

# Fatigue

Den Krebs besiegt,  
aber total erschöpft!

Friederike Thomas (M.Sc. Psychologin)

# Kommentare von Patientinnen & Patienten

„Schon ein Jahr vor der Krebserkrankung spürte ich die Müdigkeit, fühlte mich nicht mehr so zentriert, als ob Körper und Seele getrennt sind.“

„Fatigue erhöhte das Bewusstsein meiner eigenen Endlichkeit.“

„Der Krebs war wie Krieg in meinem Körper, der mich geistig, seelisch und körperlich sehr erschöpft.“

# 1. Was ist Fatigue?

- Definition
- Symptome & Verlauf

# 2. Was sind die möglichen Ursachen?

- medizinisch
- psychologisch

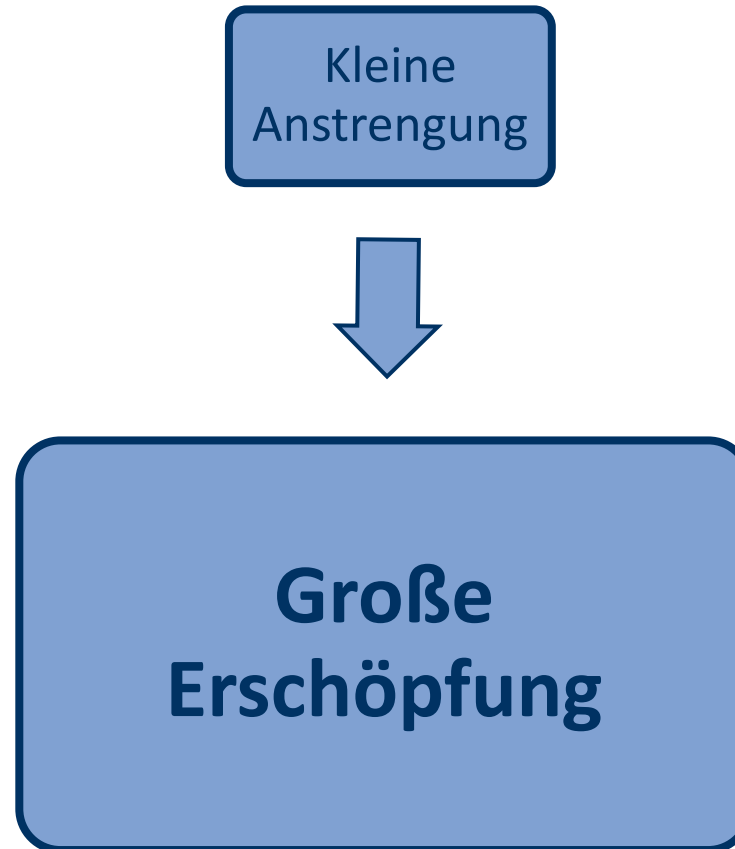
# 3. Was kann ich tun?

# 4. Was ist Gesundheit?

# Was ist Fatigue?

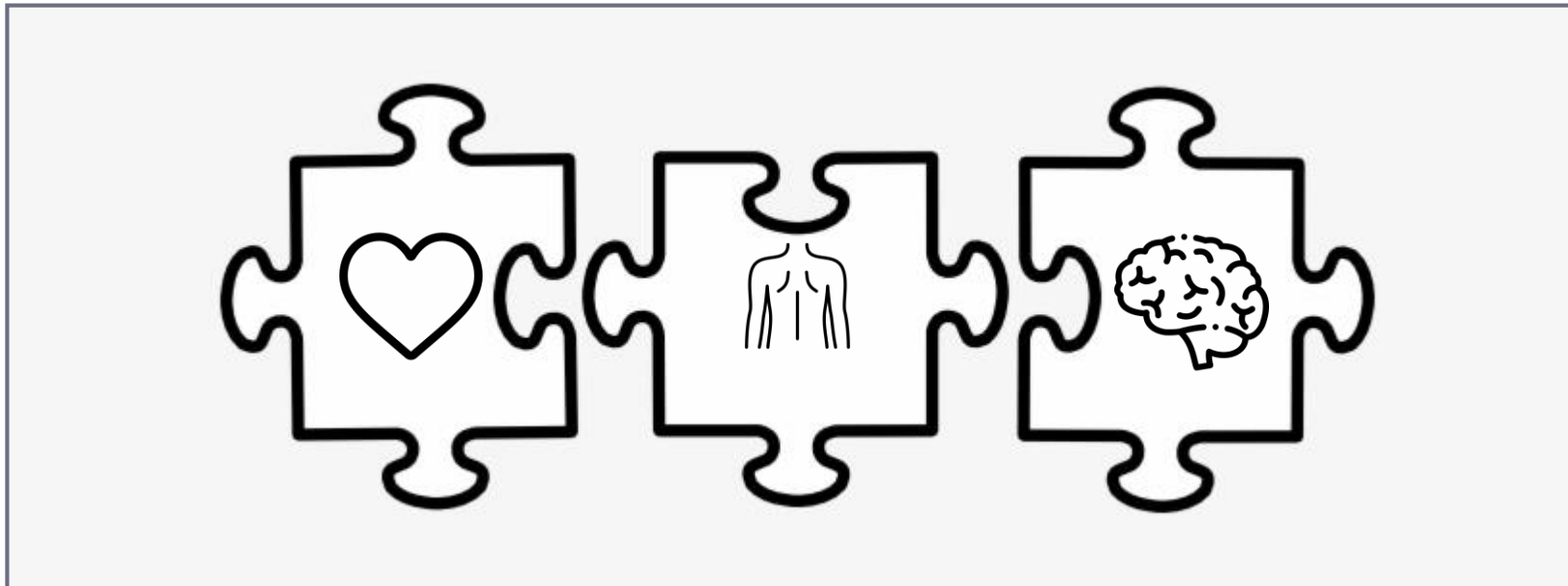
- Wortstamm (franz.): Müdigkeit, Erschöpfung, Ermattung
- „Die Tumorererschöpfung bedeutet eine **außerordentliche Müdigkeit, mangelnde Energiereserven** oder ein **massiv erhöhtes Ruhebedürfnis**, dass absolut **unverhältnismäßig** zum vorangegangenen Aktivitätsniveau ist.“

# Was ist Fatigue?



# Was ist Fatigue?

**Formen von Fatigue:** auf emotionaler, körperlicher und geistiger Ebene



# Was ist Fatigue? – Symptome

...auf **emotionaler** Ebene:

- Reduzierte Motivation
- Verminderter Antrieb
- „Dünnhäutigkeit“ & Traurigkeit oder Gereiztheit
- Angst & Hoffnungslosigkeit
- Gefühl der Entfremdung

Aber Fatigue ≠ Depression

# Was ist Fatigue? – Symptome

...auf **körperlicher** Ebene:

- Reduzierte körperliche Leistungsfähigkeit
- Schwäche, Kraftlosigkeit
- Unübliche Müdigkeit und unübliches Schlafbedürfnis
- Unübliches Bedürfnis, sich auszuruhen



# Was ist Fatigue? – Symptome

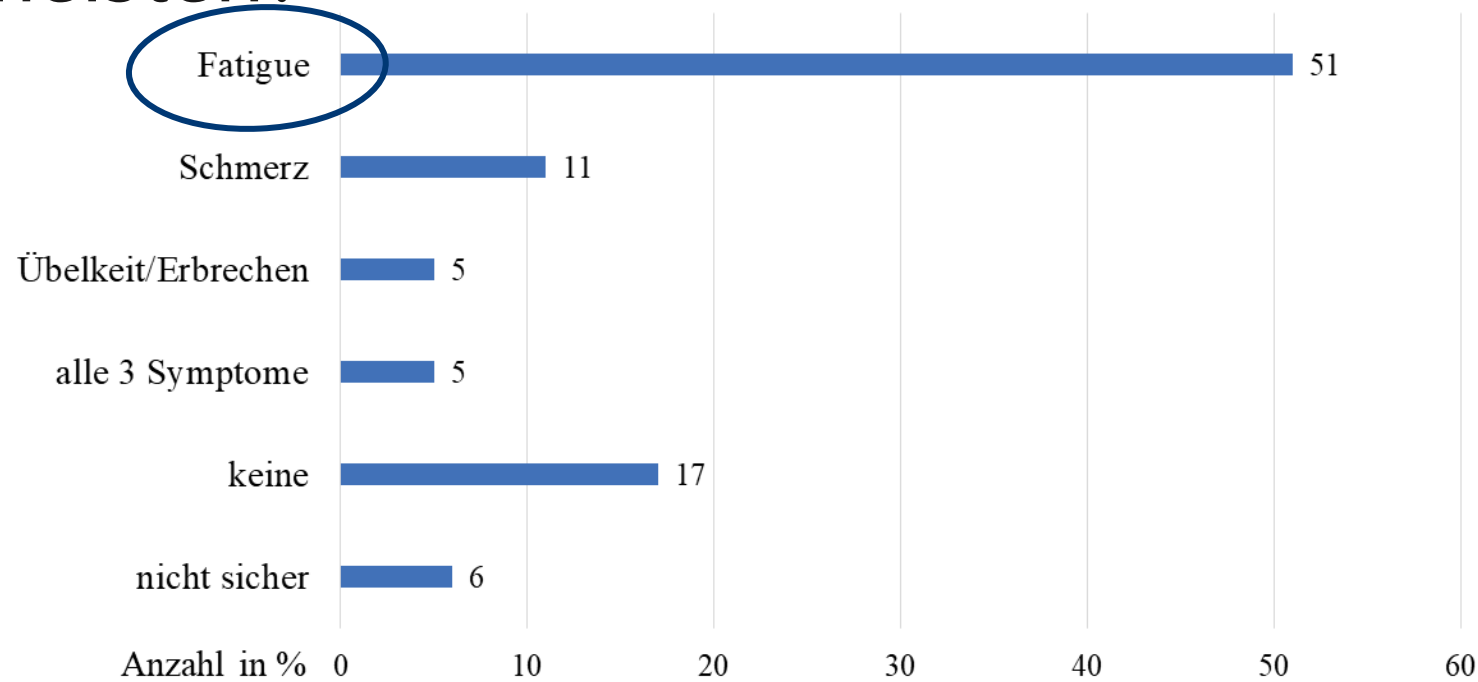
...auf **kognitiver** Ebene:

- Konzentrationsstörungen
- Aufmerksamkeitsstörungen
- Gedächtnisstörungen
- Nächtliche Schlafprobleme

Aber Fatigue ≠ Demenz

# Häufigkeit & Verlauf

Welche Symptome beeinträchtigen Krebspatienten am meisten?



# Häufigkeit & Verlauf

1. Im Therapie-Verlauf bis zum Therapie-Ende:  
ein Großteil der Patienten erleben Fatigue, die sich allmählich steigern kann
2. Nach Therapieende:  
oftmals bleibt die Fatigue nach Abschluss der Behandlung und nimmt aber nach kurzer Zeit ab
3. Spätfolge und Chronifizierung:  
bei ca. 20-50% ist die Fatigue auch Monate bis Jahre nach Behandlungsende beständig

# 1. Was ist Fatigue?

Definition

Symptome & Verlauf

# 2. Was sind die möglichen Ursachen?

- medizinisch

- psychologisch

# 3. Was kann ich tun?

# 4. Was ist Gesundheit?

# Ursachen von Fatigue

Viele Auslöser – es gibt nicht *die eine* Ursache!

## Medizinische Ursachen:

- Tumorerkrankung
- Folgen der Therapie (OP, Bestrahlung, Chemo) mit Anämie
- Hormonmangelerkrankungen
- Mangelernährung
- chronische Infekte
- chronische Schmerzen
- Mangel an körperlichem Training/Muskelabbau

## Psychische Ursachen:

- Angst und Depression (können Ursache und Folge sein)
- Stress und soziale Belastungen
- Schlafstörungen

# 1. Was ist Fatigue?

- Definition
- Symptome & Verlauf

# 2. Was sind die möglichen Ursachen?

- medizinisch
- psychologisch

# 3. Was kann ich tun?

# 4. Was ist Gesundheit?

# Was kann ich tun?

## Medizinisch

- **Behandlung der Anämie** (Bluttransfusionen, Erythropoietin zur Bildung der roten Blutkörperchen)
- ernährungsbedingte **Vitamin- und Eisenmangelzustände beseitigen**
- möglicherweise **Umstellen von Schmerzmedikation** (viele Schmerzmittel machen zusätzlich müde)
- **dosiertes körperliches Aufbautraining**

# Was kann ich tun?

## Teufelskreis bei Fatigue:





# Was kann ich tun? Psychisch/emotional

- Krankheitsverarbeitung  
„Die Krankheit **ist** – ich nehme sie **ernst und wahr**“
- Selbsterlaubnis  
„**Ich darf erschöpft sein**, auch nach Abschluss der Behandlung“
- Nachsicht mit sich selbst  
„Ich flüchte mich nicht in überzogene Erwartungen, sondern **nehme an, was ist**“
- Neues Gleichgewicht  
„Finde Deine **Balance zwischen Schonen und Fordern**“

# Was kann ich tun? Psychisch/emotional

- Unterstützung zulassen
  - „Ich **spreche offen mit Anderen** über meine Einschränkung durch Fatigue“
  - „Ich scheue mich nicht, **professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.**“
- Sich Zeit geben
  - „Ich lasse mir und meinem Körper Zeit und **achte auf seine Signale**“
  - „Manchmal **verzögert** sich auch der berufliche Wiedereinstieg“
- Selbstwert neu definieren
  - „**Mein menschlicher Wert** hängt nicht von meiner Leistungsfähigkeit ab“



# 1. Was ist Fatigue?

- Definition
- Symptome & Verlauf

# 2. Was sind die möglichen Ursachen?

- medizinisch
- psychologisch

# 3. Was kann ich tun?

# 4. Was ist Gesundheit?

# Was ist Gesundheit?

- Duden: Zustand oder bestimmtes Maß körperlichen, psychischen oder geistigen Wohlbefindens; Nichtbeeinträchtigung durch Krankheit
- Idealnorm (WHO 1948): Gesundheit bezeichnet einen Zustand vollkommenen psychischen und physischen Wohlbefindens
- Statistische Norm: Was auf die Mehrzahl der Menschen zutrifft, wird als gesund definiert.
- Funktionale Norm: Gesund ist die Person, die in der Lage ist, die durch ihre soziale Rolle gegebenen Aufgaben zu erfüllen

# Was ist Gesundheit?

- Hausarzt: „Gesund ist ein Mensch, der mit seinen Krankheiten einigermaßen glücklich leben kann...“

# Was ist Gesundheit?

- Bedingte Gesundheit: Menschen mit einer chronischen Krankheit bzw. mit einer dauerhaften Einschränkung oder Beeinträchtigung sind bedingt gesund, wenn sie ein **dynamisches Gleichgewicht** finden, das ein **sinnvolles Dasein** und die **Erreichung von Lebenszielen in Grenzen** ermöglicht.
- Gesundheit ist also nicht unbedingt die Abwesenheit von Krankheit, sondern der bestmögliche Umgang mit Krankheit.

# Was ist Gesundheit?

- „Ob jemand gesund ist, hängt davon ab, wie viele Untersuchungen man macht.“
  - Mache 5 Untersuchungen: 90 % gesund
  - Mache 10 Untersuchungen: 80% gesund
  - Mache 20 Untersuchungen: 36% gesund
  - Mache 50 Untersuchungen: jeder hat einen pathologischen Wert.
- **„Gesund ist die Person, die nicht ausreichend untersucht ist!“**



# Was ist jetzt Gesundheit?

## Stimmen von Patientinnen & Patienten:

„Es ist nicht/nichts mehr so wie früher.“

„Ich bin heute ein Anderer.“

„Die Krankheit machte mir den Wert des Lebens bewusst.“

„Es haben sich für mich neue Wertmaßstäbe entwickelt. Ich Sorge für kleinere Aktivitätseinheiten und für mehr Lebensfreude.“