



# Erschöpfung und Müdigkeit bei Krebs

Bei Krebs kann es zu einer ausgeprägten Erschöpfung kommen, die selbst nach viel Ruhe und Schlaf nicht verschwindet. Die Auslöser von krebsbedingter Müdigkeit können ganz unterschiedlich sein. Ein Pauschalrezept dagegen gibt es keines. Eine Übersicht möglicher Massnahmen finden Sie hier aufgeführt.

Immer müde, erschöpft und kraftlos während und/oder nach einer Krebsbehandlung? Bei Krebs kann es zu einer ausgeprägten Erschöpfung und Müdigkeit kommen. Was sich dagegen tun lässt, orientiert sich immer an der persönlichen Situation und den jeweiligen Ursachen. Vielen Betroffenen helfen Bewegung, Entspannungsverfahren oder eine eiweissreiche Ernährung. Auch psychosoziale Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung hat sich bewährt.

## Definition, Symptome und Diagnostik

### Was versteht man unter krebsbedingter Müdigkeit

Müdigkeit während einer anstrengenden Krebstherapie erscheint den meisten Menschen als ganz normal. Doch bei nicht wenigen Patientinnen<sup>1</sup> kommt es zu einer ausgeprägten chronischen, langandauernden Form der Erschöpfung. Sie bessert sich auch durch Ausschlafen oder körperliche Schonung nicht. Diese besondere Müdigkeit bei Krebs heisst krebsbedingte Müdigkeit oder «Cancer related Fatigue» (CrF). Als «akute CrF» bezeichnen Fachleute Erschöpfung, die während oder kurz nach einer Krebsbehandlung auftritt. Von «chronischer CrF» sprechen sie, wenn die starke Erschöpfung noch mehrere Monate oder Jahre nach einer abgeschlossenen Krebsbehandlung anhält.

### Wie macht sich Fatigue bemerkbar?

Die Erscheinungsformen von CrF sind vielfältig: Manche Patientinnen fühlen sich vor allem körperlich schwach und kraftlos und haben ein vermehrtes Schlaf- und Ruhebedürfnis. Bei anderen äussert sich die Erschöpfung eher auf der Gefühlsebene: Sie sind antriebslos, können sich zu nichts motivieren oder haben Angst vor ganz normalen Anforderungen des Alltags. Die Folge: Alltägliche Verrichtungen wie sich kleiden, sich waschen und einkaufen werden plötzlich als anstrengend, kräfteraubend oder gar unüberwindbar empfunden. Erschöpfung kann ausserdem dazu führen, dass man sich nicht gut konzentrieren kann oder vergesslich wird. Belasten Sie solche oder ähnliche Symptome, sollten Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin darüber sprechen.

### Wie lässt sich Fatigue erfassen?

Ärztinnen und Fachfrauen versuchen in einem Gespräch mit Betroffenen, mehr über Ausmass und Auslöser einer CrF herauszufinden. Manche nutzen standardisierte Erfassungsinstrumente wie Fragebögen oder Skalen, auf denen Sie angeben können, wie müde Sie sich fühlen und wie sich die Müdigkeit im Alltag auswirkt. Je nach vermuteter Ursache werden auch noch Blutuntersuchungen oder andere Untersuchungsverfahren gemacht. Oft ist es nicht leicht, der Ärztin zu erklären, was eigentlich so anders ist als vor der Erkrankung. Folgende Fragen können die Vorbereitung auf ein Arztgespräch erleichtern:

- Wie stark ist meine Müdigkeit?
- Was ist anders im Vergleich zur Situation vor meiner Erkrankung?
- Wann beginnt meine Müdigkeit und wie lange dauert sie?
- Wie macht sich meine Müdigkeit körperlich bemerkbar?
- Wird die Müdigkeit durch Erholung und Schlaf geringer?
- Sind meine Stimmung und/oder mein Konzentrationsvermögen verändert?
- Wie wirkt sich meine Erschöpfung im Alltag aus? Habe ich das Gefühl etwas tun zu wollen, aber es fehlt mir die Kraft dazu? Das ist eine wichtige Abgrenzung zu einer Depression. Diese geht mit Gefühlen von «Ich bin nichts wert» einher.

## Ursachen und Auslöser

### CrF während einer Krebsbehandlung

Viele Betroffene fühlen sich während einer Krebsbehandlung erschöpft. CrF lässt sich jedoch oft nicht auf einen einzelnen Auslöser zurückführen. In der Regel spielen verschiedene Faktoren eine Rolle. Krebsbehandlungen wie etwa eine Chemotherapie, eine Bestrahlung, Immuntherapien und deren Folgen begünstigen Erschöpfung. Nebenwirkungen wie Blutarmut, Übelkeit und Erbrechen sowie Entzündungen und Infektionen verstärken den Effekt. Zudem verändert sich während einer

<sup>1</sup> Im Sinne einer geschlechtergerechten Sprache, wird für die Infoblätter alternierend jeweils die weibliche und die männliche Form verwendet. Gemeint sind jedoch immer beide Geschlechter.

Krebsbehandlung der Tagesrhythmus. Schlafgewohnheiten werden anders. Oft bewegt man sich weniger. Darüber hinaus kann eine Krebserkrankung auch psychisch belasten. Diese Faktoren wirken sich ebenfalls auf die Leistungsfähigkeit aus. Auch der Tumor selbst kann Ursache der Erschöpfung sein. Tumoren stören zum Beispiel durch ihr Wachstum Stoffwechselprozesse im Körper und lösen somit Müdigkeit aus.

### CrF nach abgeschlossener Krebsbehandlung

Konkrete medizinische Auslöser für eine Erschöpfung noch Monate und Jahre nach abgeschlossener Krebsbehandlung lassen sich nur bei wenigen Betroffenen finden. Oft bleiben Patientinnen im Unklaren. Anhand des bisherigen Forschungsstandes kommen verschiedene Auslöser zusammen, die bei vielen Betroffenen wirken. Als mögliche Ursachen gelten etwa Langzeitfolgen der Krebstherapie, Bewegungsmangel, seelische Belastungen, soziale Faktoren, Schlafstörungen sowie Begleiterkrankungen.

### Linderung und Behandlung

Eine Behandlung von CrF oder lindernde Massnahmen werden sich immer an der individuellen Situation einer Person orientieren. Patientinnen mit fortgeschrittener Krebserkrankung und CrF benötigen eine andere Unterstützung als diejenigen, die rein körperlich im Grossen und Ganzen wieder «gesund» sind.

### Was können Sie selbst tun?

- **Angepasstes Bewegungstraining:** Wirksam gegen Erschöpfung während und nach einer Krebserkrankung ist Bewegung. Studien zeigen: Wer aktiv ist, fühlt sich leistungsfähiger und ist weniger erschöpft.
- **Kräfteinteilung im Alltag:** Prioritäten zu setzen, zu planen und zu delegieren, kann für Entlastung sorgen. Man sollte sich seine Kräfte einteilen. Vielen Betroffenen helfen bereits kleine Verhaltensänderungen im Alltag.
- **Schlafhygiene:** Erleichterung kann auch ein regelmässiger Schlaf- und Wachrhythmus sowie ein gut strukturierter Tagesablauf schaffen. Zu wenig oder zu viel Schlaf können CrF verstärken.
- **Ausgewogene Ernährung:** Wichtig ist ausserdem eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Wer sich unsicher ist bei Ernährungsfragen, kann eine Ernährungsberatung in Anspruch nehmen.
- **Entspannungsübungen:** Für manche Betroffene sind Entspannungsverfahren wie die progressive Muskelrelaxation, autogenes Training, Yoga, Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR), Qigong oder Meditation entlastend.

### Was können Ärztinnen tun?

Geht Ihre Erschöpfung etwa mit starken Schmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Infektionen oder Schlafstörungen einher? Dann werden Ärztinnen zunächst diese Beschwerden lindern, indem sie geeignete Medikamente verordnen. Wer an Begleiterkrankungen wie einer Herz- oder Lungenerkrankung oder einer Schilddrüsenunterfunktion leidet, erhält in der Regel ebenfalls Arzneimittel. Gesucht wird ausserdem nach Medikamenten, welche direkt gegen Erschöpfung wirken. Falls Sie selbstständig ein Mittel gegen Müdigkeit einnehmen möchten, sollten Sie dies vorher aber immer mit Ihrer Ärztin und ihrem Behandlungsteam besprechen. Die Expertinnen arbeiten meist im Team und erarbeiten mit Ihnen zusammen ein individuelles Behandlungskonzept.

### Psychosoziale Unterstützung

Krebsbedingte Müdigkeit kann die Lebensqualität stark einschränken. Viele Betroffene fühlen sich nicht nur körperlich, sondern auch emotional erschöpft. Insbesondere bei einer chronischen CrF ist es auch für Fachleute schwierig, sie von einer Depression abzugrenzen. Unter Umständen erleichtern psychotherapeutische Behandlungsverfahren den Umgang mit CrF. Ziel aller Massnahmen sollte stets die möglichst beste Reintegration in den Alltag und in die bisherigen Rollen sein, sei es beruflich oder privat. Die Krebsliga stellt Adressen von kantonalen und regionalen Beratungsstellen und Psychoonkologinnen am Telefon, per E-Mail und im Internet zur Verfügung.

### Für weitere Auskünfte, Fragen:

- Krebstelefon: 0800 11 88 11, [helpline@krebsliga.ch](mailto:helpline@krebsliga.ch)
- [www.krebsliga.ch/region](http://www.krebsliga.ch/region)
- Medien: [media@krebsliga.ch](mailto:media@krebsliga.ch)

*Dies ist eine geprüfte Information des Krebsinformationsdienstes (KID), Deutsches Krebsforschungszentrum, Stand: 15.01.2018 (Quellen beim KID und Krebsliga Schweiz).*

*Wir danken dem KID, für die freundliche Genehmigung, ihre Unterlagen für die Schweiz anpassen und verwenden zu dürfen.*

### Impressum

Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60  
[info@krebsliga.ch](mailto:info@krebsliga.ch), [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)

Dieses Informationsblatt ist unter [www.krebsliga.ch/shop](http://www.krebsliga.ch/shop) in Deutsch/Französisch/Italienisch erhältlich.

© 2018, KID und Krebsliga Schweiz, Bern