark, sondern sie hält auch langfristig an: Verschiedene Untersuchungen ergaben, dass sich Patienten mit Leukämien (Blutkrebs), Lymphomen (Lymphknotenkrebs) und metastasierten Tumoren noch Jahre nach Abschluss der Behandlung erschöpft fühlen können. **Auch die Art der Behandlung scheint für die Entstehung von Fatigue eine wichtige Rolle zu spielen:** Patienten leiden nach Knochenmark- oder Stammzelltransplantation sehr häufig unter besonders ausgeprägter und anhaltender Fatigue.

Chemotherapie

Bei einer Chemotherapie erhalten die Patienten Medikamente (Zytostatika), die das Wachstum und die Vermehrung der Tumorzellen hemmen sollen. Sie greifen jedoch nicht nur die bösartigen Zellen an, sondern auch gesunde Körperzellen, was den Organismus stark belastet.

Einige Krebsmedikamente beeinträchtigen zudem die Funktion der Nervenzellen. Diese so genannte Neurotoxizität führt zu einer Einschränkung der mentalen Leistungsfähigkeit. Die Patienten berichten über Konzentrationsschwäche, leichte Ablenkbarkeit, Vergesslichkeit und Denkstörungen. Im englischen Sprachraum werden diese Beschwerden unter dem Begriff „chemo-brain“ oder „chemo-fog“ zusammengefasst. Dieser „Nebel im Kopf“ tritt häufig am zweiten Tag nach der Chemotherapie auf und bildet sich nach wenigen Tagen zurück. Einige Patienten können diese Beschwerden jedoch noch lange Zeit nach Ende der Behandlung spüren.



Nach vorliegenden Studien treten Fatigue-Symptome – je nach Art der Chemotherapie – bei bis zu 90 Prozent der Patienten auf.

3. Die wichtigsten Ursachen der Fatigue

Auch die Behandlung mit Substanzen, welche gezielt Funktionen der Tumorzellen hemmen (die Tyrosinkinase-Hemmer und Proteasominhibitoren), kann mit Fatigue einhergehen.

Strahlentherapie

Auch während einer Strahlentherapie leiden bis zu 90 Prozent der Patienten an Fatigue. Die besonders ausgeprägte Müdigkeit und Abgeschlagenheit nach dieser Behandlung wird als „Strahlenkater“ bezeichnet. Die Intensität der Beschwerden hängt von der Größe des Körpervolumens (Fläche und Tiefe) ab, das bestrahlt wird. Die Ursache dieses „Katers“ ist nicht bekannt; sie könnte ähnlich sein wie bei der Chemotherapie. Eine Bestrahlung über dem Becken, dem Brustbein oder dem Oberschenkel schadet zusätzlich dem Knochenmark und hemmt die Blutbildung. Bestrahlungen des Bauches können die Schleimhäute im Magen-Darm-Trakt schädigen. Dadurch entstehen Durchfälle, die zu einem Verlust von Wasser und Salzen führen können. Auch das kann zu der ausgeprägten Müdigkeit beitragen.



Meistens nimmt die Fatigue in den ersten Wochen nach Beginn der Bestrahlung zu; nach dieser Zeit bleibt sie stabil und nimmt nach Ende der Behandlung wieder ab. Bestimmte Krebserkrankungen werden durch eine Kombination von Chemo- und Strahlentherapie behandelt. Diese Behandlung kann zu einer besonders ausgeprägten und lang anhaltenden Fatigue führen.

Immuntherapie

Bei der Immuntherapie erhalten die Patienten Substanzen wie z. B. Interferon oder Interleukin. Sie hemmen das Wachstum der Krebszellen und aktivieren die Immunabwehr. Diese Substanzen werden auch

bei ausgeprägten Infekten vom Immunsystem vermehrt produziert. Deswegen ruft die Immuntherapie eine Reaktion ähnlich wie bei einem grippalen Infekt hervor. Nach Gabe dieser Substanzen können die Patienten Muskel- und Knochenbeschwerden spüren, sie fühlen sich abgeschlagen und haben manchmal Fieber und Schüttelfrost. Die Immuntherapie kann eine ausgeprägte Fatigue bewirken. **In diesen Fällen hält die Fatigue jedoch in der Regel nur eine kurze Zeit nach Ende der Behandlung an und bessert sich bei der Interferontherapie auch während der Behandlung.**

Operationen

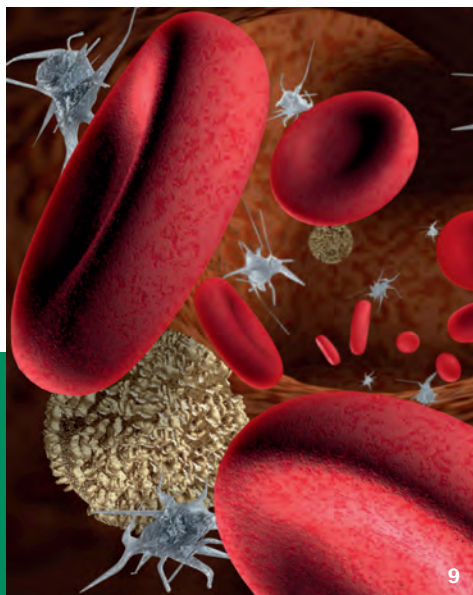
Nach Operationen spüren die meisten Menschen Müdigkeit: Der Blutverlust, die Veränderungen des Wasser- und Mineralienhaushaltes und die natürliche Müdigkeit nach der Narkose können in den ersten Tagen nach dem Eingriff die Abgeschlagenheit erklären. Danach wird im Rahmen des Wundheilungsprozesses der Stoffwechsel aktiviert; dabei ist der Verbrauch von Energie und Eiweiß erhöht. Auch diese Faktoren führen zu ausgeprägter Müdigkeit. Sie erreicht die maximale Intensität im Durchschnitt zehn Tage nach der Operation, danach bessert sie sich allmählich und die Patienten erholen sich nach drei bis vier Wochen vollständig.

3.3. Andere Ursachen

Anämie

Anämie ist ein – oft erkrankungs- oder therapiebedingter – Mangel an roten Blutkörperchen (Erythrozyten). Diese im Knochenmark produzierten Zellen enthalten Hämoglobin,

Die meisten Chemo- und Strahlentherapien verursachen Anämie. Je nach Art der Tumorbehandlung können bis zu 90 Prozent der Patienten eine Anämie entwickeln.



3. Die wichtigsten Ursachen der Fatigue

einen eisenhaltigen roten Stoff, dem das Blut seine Farbe verdankt. Aufgabe der roten Blutkörperchen ist es, Sauerstoff aus den Lungen zu den Muskeln und den anderen Organen zu bringen. Sind nicht genügend rote Blutkörperchen vorhanden, kommt es zu einer Unterversorgung des Organismus mit Sauerstoff. Die Betroffenen fühlen sich kraftlos und erschöpft. Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nimmt ab. Hinzu kommen oft Beschwerden wie Kurzatmigkeit, Herzrasen, Ohrensausen und ein Schwächegefühl in Armen und Beinen.

Auch kleinere Blutungen sowie ein Mangel an Eisen oder der Vitamine B12 und Folsäure können zu einer Blutarmut führen. Die Unterversorgung der Muskel und des zentralen Nervensystems mit Sauerstoff kann zu Fatigue führen. In der Tat berichten ca. 90% der Patienten mit Anämie über eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit.

Abnahme der Muskelmasse

Eine weitere Ursache von Fatigue ist die Abnahme der Muskelmasse als Folge der Krankheit und der Behandlung. Nach einer Knochenmarkstransplantation und bei Lymphknotenkrebs erhalten die Patienten Medikamente wie Cyclosporin und Cortison, die das Immunsystem unterdrücken. Diese Medikamente können allerdings die Muskeln schädigen, sodass Kraft und Ausdauer abnehmen. **Eine Runde um den Block zu gehen kann für die Patienten so anstrengend sein wie Bergwandern.**

Der Verlust an Muskelmasse hat noch eine weitere Ursache. Um Beschwerden wie Kurzatmigkeit und Herzrasen zu vermeiden, reduzieren viele Patienten ihre Aktivitäten. Aber der Körper baut alle Strukturen ab, die nicht regelmäßig benutzt und belastet werden. Das spüren zum Beispiel auch jene, deren Bein oder Arm eingegipst wurde: **Je länger der Bewegungsmangel dauert, umso stärker ist der Muskelverlust. Dann entsteht oft ein Teufelskreis:** Die



Patienten reduzieren ihre Aktivitäten, um Anstrengungen zu vermeiden, ihre Leistungsfähigkeit nimmt wegen des Bewegungsmangels und des Muskelabbaus folglich weiter ab.

Schädigung des Nervensystems

Als Reaktion auf die Krebserkrankung produziert das Immunsystem vermehrt Substanzen, welche die Funktion der Muskeln und Nerven beeinträchtigen können. Ausdauer und Kraft nehmen ab. Bestimmte Zytostatika (das sind Substanzen, die die Entwicklung und Vermehrung schnell wachsender Tumorzellen hemmen sollen) können das Nervengewebe angreifen. Die Patienten spüren ein Brennen oder Kribbeln an Beinen und Armen, in seltenen Fällen können sogar lokale Lähmungserscheinungen auftreten.

Depressionen

Bei Krebspatienten können mehrere Faktoren zu einer depressiven Stimmung führen. Die Belastung durch die Krankheit, das veränderte körperliche Aussehen nach Operationen oder Chemotherapie, der Verlust von körperlichen Funktionen oder sogar von Körperteilen, Angst und Unsicherheit schlagen auf das Gemüt.

Depressive Patienten leiden meist unter Traurigkeit, einem Gefühl der Hoffnungslosigkeit und Leere. Sie haben wenig Appetit, können nicht richtig schlafen, verlieren das Interesse an Hobbys und Sexualleben, meiden den Kontakt mit anderen Menschen, leiden sehr häufig auch unter Konzentrationsschwäche und Gedächtnisstörungen. Einige dieser Beschwerden sind die gleichen wie bei Fatigue; deshalb waren sich die Ärzte jahrelang nicht sicher, ob die Fatigue nicht eine spezielle Form von Depression sein könnte. Mehreres spricht jedoch dafür, dass es sich dabei um zwei verschiedene Erkrankungen handelt. Bei Tumorpatienten können die Beschwerden in der Tat sowohl durch eine Depression als auch durch ein Fatigue-Syndrom entstehen. Aus diesem Grund ist manchmal eine fachärztliche Konsultation erforderlich, um die genaue Ursache des Problems herauszufinden. Medikamente, die bei schweren Formen der Depression hilfreich sein können (Antidepressiva), haben keine Wirkung bei Patienten mit einem Fatigue-Syndrom. Andere Behandlungen wie eine Gesprächstherapie oder Sport können jedoch bei beiden Krankheitsbildern zu einer deutlichen Abnahme der Beschwerden führen.

3. Die wichtigsten Ursachen der Fatigue

Infektionen

Als Folge der Krankheit und der Therapie haben Tumorpatienten eine vermehrte Infektanfälligkeit. Diese Infektionen und die folgende Reaktion des Immunsystems zehren an den Energiereserven und führen zu zunehmender Erschöpfung.

Medikamente

Mehrere Medikamente können als Nebenwirkung Müdigkeit und Schläfrigkeit verursachen. Die bekanntesten von ihnen sind Schlaf- und Beruhigungsmittel. Aber auch zahlreiche andere Medikamente wie Schmerzmittel, Morphinpräparate und verwandte Substanzen sowie Mittel gegen Krampfanfälle, gegen Allergie und gegen Übelkeit, Cortison, Interferon und bestimmte Blutdruckmittel können zu Müdigkeit führen.

Mangelernährung und Gewichtsverlust

Krebszellen haben einen hohen Energie- und Eiweißbedarf. Allein die Krankheitssituation führt bei vielen Patienten zu ausgeprägter Appetitlosigkeit. Gleichzeitig führen zum Beispiel Operationen des Magen-Darm-Traktes zu einer Einschränkung der Nahrungsaufnahme. Chemotherapie und Bestrahlung können zudem Schleimhautentzündungen, Übelkeit und Durchfall verursachen. Die erschwerte Aufnahme von Nährstoffen führt überdies zu einem Mangel an Vitaminen, Mineralien und Kalorien. Damit entsteht eine weitere Ursache für das Energiedefizit. **Als Folge der unzureichenden Eiweißzufuhr muss der Körper auf die eigenen Reserven zurückgreifen; dabei werden Muskeln und andere wichtige Strukturen abgebaut.** All diese Faktoren führen zu einem Leistungsknick und zu der als Müdigkeit empfundenen Kraftlosigkeit.

Schlafstörungen

Wer zu wenig oder schlecht geschlafen hat, fühlt sich am nächsten Tag müde und ausgelaugt. Je größer das Schlafdefizit wird, umso stärker wird auch die Müdigkeit und Erschöpfung. Die Betroffenen haben dann auch Schwierigkeiten, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren und werden vergesslich. Bei Krebspatienten kann die Schlafstörung verschiedene Ursachen haben. Die vielen Sorgen, die Unsicherheit über die Zukunft, die Angst vor der Chemotherapie oder vor einer Operation führen in vielen Fällen dazu, dass

die Betroffenen auch nachts keine Erholung finden können.

Andere Erkrankungen

Unter Müdigkeit und Erschöpfung leiden auch Patienten mit neurologischen Erkrankungen wie Morbus Parkinson und multipler Sklerose. Auch Funktionsstörungen der Schilddrüse oder der Nebennierenrinde gehen mit einer ausgeprägten Müdigkeit einher. Bei Erkrankungen der Niere, des Herzens oder der Lunge kann die Leistungsfähigkeit stark eingeschränkt sein. Chronische Schmerzen tragen ebenfalls häufig zur Entstehung von Fatigue bei. Die dann oft eingenommenen Schmerzmittel können ebenso Müdigkeit verursachen. Patienten mit anhaltenden Schmerzen haben zudem häufig Schlafstörungen und eine depressive Stimmung - und fühlen sich entsprechend erschöpft.

Soziale Faktoren

Bei der Entstehung und der Wahrnehmung von Fatigue spielen auch soziale Aspekte eine bedeutende Rolle. Faktoren wie zum Beispiel die Familienstruktur, die Erwartungen der Patienten und ihrer Verwandten, die Unterstützung von Freunden und Bekannten, die Notwendigkeit, die Arbeit, die Ausbildung oder das Studium fortzusetzen, beziehungsweise die Perspektive einer Erwerbsunfähigkeit sind für die Wahrnehmung und den Umgang mit Fatigue ausschlaggebend.



Soziale Faktoren können die Fatigue also wesentlich beeinflussen.

4. Therapiemöglichkeiten

Viele denken noch immer, Fatigue sei eine nicht behandelbare Folgeerscheinung ihrer Krebserkrankung, die es auszuhalten gilt. Das ist falsch. **Fatigue lässt sich – je nach Ursachen – häufig behandeln.** Bevor jedoch mit einer Fatigue-Behandlung begonnen wird, sollte eine gründliche ärztliche Untersuchung erfolgen. Dabei werden zunächst die körperlichen Ursachen, die Fatigue auslösen können, ermittelt. Um die Ausprägung der Beschwerden zu erfassen, wurden Fragebögen entwickelt, die von den Patienten selber ausgefüllt werden sollen. Es dauert nur etwa 10 Minuten, um alle Fragen zu beantworten. Da die meisten Patienten mit Fatigue gleichzeitig körperliche und psychische Beschwerden haben, wird in den Fragebögen zwischen diesen Symptomen und ihren möglichen Ursachen unterschieden.

4.1. Medikamente

Bei vielen Fatigue-Patienten zeigen die Laboruntersuchungen, eine Blutarmut – also Anämie, welche zu der anhaltenden Erschöpfung und Müdigkeit beitragen kann.



Als wichtigste Messgröße für eine entsprechende Diagnose gilt die Bestimmung des Hämoglobinwertes (Hb-Wert). Der Normalwert für Hämoglobin beträgt für Frauen 12-16 Gramm pro Deziliter (g/dl) Blut oder, in einer anderen Einheit, 7,5-10 Millimol pro Liter (mMol/l); bei Männern liegen die Normwerte bei 14-18 g/dl bzw. 8,7-11,25 mMol/l.

Anämie kann behandelt werden. Ab wann eine solche Behandlung erforderlich ist, hängt allerdings nicht nur vom Hb-Wert ab. Denn nicht jeder Betroffene reagiert auf das Absinken seiner Hb-Werte gleich.

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

Einer für alle – alle für einen!

Machen Sie mit!

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.
90 Jahre



Foto: Fotolia/Robert Kneschke

Einer für alle – alle für einen!

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Bayerische Krebsgesellschaft hilft Menschen mit Krebs. Diese Broschüre ist nur eine von vielen kostenlosen Dienstleistungen, welche wir anbieten.

Wir fördern außerdem die Arbeit von rund 200 Selbsthilfegruppen. Kern unserer Arbeit sind jedoch die Gespräche mit Betroffenen, die wir bayernweit in derzeit 20 Beratungsstellen anbieten.

Leider steigt die Zahl der Patienten beständig an. „Einer für alle – alle für einen!“ – mit diesen Zeilen möchte ich heute auch um Ihre Unterstützung werben.



Im Namen aller Krebspatienten ein großes Dankeschön,
Ihr

Prof. Dr. med. Günter Schlimok
Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

**Gemeinsam stark –
Sie und wir!**

PS: Jeder Beitrag kommt an – der große wie der kleine – und schenkt neue Hoffnung! Danke.

20 Euro

Unter www.bayerische-krebsgesellschaft.de präsentieren wir eine Vielzahl von Informationen und Hilfsangeboten. Unser Auftritt wird laufend aktualisiert und ausgebaut. Auch hierfür benötigen wir Spenden.

100 Euro

Bayernweit unterstützen wir die Arbeit von rund 200 Selbsthilfegruppen. Damit bieten wir ein dichtes Netz an Hilfe auch in der Fläche. Jeder Beitrag zählt und schenkt Krebspatienten neue Hoffnung.

50 Euro

Broschüren, Ratgeber und andere Publikationen bieten wir Betroffenen und deren Angehörigen kostenlos an. Der Aufwand von der Redaktion, über die Produktion bis zur Verteilung ist groß. Ihre Hilfe kommt an.

200 Euro

Leider steigt die Zahl der Betroffenen beständig an. Jedes Jahr werden in Bayern 70.000 Menschen neu mit der Diagnose Krebs konfrontiert und jede Neuerkrankung steht für ein eigenes Schicksal. All unsere Kraft konzentrieren wir auf die psychoonkologische Begleitung der Betroffenen. „Zuhören. Begleiten. Helfen.“ – unseren Auftrag können wir nur mit Ihrer Unterstützung erfüllen.

Vielen Dank!



Foto: Fotolia / iUp/rod



Foto: Fotolia / Robert Kneschke



**Beleg/Quittung
für den Kontoinhaber**

IBAN des Kontoinhabers

Zahlungsempfänger
Bayerische Krebsgesellschaft e. V.
Nymphenburger Straße 21a
80335 München

IBAN
DE02 7002 0500 0007 8017 00

BIC
BFSWDE33MUE

Verwendungszweck
Spende

Angaben zum Kontoinhaber

Datum

Quittung des Geldinstituts

SEPA-Überweisung/Zahlschein

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts

IBAN

BIC

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)

Bayerische Krebsgesellschaft e. V.

IBAN

DE02 7002 0500 0007 8017 00

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

BFSWDE33MUE

BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Spenden-/Mitgliedsnummer oder Name des Spenders: (max. 27 Stellen)

PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN

DE

Datum

Unterschrift(en)

06

SPENDE

Für Überweisungen in
Deutschland und
in andere EU-/EWR-
Staaten in Euro.

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

Betrag: Euro, Cent

ggf. Stichwort



Mehr Infos gibt es unter
www.bayerische-krebsgesellschaft.de!

■■■■■ BAYERISCHE
■■■■■ KREBSGESELLSCHAFT E.V.
90 Jahre

**Einer für alle -
alle für einen!
Danke für Ihre Hilfe.**

Spende

Für Spenden bis EUR 200,- gilt der Einzahlungsbeleg als Zuwendungsbestätigung. Für Spenden über EUR 200,- wird eine gesonderte Zuwendungsbestätigung ausgestellt. Deshalb bitten wir Sie, Ihre Anschrift deutlich lesbar einzusetzen.

Zuwendungsbestätigung

1. Wir sind durch die Bescheinigung des Finanzamtes München unter Steuer-Nr. 143/211/10291 (Bayerische Krebsgesellschaft e. V.) vom 13.04.2012, wegen Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege als gemeinnützigen Zwecken dienend und zu den § 5 Abs. 1 Ziff. 9 KStG bezeichneten Körperschaften, Personvereinigungen oder Vermögensmassen gehörig anerkannt worden.

2. Wir bestätigen, dass wir den uns zugewendeten Betrag nur zu satzungsgemäßen Zwecken verwenden werden. Gemäß § 28 BDSG können Sie der Verwendung Ihrer Daten durch uns im Rahmen derartiger Aktionen widersprechen.

4. Therapiemöglichkeiten

Es ist möglich, dass durch die Anämie-Behandlung nicht nur die Lebensqualität der Patienten positiv beeinflusst wird. Einige Studien haben bereits gezeigt, dass bei bestimmten Tumorerkrankungen eine Verbesserung des Hb-Wertes den Therapieverlauf insgesamt positiv beeinflussen kann.

Bei Patienten, die an einer Anämie als Folge der Chemotherapie leiden, kommt eine Behandlung mit so genannten ESAs (Erythropoese -das griechische Wort für „Blutbildung“- Stimulierende Agenten) in Frage. Die ESAs sind biotechnologisch hergestellte Wachstumsfaktoren. Sie haben die gleiche Wirkung wie das Hormon Erythropoietin, nämlich, die Bildung von roten Blutkörperchen im Knochenmark anzuregen. Diese Medikamente werden seit fast 20 Jahren erfolgreich in der Behandlung von Anämie eingesetzt. Zur Behandlung von Anämie werden ESAs ein- bis zweimal die Woche entweder unter die Haut (subkutan) oder gelegentlich auch in die Vene (intravenös) gespritzt. **Nach etwa sechs Wochen kann beurteilt werden, ob die Behandlung erfolgreich war.** Der überwiegende Anteil der behandelten Patienten spricht auf die Behandlung positiv an. Die Fatigue-Symptome lassen in vielen Fällen nach, die Leistungsfähigkeit verbessert sich.

4.2. Sonstige Mittel

Die häufig angewendeten so genannten „Aufbauspritzen“ mit Vitamin B12-Injektionen sind wirkungslos, wenn kein B12-Mangel vorliegt. Dieser sollte bei der Anämiediagnostik ausgeschlossen worden sein. Die Behandlung mit Eisen oder Folsäure ist ebenfalls nur sinnvoll und hilfreich, wenn entsprechende Defizite bestehen. Auch wenn der beliebte „Rote-Beete-Saft“ bei Blutarmut gerne getrunken wird: Eine Wirkung auf die Blutbildung hat er nicht.

4.3. Transfusionen

Eine weitere Behandlungsmöglichkeit der Anämie sind Bluttransfusionen, bei denen rote Blutkörperchen übertragen werden. Eine Transfusion hat den Vorteil, dass sie sofort wirkt. Leider haben die roten Blutkörperchen aus Spender-Blut eine kürzere

4. Therapiemöglichkeiten

Lebensdauer als körpereigene. **Die Wirkung hält deshalb nur etwa drei Wochen an und muss folglich regelmäßig wiederholt werden.**

Zudem sind Bluttransfusionen für die Patienten zeitaufwändig. Außerdem kann bei Transfusionen trotz sorgfältiger Kontrollen das Risiko einer Infektion nicht ausgeschlossen werden. Dieses Risiko ist allerdings sehr gering.

4.4. Andere Maßnahmen

Vielen Menschen hat schon die Erkenntnis geholfen, dass die scheinbar unerklärliche Müdigkeit und Schwäche eine bekannte und häufige Erscheinung bei Krebspatienten ist – und keine Einbildung oder Mangel an Willenskraft. Wenn diese Erkenntnis vorhanden ist, gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, Fatigue zu beeinflussen.

Medikamentencheck

Fatigue-Patienten sollten zuerst mit ihrem behandelnden Arzt über die Medikamente sprechen, die sie zusätzlich zur Krebstherapie einnehmen. Dazu zählen z. B. Mittel gegen Übelkeit oder Schlafmittel. Bei vielen dieser Medikamente ist Müdigkeit eine bekannte Nebenwirkung. Oft verschwinden die Fatigue-Symptome durch das Absetzen der Wirkstoffe oder einen Wechsel zu besser verträglichen Substanzgruppen.

Sport und körperliche Aktivität

In vielen Fällen kann ein gezieltes körperliches Training die Leistungsfähigkeit der Patienten verbessern und die Fatigue effektiv mindern. Denn körperliche Aktivität wirkt vielen negativen Auswirkungen der Krankheit und der Behandlung entgegen: **Muskelmasse und -kraft nehmen zu, die Herzfunktion bessert sich, die Patienten werden belastbarer und ausdauernder.**

Das verbesserte körperliche Leistungsvermögen führt dann auch oft zu einer deutlichen Besserung des psychischen Zustandes. Das Training muss allerdings der Situation der Patienten angemessen sein, es muss auch ihre Neigungen und Vorlieben berücksichtigen. **Die am meisten geeigneten Sportarten sind Gehen, Joggen, Rad fahren, Schwimmen oder Rudern.** Viele Ballsportarten, Tischtennis, Aktivitäten im Fitness-Studio oder

auf dem Hometrainer und andere sportliche Aktivitäten sind ebenfalls sinnvoll. Auch regelmäßiges Spazierengehen bei zügigem Tempo drei bis vier Mal die Woche steigert die Leistungsfähigkeit. Als Maß der Belastung gilt, dass die Patienten sich beim Training unterhalten können.

Ein Training kann zum Beispiel auch während der Bestrahlung fortgesetzt werden. Patienten, die eine Chemotherapie erhalten, können in den Tagen zwischen der Behandlung trainieren.

In bestimmten Situationen (unter anderem bei Fieber, bei Ernährungsmangel oder eingeschränkter Blutgerinnung) sind körperliche Aktivitäten nicht angebracht. Einige Tumorkrankheiten leiden zusätzlich an Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems oder des Stoffwechsels.



Ein Trainingsprogramm darf erst nach **Rücksprache mit dem Arzt** begonnen werden.

Für jene, die nicht allein trainieren möchten, gibt es in vielen Städten Sportgruppen für Patienten in der Krebsnachsorge. Sie werden meistens vom Landessportbund oder der lokalen Bayerischen Krebsgesellschaft koordiniert (s. Anschriftenliste).

Neben körperlicher Aktivität können auch Entspannungs- und Meditationstechniken wichtig für das Wohlbefinden sein.

4. Therapiemöglichkeiten



Gesunde Ernährung

Die Ernährung sollte genügend Nährstoffe beinhalten, um Defizite zu vermeiden oder auszugleichen. Sie sollte ausreichend, nicht einseitig, sondern abwechslungsreich und schmackhaft sein. Patienten, deren Nahrungsaufnahme wegen der Krankheit oder nach einer Behandlung eingeschränkt ist, benötigen eventuell eine Ergänzung der Nahrung mit hochkalorischen Konzentraten bzw. mit Vitaminen und Mineralien.

Eine gesunde Ernährung allein ist jedoch keine Therapie: Bei Patienten mit einem Ernährungsmangel kann eine ausreichende und gesunde Nahrung die Beschwerden allerdings verringern (Informationen zu gesunder Ernährung finden Sie auch unter www.5amTag.de).

Richtig schlafen

Patienten mit Fatigue brauchen einen ausreichenden, regelmäßigen und qualitativ guten Schlaf. Dafür müssen sie einige Regeln einhalten:

- jeden Tag zur selben Uhrzeit ins Bett gehen und aufstehen
- den Nachtschlaf auf eine Dauer festlegen, die erfahrungsgemäß zu Erholung geführt hat
- nach dem Aufwachen sofort aufstehen
- bei Einschlafstörungen nicht im Bett liegen bleiben
- die Dauer des Schlafes tagsüber auf ca. 1 Stunde beschränken
- auch an Wochenenden zur gewohnten Zeit aufstehen
- bei schlechtem Nachtschlaf nicht versuchen, verlorenen Schlaf nachzuholen
- tagsüber für ausreichend Bewegung und Betätigung sorgen
- abends auf schwere Mahlzeiten und koffeinhaltige Getränke (Kaffee und Tee) verzichten und Alkohol meiden.

Ein in diesem Sinne „geregelter“ Schlaf kann die Beschwerden reduzieren.

Akupunktur, Homöopathie und pflanzliche Mittel

Viele Betroffene fragen nach Akupunktur, homöopathischen und anderen Mitteln. Für die ersten Behandlungsmethoden fehlen jedoch wissenschaftliche Nachweise über die Wirksamkeit, so dass keine Empfehlung gemacht werden kann. Einige Untersuchungen weisen jedoch auf positive Effekte von pflanzlichen Mitteln (Guarana, Panax ginseng und Panax quinquefolius) auf die Fatigue hin.

Psychotherapie

Die Psychotherapie kann vielen Patienten helfen, die seelischen Belastungen besser zu verkraften. Das Gefühl, die Situation meistern zu können, führt bei vielen Patienten zu einer deutlichen Reduktion der Beschwerden. Im Rahmen einer Verhaltenstherapie können Patienten zum Beispiel lernen,

- wie viel Aktivität sie vertragen. Denn zu viel Ruhe und Bewegungsmangel führen zum Verlust von Leistungsfähigkeit; zu viel Aktivität dagegen zu Erschöpfung und anhaltender Müdigkeit



Eine **Verhaltenstherapie** kann helfen, Beschwerden deutlich zu reduzieren.

4. Therapiemöglichkeiten

- die Energie für wichtige Aktivitäten zu erhalten und keine Kräfte zu verschwenden. Dafür müssen die Betroffenen
 - Prioritäten setzen
(Welche Aktivitäten sind vorrangig?)
 - Aktivitäten delegieren
(Wer kann Tätigkeiten abnehmen?)
 - den Tag planen (die schwierigsten Tätigkeiten erledigen, wenn die Energie am höchsten ist)
 - unwichtige Aktivitäten vertagen oder stornieren
 - kurze Pausen einlegen, wenn es erforderlich ist. Dabei können Entspannungstechniken so viel Erholung bringen wie der Schlaf



- Hilfsmittel und Hilfe von Freunden und der Familie in Anspruch nehmen.
- sich Zeit für angenehme Aktivitäten zu nehmen – zum Beispiel: spielen, Musik hören, lesen, ins Kino oder Theater gehen, Blumen im Garten versorgen, spazieren gehen, meditieren ...

5. Fazit

- Der Begriff Fatigue beschreibt eine lähmende Müdigkeit und völlige Erschöpfung. Sie ist eine bekannte und häufige Erscheinung bei Krebspatienten und wird von der Weltgesundheitsorganisation als eigenständiges Erkrankungsbild anerkannt.
- Die Fatigue-Symptome sind kein Hinweis darauf, dass eine Krebserkrankung fortschreitet.
- Sie hat nichts mit Einbildung oder mangelnder Willenskraft zu tun.
- Fatigue kann durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden. Eine häufige Ursache ist die krankheits- oder therapiebedingte Blutarmut (Anämie). Patienten, die ständig erschöpft und müde sind, sollten deshalb in jedem Fall auch eine Blutuntersuchung vornehmen lassen.
- Entgegen früheren Annahmen kann die Fatigue behandelt werden.
- Die Betroffenen können auch selbst durch Beachtung bestimmter Regeln dazu beitragen, die Fatigue zu bewältigen.
- In jedem Fall sollten Sie mit Ihrem Arzt reden. Gemeinsam mit ihm können Sie Wege finden, um die Fatigue zu verringern und wieder Kraft zu schöpfen.

6. Literatur und weitere Informationen

Literatur

Bei der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. können Sie u. a. folgende Broschüren kostenlos bestellen oder als PDF-Datei unter www.bayerische-krebsgesellschaft.de herunterladen:

- Krebs und Sport
- Zuhören. Begleiten. Helfen. – Informationsblatt
- Komplementärmedizin – Informationen über anerkannte Methoden
- Nebenwirkungen der Tumortherapie
- Was Kindern und Jugendlichen hilft, wenn Eltern an Krebs erkranken
- Psychoonkologie

Die Krebs-Selbsthilfegruppen in Bayern organisieren sich unter dem Dach

1. der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.
2. der Landesarbeitsgemeinschaft (LAGH) „Hilfe für Behinderte“ in Bayern e.V.
3. der Selbsthilfekontakt- und Koordinationsstellen e.V.
4. des Bayerischen Roten Kreuzes e.V.

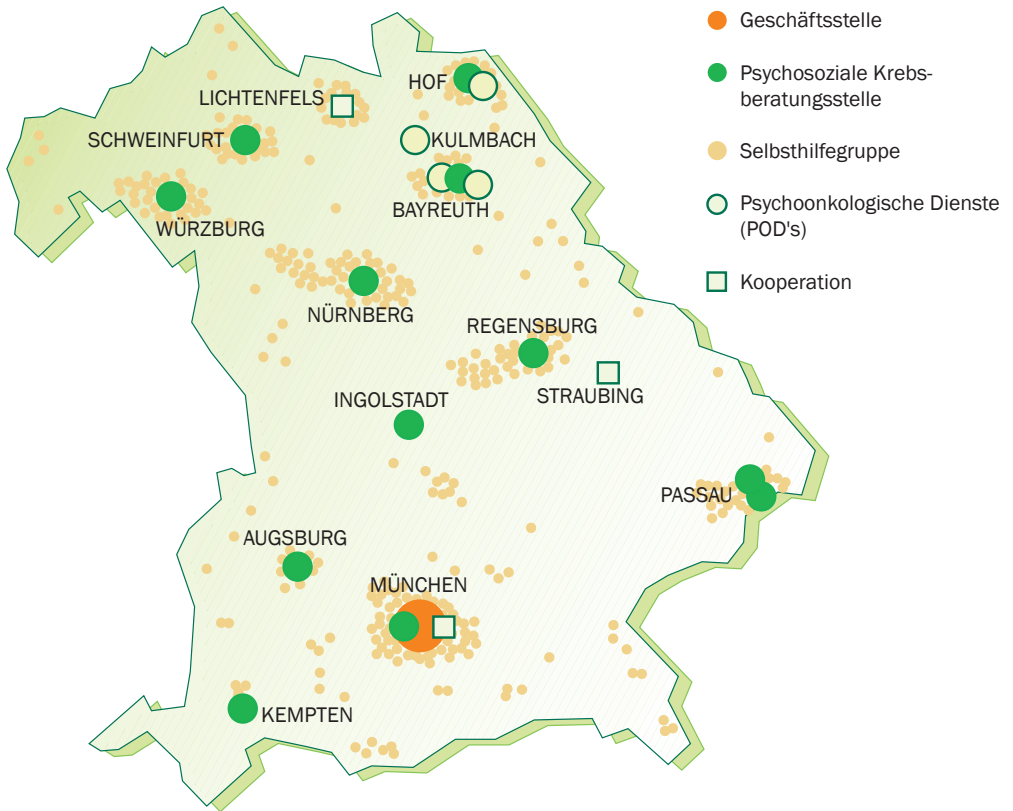
Angebote der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

- psychosoziale Beratung und unterstützende Gespräche
- praktische Hilfestellung für das Ausfüllen von Anträgen
- Selbsthilfegruppen
- Vorträge und Seminare
- Gruppenangebote und Kurse
- psychotherapeutische Interventionen und Maßnahmen

Selbsthilfeverbände und -organisationen, teilweise mit Vertretungen in Bayern:

- Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.
- ILCO e.V. (Darmkrebs)
- Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.
- Leukämie- und Lymphomhilfe e.V.
- Bundesverband für Prostatakrebs e.V.
- Hirntumorhilfe e.V.
- Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V.
- Das Lebenshaus e.V. (gastrointestinale Stromatumore, GIST)

7. Hilfreiche Adressen



Bayernweit aktiv

In allen sieben bayerischen Regierungsbezirken gibt es eine psychosoziale Krebsberatungsstelle der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. Auch die Psychoonkologischen Dienste vermitteln Ihnen gern den Kontakt zu den rund 200 Selbsthilfegruppen in Bayern.

Weitere Einrichtungen für krebserkrankte Menschen bieten wir – in Kooperation mit verschiedenen medizinischen Einrichtungen – in Bayreuth, Hof, Kulmbach, Lichtenfels, München, Passau, Straubing und Schweinfurt an. **Wichtig zu wissen: Unsere Beratungen sind vertraulich und kostenlos.**

7. Hilfreiche Adressen

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Augsburg

Schießgrabenstraße 6, 86150 Augsburg

Tel. 0821 - 90 79 19 -0

Fax 0821 - 90 79 19 -20

Email: kbs-augsburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Bayreuth

Maximilianstr. 52 - 54, 95444 Bayreuth

Tel. 0921 - 150 30 -44

Fax 0921 - 150 30 -46

Email: brs-bayreuth@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Hof

Klostertor 2, 95028 Hof

Tel. 09281 - 540 09 -0

Fax 09281 - 540 09 -29

Email: kbs-hof@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt*

Levelingstraße 102 / 3. OG, 85049 Ingolstadt

Tel. 0841 - 220 50 76 -0

Fax 0841 - 220 50 76 -20

Email: kbs-ingolstadt@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten - Allgäu*

Kronenstraße 36 / 2. OG, 87435 Kempten

Tel. 0831 - 52 62 27 -0

Fax 0831 - 52 62 27 -99

Email: kbs-kempten@bayerische-krebsgesellschaft.de

*gefördert durch die Deutsche Krebshilfe e.V.

Psychosoziale Krebsberatungsstelle München

Nymphenburger Straße 21a, 80335 München

Tel. 089 - 54 88 40 -21, -22, -23

Fax 089 - 54 88 40 -40

Email: brs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nürnberg

Marientorgraben 13, 90402 Nürnberg

Tel. 0911 - 49 53 3

Fax 0911 - 49 34 23

Email: brs-nuernberg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Passau

Kleiner Exerzierplatz 14, 94032 Passau

Tel. 0851 - 720 19 -50

Fax 0851 - 720 19 -52

Email: brs-passau@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Regensburg

Landshuter Straße 19, 93047 Regensburg

Tel. 0941 - 599 97 -83

Fax 0941 - 599 97 -84

Email: brs-regensburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Würzburg

Ludwigstraße 22, 97070 Würzburg

Tel. 0931 - 28 06 -50

Fax 0931 - 28 06 -70

Email: kbs-wuerzburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Weitere Einrichtungen sind an den Kliniken in Bayreuth, Hof, Kulmbach, Lichtenfels, München, Oberaudorf, Passau und Schweinfurt eingerichtet. Die genauen Anschriften und Kontaktdaten finden Sie auf **www.bayerische-krebsgesellschaft.de**

Fachgesellschaften und Arbeitsgemeinschaften

Arbeitsgemeinschaft Supportive Maßnahmen in der Onkologie,
Rehabilitation und Sozialmedizin der Deutschen Krebsgesellschaft (ASORS)

www.asors.de

Arbeitsgemeinschaft für Psychoonkologie
in der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. (PSO)

www.pso-ag.de

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie e.V. (dapo)

www.dapo-ev.de

Deutsche Fatigue Gesellschaft e.V. (DFaG)

www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

Deutsche Krebsgesellschaft e.V. (DKG)

www.krebsgesellschaft.de

Deutsche Krebshilfe e.V.

www.krebshilfe.de

Krebsinformationsdienst (KID)

des deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ)

www.krebsinformation.de

Internetforum für Betroffene

Krebs-Kompass

www.krebs-kompass.de

Hilfe bei der Informationsrecherche und Verlinkung auf Fachgesellschaften

Das Informationsnetz für Krebspatienten und Angehörige (INKA)

www.inkanet.de

Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. hilft seit 1925 Menschen mit Krebs und deren Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit. In 19 Krebsberatungsstellen und Psychoonkologischen Diensten (PODs) in Bayern beraten qualifizierte Mitarbeiter Ratsuchende und begleiten sie in allen psychischen und sozialen Fragen – kompetent, vertraulich und kostenfrei. Vorträge und Kurse sowie medizinische Fragestunden ergänzen unser umfassendes Angebot. Unsere rund 200 ehrenamtlich tätigen Selbsthilfegruppen, die wir bei ihrer Arbeit professionell unterstützen, leisten in ganz Bayern unschätzbare Hilfestellung: von Betroffenen für Betroffene - direkt vor Ort. Darüber hinaus engagieren wir uns in der Versorgungsforschung, der Fortbildung von onkologischen Fach- und Pflegekräften, der Krebsfrüherkennung und beraten politische Gremien. Die Bayerische Krebsgesellschaft finanziert ihre Arbeit durch öffentliche Gelder und Spenden.

Impressum

Herausgeber: Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Nymphenburger Straße 21a, 80335 München

Tel. 089 - 54 88 40 -0

Fax 089 - 54 88 40 -40

info@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Text und Redaktion:

PD Dr. med. Fernando Dimeo, Freie Universität Berlin, Institut für Sportmedizin

Prof. Dr. med. Hartmut Link, Westpfalz-Klinikum Kaiserslautern,

Medizinische Klinik I, Hämatologie und Onkologie

Gabriele Nioduschewski, Deutsche Krebsgesellschaft, Frankfurt/Main

Anne Riedel, ari.adne, Kassel

Gestaltung:

GoodwinGraphics, Anca Goodwin, München

Bildnachweise:

Titel: Istockphoto (Yuri_Arcurs)

Inhalt: istockphoto S. 4 (skynesher), 6 (pavlen), 7 (sshepard), 8 (killerb10), 9 (raulov), 10 (realitybytes), 13 (courtnayk), 14 (-oxford-), 19 (track5)

shutterstock S. 17, 18, 20

Stand: 06/2015

Diese Broschüre wurde möglich mit freundlicher Unterstützung von:

BARMER GEK

Spenden & Helfen

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft, Konto-Nr. 780 17 00, BLZ 700 205 00

BIC: BFSWDE33MUE, IBAN: DE02 7002 0500 0007 8017 00

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.
90 Jahre

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Nymphenburger Straße 21a

80335 München

Tel. 089 - 54 88 40 -0

Fax 089 - 54 88 40 -40

info@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de