

Pressemeldung

12. Mail: Internationaler Tag des Chronischen Erschöpfungssyndroms **Fatigue - chronische Müdigkeit und Erschöpfung bei Krebs**

München, 4. Mai 2021: Am 12. Mai findet weltweit der Tag des Chronischen Erschöpfungssyndroms statt. Bereits seit 1995 wird dieser Tag als "International CFS Awareness Day" begangen. CFS steht für *Chronisches Fatigue Syndrom* (frz. Fatigue - Müdigkeit). Es bezeichnet eine starke körperliche und psychische Erschöpfung mit weitreichenden Folgen für die Betroffenen, wenn sie nicht schnell genug erkannt wird. Vor allem Krebspatienten leiden häufig unter starker tumorbedingter Müdigkeit. Deshalb nimmt die Bayerische Krebsgesellschaft diesen Jahrestag zum Anlass, um über das tumorbedingte Fatigue-Syndrom (TFS) bei Krebs zu informieren.

Der gut gemeinte Rat: „*Schlaf dich mal wieder richtig aus, dann geht's Dir morgen besser!*“ hilft Krebspatienten mit Fatigue nicht weiter. „Krebskranke Menschen empfinden eine lähmende Erschöpfung, die nicht vergleichbar ist mit der normalen Müdigkeit gesunder Menschen. Sie entsteht ohne Anstrengung und lässt sich nicht einfach durch Ausschlafen beheben. Jeder, der diese gesundheitliche Störung selbst erlebt hat, weiß wie sehr sie den Alltag beeinträchtigen und die Lebensfreude rauben kann“, betont Markus Bessler, Geschäftsführer der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Schon bei der Aufnahme in die Klinik verspürt etwa ein Drittel aller Krebspatienten Müdigkeits- und Erschöpfungssymptome. Die tumorbedingte Fatigue zeigt sich durch abnehmende Leistungsfähigkeit, Inaktivität, fehlende Regeneration, Hilflosigkeit oder depressive Stimmungen. Sie kann während oder nach einer Therapie auftreten. So haben schätzungsweise 90 Prozent aller Patienten nach einer Chemotherapie Fatigue. Sie äußert sich in Form von Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten oder Denkstörungen, auch bekannt als „Chemobrain“ oder „Nebel im Kopf“. Auch körperliche Mangelzustände wie Blutarmut, Gewichtsverlust, Mangelernährung in Verbindung mit einer Krebserkrankung können der Auslöser für die Fatigue sein, indem sie verschiedene Stoffwechselprozesse im Körper beeinflussen.

Schätzungen zufolge entwickeln etwa 30 Prozent der Krebspatienten eine chronische Form der tumorbedingten Fatigue. Vor allem wenn die Erschöpfung nicht gleich erkannt wird und über Wochen oder Monate anhält, beeinträchtigt sie die Genesung und belastet das soziale und berufliche Leben der Erkrankten sehr. Sie können dann einfach nicht mehr am alltäglichen Leben teilnehmen. Deshalb ist es wichtig, Krebspatienten möglichst früh für diese Störung zu sensibilisieren und ihnen zu helfen, mit der Fatigue zurechtzukommen.

In den Psychosozialen Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V. können sich Betroffene im Rahmen einer Fatigue-Sprechstunde beraten lassen.

Dort gelingt es ihnen leichter, ihre Erschöpfung einzuordnen und zu verstehen. Gleichzeitig lernen sie neue Verhaltensweisen kennen, um diesem Zustand mit regelmäßiger Bewegung, Entspannung und Tipps zur Alltagsbewältigung begegnen zu können. Die Sprechstunde ist für Patienten kostenlos und wird von onkologisch und psychoonkologisch erfahrenen Ärzten mit einer Spezialisierung auf Tumor-Fatigue durchgeführt. Die Sprechstunde umfasst die Diagnostik, eine darauf aufbauende individuelle Beratung sowie das Angebot von Kursen zur Linderung der Symptome. In Abstimmung mit dem Patienten werden geeignete Behandlungsschritte ausgewählt, um Erschöpfungssymptome zu mildern und das Wohlbefinden des Patienten wieder zu steigern.

Fatigue-Sprechstunden:

<https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/krebsberatungsstellen/fatigue-sprechstunde/>

Broschüre: „Fatigue, wenn Müdigkeit quälend wird“: https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/uploads/tx_tproducts/datasheet/BKG_Broschuere-Fatigue_2018_final_web.pdf

Im Selbsthilfe-YouTube-Kanal „überLEBENmitKrebs“ geben Betroffene Tipps, im Umgang mit Fatigue:

<https://www.youtube.com/watch?v=NWK9k1fJXmE&list=PLTZmn6bDO13AsaoZKdvtc b2ImK870tmiR&index=15>

Weitere Infos unter: www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Pressekontakt: Cornelia Gilbert M.A., Pressereferentin, Bayerische Krebsgesellschaft e.V., Nymphenburger Straße 21a | 80335 München, Tel. 089 - 54 88 40 -45 | Fax 089 - 54 88 40 -40, Email: gilbert@bayerische-krebsgesellschaft.de , Internet: www.bayerische-krebsgesellschaft.de
Facebook: www.facebook.com/bayerische.krebsgesellschaft
Instagram: <https://www.instagram.com/bayerischekrebsgesellschaft/>
YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCiz1Ojwdgoi0pN0rb7jA-iw>

Die **Bayerische Krebsgesellschaft e.V.** hilft seit 1925 Menschen mit Krebs und deren Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit. In 14 Krebsberatungsstellen und deren Außensprechstunden 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. **Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft**
IBAN: DE0270020500007801700, BIC: BFSWDE33MUE