



Sozialstiftung Bamberg
Klinikum Bamberg



Fatigue

Wenn Müdigkeit den Alltag beherrscht

Liebe Patientinnen und Patienten,

Fatigue ist eine der Hauptnebenwirkungen einer onkologischen Erkrankung und Therapie und tritt bei bis zu 80% der Patientinnen und Patienten unter Chemotherapie und/oder Bestrahlung auf.

Was ist Fatigue?

Der Begriff „Fatigue“ stammt vom lateinischen „fatigatio“, was Ermüdung bedeutet. Auch gesunde Menschen spüren nach körperlicher Betätigung Müdigkeit und Erschöpfung, allerdings sind diese nach einer Ruhepause oder einem Schlaf wieder fit. Bei vielen Krebspatienten bleibt die Erschöpfung dagegen trotz ausreichender Ruhe bestehen. Anhaltende körperliche Erschöpfung, verminderte Leistungsfähigkeit und nicht beeinflussbare Müdigkeit führen zu einer erheblichen Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens. Es tritt sowohl bei chronischen Erkrankungen als auch bei Krebserkrankungen auf. Dies ist häufig ein sehr belastendes Problem.

Wie fühlt sich Fatigue an?

Typisch für die Fatigue sind Beschwerden, die nicht durch viel Schlaf und Ruhe beseitigt werden können. Häufig bemerken Betroffene dies bereits bei alltäglichen Tätigkeiten. Folgende Anzeichen bemerken Betroffene:

- » Müdigkeit, Energiemangel oder unverhältnismäßig hohes Ruhebedürfnis
- » Gefühl der allgemeinen Schwäche oder Gliederschwere
- » Konzentrationsstörungen, Schwierigkeiten beim Denken
- » Gedächtnislücken



- » 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 Reaktionen auf die Erschöpfung (z.B. Niedergeschlagenheit, Frustration, Reizbarkeit, soziale Isolation)
- » Schwierigkeiten bei der Bewältigung des Alltags
- » Nach körperlicher Anstrengung mehrere Stunden andauerndes Unwohlsein

Durch was wird Fatigue noch beeinflusst?

- » Schmerzen
- » Unerwünschte Wirkung von Medikamenten
- » Blutarmut
- » Schlafstörungen und Erkrankungen (z.B. Schlafapnoe)
- » Mangelernährung
- » Verminderte körperliche Leistungsfähigkeit
- » Infektionserkrankungen
- » Übelkeit
- » Psychische Belastungen

Wodurch wird Fatigue ausgelöst?

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.

Fatigue als Folge der Therapie:

Zur Behandlung einer Krebserkrankung werden verschiedene Therapien eingesetzt, die Fatigue auslösen können. Die Ausprägung der Fatigue ist sehr individuell und wird von jedem Erkrankten unterschiedlich empfunden.

- » Chemo: 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. Zudem beeinträchtigen manche Krebsmedikamente die Funktion der Nervenzellen. Dadurch kann es zu Konzentrationsschwächen, Vergesslichkeit und Denkstörungen führen.
- » Strahlentherapie: Auch während der Bestrahlung kann ein sogenannter „Strahlenkater“ auftreten. Die Intensität der Symptome hängt von der Größe des bestrahlten Gebietes ab und geht häufig mit ausgelösten Nebenwirkungen durch die Strahlentherapie einher.

- » Immuntherapie: Bei der Immuntherapie erhalten die Patienten Substanzen, die das Wachstum der Krebszellen hemmen und die eigene Immunabwehr aktivieren. Das kann ähnliche Symptome wie bei grippalen Infekten hervorrufen. Das kann dann zur körperlichen Schwäche und Fatigue führen.
- » Operation: Während einer Operation kommt es meist zu einem Blutverlust und einer Veränderung des Wasserhaushalts. Das kann vor allem an den ersten Tagen nach einer Narkose zu einer ausgeprägten Erschöpfung führen. Für den Wundheilungsprozess benötigt der Körper ebenfalls mehr Energie und Nährstoffe, auch dieser Faktor kann zu einer vermehrten Fatigue führen.

Was kann ich tun?

Zunächst ist es wichtig, zusätzliche Einflussfaktoren auf die Fatigue zu minimieren. Das bedeutet, dass zusätzliche Beschwerden behandelt werden sollten. Eine ausreichende Schmerztherapie, Symptomlinderung bei Übelkeit, eine gute Nachtruhe und eine ausgewogene Ernährung stehen an oberster Stelle. Sprechen Sie das Behandlungsteam gerne jederzeit an, falls Sie das Gefühl haben, dass Beschwerden noch nicht ausreichend behandelt wurden.

Um Fatigue zu reduzieren, spielen Sport und Bewegung eine große Rolle. Dies wurde bereits in einigen Studien erforscht. Die Erkenntnis daraus ist, dass Bewegung und Sport einen positiven Effekt auf die Fatigue haben.

- » Balance zwischen Ruhepausen und leichter Bewegung
- » Spaziergänge
- » Leichte Bewegung, z.B. Yoga, Walking, ...
- » Entspannungsübungen (Autogenes Training, etc.)
- » Regelmäßige Schlafenszeit



Kontakt:

Onkologische Fachpflege

 0951 503-16287

 onkologische-fachpflege@sozialstiftungbamberg.de

Klinikum Bamberg

Buger Straße 80 | 96049 Bamberg

 0951 503-0

 sozialstiftung-bamberg.de