

Fatigue (Erschöpfung) und was man dagegen tun kann

erstellt am 12.12.2023

Fatigue heißt Erschöpfung. Erschöpft sind wir alle, wenn wir uns sehr angestrengt haben. Aber viele Patienten mit Krebs berichten, dass sie sich schon erschöpft fühlen, wenn sie gut geschlafen haben und gerade aufgestanden sind.

Fatigue kann leicht oder auch sehr schwer ausgeprägt sein. Meistens verschwindet sie wieder, wenn die Therapie beendet werden kann. Aber einige Patienten berichten von anhaltender Erschöpfung und immer mehr Patienten bekommen langdauernde Therapien und fühlen sich erschöpft.

Auch hier gibt es eine gute Botschaft: gegen Fatigue kann man etwas tun! Was - darum geht es im [Webinar](#).

Was kann ich mir unter einer Fatigue vorstellen und wie häufig ist sie?

Eine Fatigue ist eine körperliche und/oder seelische und/oder geistige Erschöpfung ohne vorangegangene entsprechende Belastung. Sie ist das häufigste Symptom bei Krebspatienten und tritt bei 60-90 von 100 Patienten auf. Eine Fatigue kann zu jedem Zeitpunkt der Erkrankung auftreten.

Welche Ursachen können zum Fatigue-Syndrom führen?

Es gibt viele mögliche Ursachen, **die genaue Ursache kann von Person zu Person verschieden sein**, sowie aus einer Kombination verschiedener Faktoren entstehen. Sowohl die **Krebserkrankung selbst** als auch die **Krebstherapie** greifen stark in Körperprozesse, wie beispielsweise den Stoffwechsel und Hormonhaushalt, ein und können somit eine Fatigue verursachen.

Auch die **Nebenwirkungen der Therapie und deren Folgen**, wie eine Mangelernährung oder Bewegungsmangel gehören zu den möglichen Ursachen. Unabhängig von der Krebserkrankung/-Therapie, sind **Belastungen und andere Erkrankungen** weitere Faktoren, die zu einer Fatigue führen können.

Wie äußert sich eine Fatigue?

- Konzentrationseinschränkungen
- Aufmerksamkeitsprobleme
- Wortfindungsstörungen
- Gedächtnisstörungen
- Antriebslosigkeit
- Verminderte körperliche Leistungsfähigkeit
- Vermehrtes Schlafbedürfnis, aber anhaltendes Müdigkeitsgefühl bleibt

Wovon ist eine Fatigue abzugrenzen?

Eine Fatigue ist von einer Blutarmut (Anämie), Schilddrüsenunterfunktion, Schlafstörungen oder auch einer Depression abzugrenzen.

Wie kann man eine Fatigue von einer Depression unterscheiden?

Die Abgrenzung ist nicht einfach und sollte von einem Arzt oder Psychologen vorgenommen werden. Fatigue tritt häufig als Begleit-/Folgeerscheinung von Krankheiten wie z.B. Krebs auf, während eine Depression auch ohne körperliche Erkrankung auftreten kann. Sie unterscheiden sich auch dadurch, dass eine **Depression** häufig von einem **starken Niedergeschlagenheitsgefühl** und den **Verlust des Interesses an Dingen/Aktivitäten**, die davor den Patienten erfreut haben, begleitet ist. Bei einer **Fatigue** ist häufig das **Interesse** an den Aktivitäten **noch da**, aber die **Energie fehlt** es durchzuziehen.

Was hilft bei einer Fatigue?



Bewegung

Viele Studien zeigen, dass sich Bewegung positiv auswirkt. **Die Art, Dauer und Intensität der Bewegung richtet sich danach, was gerade möglich ist.** Die Treppe nehmen, eine Runde durch den Garten zu gehen mit den Kindern/Enkeln/dem Hund spielen, Musik hören und dazu zu Tanzen, sind beispielsweise Möglichkeiten Bewegung in den Alltag einzubauen.

Wenn mehr Kraft und Energie da sind, können Sie Sportarten wählen, die Ihnen Spaß machen (z.B.: schnelles Gehen, Nordic Walken, Laufen oder Fahrradfahren). Eine **Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining** scheint sich zu bewähren (z.B. beim Rehasport). Sie können aber auch Ihre Lieblingsbewegungsart aus der Liste drüber mit Muskeltraining zuhause z.B. mit einem Theraband verbinden.

Tipps:

- Steigern Sie sich langsam und lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn etwas nicht so funktioniert, wie früher
- Würdigen Sie kleine Erfolge, beispielsweise, wenn Sie ein paar Schritte mehr als sonst gehen konnten
- Bauen Sie Bewegung in den Alltag ein (Spazieren, Wandern, Fahrradfahren, Treppe nehmen)
- Machen Sie, was Ihnen Spaß macht
- Gehen Sie mit vorhandenen Kraftreserven sorgsam um
- Haben Sie keine Scheu Ärzte oder z.B. die Pflege zu fragen, wie Sie zu Ihnen passende Bewegungsformen in den Alltag einbeziehen können und ob Sie beim Training etwas beachten sollten
- Wenn Sie sich nicht so gerne allein bewegen, dann können Sie Angehörige fragen sich mit dem Nachbarn/Bekanntem mal für einen Spaziergang oder eine Runde durch den Garten/Park treffen
- Rehasport ist eine gute Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung ein Übungsprogramm zu machen. In manchen Rehasporteinrichtungen gibt es auch spezielle Trainingsgelegenheiten für Patienten mit einer Krebserkrankung. Sie können aber auch in einer anderen Gruppe mittrainieren. Rehasport kann vom Arzt verordnet werden, sodass die Krankenkasse das Training bezahlt

Wie ist die Studienlage zu körperlicher Aktivität bei einer Fatigue?

Es gibt starke Beweise dafür, dass sich regelmäßige körperliche Aktivität (in einem moderaten Tempo) in jeder Phase der Erkrankung positiv auf eine Fatigue auswirken kann.

Was reduziert nachgewiesen eine Fatigue?

150 min/Woche (angeleitete) körperliche Aktivität mit moderater Intensität

Ausdauertraining: mehrfach pro Woche, gern auch täglich 30-45 min

Krafttraining: möglichst 2x wöchentlich 30 min, moderat-intensiv

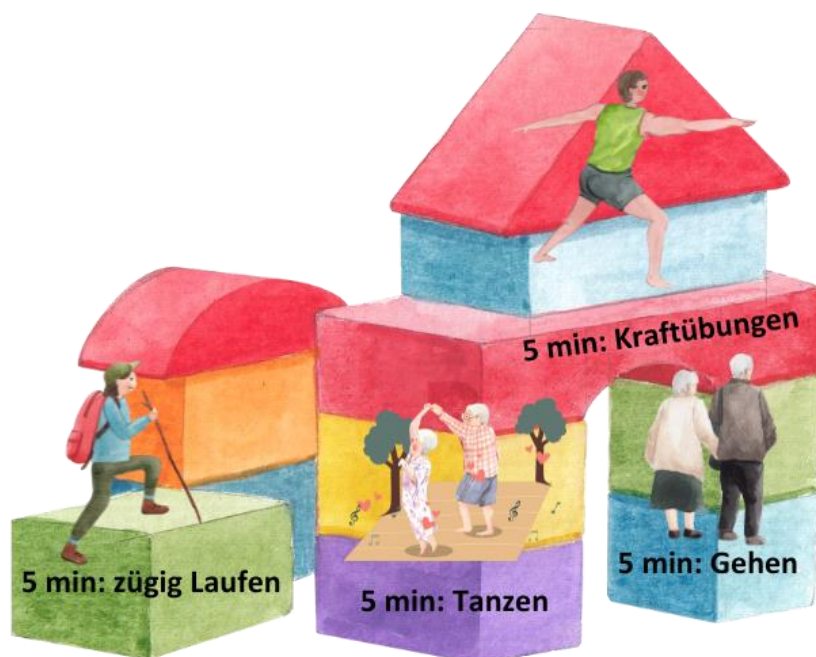
Kombination Ausdauer- und Krafttraining

- Wenn möglich sitzende Tätigkeiten begrenzen
- Regenerationsphase beachten (auch Körper Zeit zur Erholung geben)
- Totale Erschöpfung vermeiden

Wichtig:

Wenn die **Fatigue** so **ausgeprägt** ist, dass es nicht möglich ist viel Sport zu treiben, dann ist es sinnvoll zuerst mit **Übungen geringer Intensität** zu beginnen und wenn es geht sich langsam zu steigern.

Es reichen zu Beginn auch **5-min-Intervalle**, die über den Tag verteilt werden können.



Wann ist Sport bedingt bzw. nicht erlaubt?

- Bei Infektionserkrankungen, Fieber > 38°C
- Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen: solange die entsprechende Therapie noch nicht gut wirkt
- Unzureichend eingestellter hoher Blutdruck (Hypertonie)
- Starker Blutarmut
- Deutlich zu wenigen Blutplättchen (Thrombozytopenie) und Gerinnungsstörungen
- Knochenmetastasen, wenn sie nicht stabil sind: **bitte nehmen Sie erst Rücksprache mit ihrem Arzt**
- Erfolgt eine Chemotherapie am gleichen Tag, sollten Sie nur leichte Belastungen machen oder 1-2 Tage pausieren

Mehr Informationen zu Sport bei Menschen mit Krebserkrankung erhalten Sie im [Webinar Sport und körperliche Aktivität](#).

Was könnte noch helfen?

- Gute Tagesplanung (wichtige Sachen zu Tageszeiten erledigen, wo man am meisten Kraft hat)
- Sich tagsüber Ruhepausen nehmen/einplanen
- Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung
- Ein schöner Kaffee oder Tee