



krebsliga

Fatigue bei Krebs

Rundum müde



Ein Ratgeber der Krebsliga



Die Krebsligen der Schweiz: Nah, persönlich, vertraulich, professionell

Wir beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gerne in Ihrer Nähe. Rund hundert Fachpersonen begleiten Sie unentgeltlich während und nach einer Krebserkrankung an einem von über sechzig Standorten in der Schweiz.

Zudem engagieren sich die Krebsligen in der Prävention, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und damit das individuelle Risiko, an Krebs zu erkranken, weiter zu senken.

Impressum

Herausgeberin

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
www.krebsliga.ch

8. Auflage

Projektleitung und Redaktion

Andrea Seitz, Fachspezialistin Publizistik, Krebsliga Schweiz, Bern

Fachberatung

Cornelia Orelli, Fachberaterin Krebstelefon, Krebsliga Schweiz, Bern
Sarah Stoll, Psychoonkologische Beraterin SGPO, Krebsliga Ostschweiz, St. Gallen
PD Dr. med. Florian Strasser, supportive, rehabilitative und palliative Onkologie, Cancer Fatigue Clinic, Standort Onkologie Schaffhausen, Co-Präsident oncoreha.ch

Wir danken den Betroffenen für das sorgfältige Lesen des Manuskripts und die wertvollen Rückmeldungen.

Lektorat

Salome Studer, Krebsliga Schweiz, Bern

Frühere Auflagen

Ines Fleischmann, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Krebsliga Schweiz, Bern; Sabine Jenny, Abteilungsleiterin Krebsinformationsdienst, Krebsliga Schweiz, Bern; Irène Bachmann-Mettler, Präsidentin Onkologiepflege Schweiz; Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz, Bern; Alfred Lienhard, Arzt und Journalist, Winterthur; Dr. med. Hans Neuenschwander, Istituto Oncologico della Svizzera Italiana (IOSI), Lugano; Evelyn Rieder, Dozentin Institut für Pflege, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW); Ernst Schlumpf, Krebsliga Schweiz, Bern; Dieter Wüthrich, Krebsliga Schweiz, Bern

Titelbild: iStock

Fotos

S. 4: ImagePoint AG, Zürich
S. 12, 20, 30, 38: Shutterstock

Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Druck

Ast & Fischer AG, Wabern

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2022, 2014, 2010, 2004, Krebsliga Schweiz, Bern | 8., überarbeitete Auflage

Inhalt

Verschiedene Arten von Müdigkeit	6
Fatigue bei Krebsbetroffenen	8
Die Diagnose der Fatigue	10
Ursachen von Fatigue bei Krebs	11
Auswirkungen von Fatigue	22
Der Umgang mit Fatigue	24
Die Fatigue verringern	31
Beratung und Information	39



Liebe Leserin, lieber Leser

Die ungewöhnliche Müdigkeit bei Krebs wird Fatigue genannt. Die Mehrheit der Krebspatientinnen und -patienten ist davon betroffen.

In dieser Broschüre finden Sie folgende Informationen:

- Was ist Fatigue bei Krebs?
- Wie wird Fatigue festgestellt?
- Was sind die Ursachen?
- Was kann ich gegen meine Fatigue tun?
- Wie kann ich trotz Fatigue meinen Alltag bewältigen?
- Wer kann mich bei Fatigue unterstützen?

Wenden Sie sich mit Ihren Fragen an die behandelnden und pflegenden Fachpersonen. Lassen Sie sich von Menschen unterstützen, die Ihnen nahestehen.

In zahlreichen weiteren Broschüren der Krebsliga finden Sie hilfreiche Informationen und Tipps. Die Beraterinnen und Berater in den kantonalen und regionalen Krebsligen und am Krebstelefon sind für Sie da und begleiten Sie gerne. Sie finden die Adressen und Kontaktdaten der Beratungsstellen ab Seite 46.

Wir wünschen Ihnen alles Gute.

Ihre Krebsliga



Jetzt mit TWINT spenden:

 QR-Code mit der TWINT-App scannen.

 Betrag eingeben und Spende bestätigen.



Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.

Verschiedene Arten von Müdigkeit

Jeder Mensch erlebt und empfindet Müdigkeit anders. Viele Krebsbetroffene leiden unter einer speziellen Form von Müdigkeit, die Fatigue genannt wird.

Die «normale» Müdigkeit

Unter «normaler» Müdigkeit meint man die im Tagesablauf wiederkehrende und vorübergehende Müdigkeit. Sie tritt plötzlich oder nach Anstrengung auf. Körper und Geist beziehungsweise die «inneren Uhren» verkünden damit ihren Bedarf nach Erholung. Diese Müdigkeit kann durchaus als wohligh empfunden werden und mit einem Gefühl von Gelassenheit und Zufriedenheit einhergehen.

Diese Art der Müdigkeit schützt uns vor körperlicher und geistiger Überanstrengung. Nach ausreichend Ruhe oder Schlaf kehrt die Energie zurück.

Fatigue: die ungewöhnliche Müdigkeit

Als «Fatigue» bezeichnet man eine anhaltende, schwer zu überwindende und belastende Müdigkeit. Sie hinterlässt ein Gefühl emotionaler, geistiger und/oder körperlicher Erschöpfung.

Dieses individuell erlebte Erschöpfungs- oder Schwächegefühl kann nicht ausreichend mit einer vorausgegangenen Belastung oder Tätigkeit erklärt werden. Eine Fatigue lässt sich mit Schlafen oder Ausruhen kaum überwinden.

Die Unterschiede auf einen Blick

Normale Müdigkeit im Tagesverlauf ...	Anhaltende, belastende Müdigkeit (Fatigue) ...
... tritt im Rhythmus des Tagesablaufes oder nach entsprechender Anstrengung auf.	... tritt immer wieder und oft unvorhersehbar auf.
... hat in der Regel eine klare Ursache.	... hat auf den ersten Blick keinen bestimmten Grund.
... ist vorübergehend.	... dauert an.
... wird durch Ruhe oder Schlaf überwunden.	... wird durch Schlaf oder Ausruhen nicht zufriedenstellend überwunden.

Fatigue bei Krebsbetroffenen

In der Fachsprache wird Fatigue bei Krebsbetroffenen auch krebsbedingte Fatigue genannt. Sie hat das Kürzel CRF (englisch *cancer-related fatigue*). Damit ist sowohl Fatigue verursacht durch die Krebserkrankung an sich gemeint wie auch Fatigue, die durch eine Krebstherapie verursacht wurde.

Die häufigsten Beschwerden sind:

- Müdigkeit bis hin zur Erschöpfung, fehlende Energie und/oder ein unverhältnismässig gesteigertes Ruhebedürfnis,
- Gefühl einer allgemeinen Schwäche und Kraftlosigkeit, schwere Glieder,
- Schlaflosigkeit oder übermässiges Schlafbedürfnis,
- Schlaf wird als wenig oder gar nicht erholsam erlebt,
- Schwierigkeiten, den Alltag (z. B. Aufgaben im Haushalt) zu bewältigen,
- Störungen der Konzentration und Merkfähigkeit,
- Mangel an Motivation, den Alltagsaktivitäten nachzukommen,
- Gefühl, sich zu jeder Aktivität zwingen zu müssen,

- ausgeprägte emotionale Reaktionen auf die Erschöpfung (z. B. Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit, Frustration),
- nach körperlicher Anstrengung mehrere Stunden andauerndes Unwohlsein.

Die Mehrheit aller Krebsbetroffenen leidet irgendwann an Fatigue. Die Ursachen dafür sind vielfältig.

Eine Fatigue bei Krebs kann zu jedem Zeitpunkt der Krebserkrankung auftreten: vor der Diagnose, während der Krebstherapie, bei einer Wiedererkrankung, beim Leben mit Krebs oder Monate bis Jahre, nachdem eine Krebstherapie abgeschlossen wurde. Fatigue kann schleichend oder plötzlich auftreten.

Eine Fatigue beeinträchtigt die Lebensqualität und Selbstständigkeit erheblich. Sie beeinflusst die Partnerschaft, die Familie und das übrige soziale Umfeld. Sie beeinträchtigt auch die Fähigkeit, Aktivitäten und Therapien durchzuführen, um die Fatigue zu verringern.

Akute Fatigue

Die Fatigue wird als akute Fatigue bezeichnet, wenn sie während einer Krebstherapie oder kurze Zeit nach Abschluss der Krebstherapie auftritt. Häufig sind medizinische Ursachen die Auslöser (z. B. Blutarmut). Die Beschwerden können nach einer gewissen Zeit wieder verschwinden oder länger anhalten.

Je stärker die Beschwerden während der Krebstherapie sind, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie nach Abschluss der Krebstherapie weiterbestehen oder irgendwann zurückkehren.

Langzeit-Fatigue

Die Langzeit- oder chronische Fatigue dauert mehrere Monate bis Jahre. Sie tritt beim Leben mit oder nach der Krebserkrankung auf. Sie kann lange nach Abschluss einer Krebstherapie erstmalig oder erneut auftreten. Meistens tritt sie auf, wenn zusätzliche Belastungen dazukommen (z. B. Krankheit in der Familie, Kündigung, Scheidung).

Oder sie war schon vorher vorhanden, aber behindert Krebsbetroffene erst dann, wenn sie ihren Alltag nach Abschluss der Therapien wiederaufnehmen möchten oder sich die Lebenssituation verändert.

Eine Langzeit-Fatigue ist eine unsichtbare Behinderung. Leider wird sie vom sozialen Umfeld oft nicht verstanden. Das führt mit der Zeit zu Konflikten.

Die Diagnose der Fatigue

Im Gespräch möchte Ihr Behandlungsteam mehr über das Ausmass und die möglichen Auslöser Ihrer Fatigue herausfinden.

Das Behandlungsteam wird Sie bitten, Ihre Fatigue zu beschreiben. Es möchte wissen, wie sehr die Fatigue Sie im Alltag einschränkt. Man wird Sie nach Beschwerden und Begleiterkrankungen sowie nach Ihren Lebensgewohnheiten fragen.

Manchmal werden zusätzliche Untersuchungen (z. B. des Blutes) durchgeführt, um behandelbare medizinische Ursachen (z. B. Stoffwechselstörungen) auszuschliessen.

Wie lässt sich Fatigue erfassen?

Ihr Behandlungsteam verfügt über standardisierte Checklisten oder Fragebögen, mit denen es die Fatigue erfassen kann. Oder es kennt Spezialistinnen und Spezialisten, die sich mit der Diagnose von Fatigue auskennen und Betroffene beraten.

Vielleicht hilft es Ihnen, sich mit den folgenden Fragen auf das Gespräch vorzubereiten:

- Wie empfinde ich meine Fatigue im Tagesablauf? (z. B. Skala 1–10)
- Wann beginnt meine Müdigkeit und/oder meine Kraftlosigkeit? Wie lange dauern die Symptome während solcher Phasen?
- Wie macht sich die Fatigue körperlich bemerkbar?
- Sind meine Stimmung und/oder mein Konzentrationsvermögen verändert?
- Was ist anders im Vergleich zur Situation vor meiner Erkrankung oder vor den Krebstherapien?
- Welche Auswirkungen hat die Fatigue auf meinen Alltag, meine Beziehungen, meine Arbeit und die Gesundheit?
- Muss ich auf Aktivitäten verzichten, weil mir die Kraft dazu fehlt?
- Wie viel Energie in Stunden steht pro Tag zur Verfügung?
- Für welche Prioritäten setze ich meine Energiereserven ein?
- Welche Quellen und Tätigkeiten geben mir Energie?
- Welche Personen unterstützen mich spürbar?
- Welche Medikamente, Personen und Erlebnisse rauben mir Kraft?

Ursachen von Fatigue bei Krebs

Im Folgenden gehen wir auf die häufigsten Ursachen von Fatigue bei Krebs ein. Lassen Sie sich von Ihrem Behandlungsteam die Zusammenhänge erklären, die hinter Ihrer Fatigue stecken könnten. Oft sind mehrere Ursachen vorhanden.

Die Krebskrankheit

Eine Krebskrankheit kann müde machen. Das hängt davon ab, welches Organ in welcher Weise betroffen ist beziehungsweise um welche Krebsart es sich handelt.

Das schnelle Zellwachstum eines Tumors raubt dem Körper Kraft. Viele bösartige Tumoren beeinflussen zudem den Stoffwechsel. Sie verändern hormonelle Prozesse wie den Schlaf-Wach-Rhythmus oder stören das Immunsystem. Diese Vorgänge werden unter dem Fachbegriff «Tumorkachexie» zusammengefasst. Meistens ist auch der Appetit beeinträchtigt und ein Muskelverlust tritt auf.

Die Krebstherapie

Eine Krebstherapie kann müde machen.

Operation

Die meisten Menschen sind nach einer Operation müde. Verschiedene Faktoren tragen dazu bei:

- Narkosemittel,
- Blutverlust,
- Veränderungen im Wasser-, Hormon- und Mineralienhaushalt,
- schmerzende und/oder schlecht heilende Operationswunden,
- Infektionen,
- schmerzlindernde Medikamente,
- Schlafstörungen,
- Mangel an körperlicher Aktivität.

Bei einigen Betroffenen wird die Fatigue innerhalb weniger Wochen nach der Operation weniger oder verschwindet. Bei anderen bleibt sie länger bestehen.



Medikamentöse Krebstherapien

Es gibt zahlreiche medikamentöse Therapien, die bei Krebs eingesetzt werden. Dazu gehören Chemotherapie, zielgerichtete Therapien, Immuntherapien oder antihormonelle Therapien. Diese Medikamente haben unterschiedliche Wirkungsweisen und Nebenwirkungen. Einige dieser Nebenwirkungen (z. B. Übelkeit und Erbrechen), aber auch gewisse Massnahmen zur Linderung solcher Nebenwirkungen (z. B. Begleitmedikamente) machen müde.

Je nach Medikament und Dosierung setzt die Fatigue früher oder später ein. Sie kann sich im Verlauf der Therapie verändern. In den Therapiepausen lässt die Fatigue meist wieder nach. Auch nach Abschluss der Therapien geht die Fatigue allmählich zurück. Bei einem Teil der Betroffenen bleibt sie aber über längere Zeit bestehen.

Mehr über medikamentöse Therapien, deren Nebenwirkungen und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie in der Broschüre «Medikamentöse Tumorthera-
pien». Im

Folgenden stellen wir Ihnen häufige Nebenwirkungen von medikamentösen Krebstherapien vor, die einen Einfluss auf Fatigue haben.

Eingeschränkte Blutbildung

Einige Medikamente wirken sich auf das Knochenmark aus. Dort beeinträchtigen sie die Bildung von roten und weissen Blutkörperchen sowie von Blutplättchen. Eine verminderte Produktion von roten Blutkörperchen bewirkt Blutarmut (Anämie, siehe S. 18 f.). Diese Blutarmut kann zu Fatigue führen.

Probleme beim Essen

Essen macht selten Freude, wenn aufgrund der Medikamente die Mundschleimhaut gereizt, entzündet oder verletzt ist oder der Appetit fehlt. Dadurch entsteht ein Mangel an Nährstoffen, der bei Erbrechen oder Durchfall zunimmt. Beachten Sie auch den Abschnitt «Fehl- und Mangelernährung» ab S. 15.

In der Folge fehlt es dem Körper an Energie, und es werden allenfalls zu wenig rote Blutkörperchen gebildet. Beides trägt zur Fatigue bei.

Andere Beeinträchtigungen

Gewisse Medikamente können Herzrhythmusstörungen, Fieber, Muskel- und Gelenkschmerzen, hormonelle Störungen, Ohrensausen, Kribbeln oder Sehprobleme verursachen.

Ein bekanntes Phänomen bei einer Chemotherapie ist das sogenannte «Chemobrain». Betroffene berichten von einem «Nebel im Kopf» mit Konzentrationsschwierigkeiten, Vergesslichkeit und Ablenkbarkeit. Solche Beschwerden erschweren den Alltag, frustrieren und machen müde.

Strahlentherapie

Der Körper braucht bei einer Strahlentherapie Kraft. Er muss die von den Strahlen zerstörten Krebszellen abbauen, die Abbauprodukte ausscheiden und neue, gesunde Zellen bilden. Umgangssprachlich spricht man bei dieser Fatigue von einem «Strahlenkater».

Je grösser die bestrahlte Körperstelle, desto stärker ist die Fatigue. Eine längere Behandlungsdauer, eine höhere Strahlendosis sowie vorangegangene Therapien verstärken die Fatigue. Nach Abschluss der Strah-

lentherapie kann die Fatigue noch längere Zeit bestehen bleiben.

Das Ausmass der Fatigue hängt auch von der bestrahlten Körperstelle ab:

- Werden die blutbildenden Zellen im Knochenmark geschädigt (z. B. bei Bestrahlungen der Wirbelsäule), führt dies zu Blutarmut (siehe S. 18 f.).
- Bestrahlungen im Magen-Darm-Bereich können Durchfall auslösen. Das bewirkt einen Verlust an energiespendenden Mineralstoffen.
- Bestrahlungen im Gesichtsbereich reizen vorübergehend die Mundschleimhaut und vermindern den Speichelfluss. Essen und Schlucken fallen Krebsbetroffenen schwerer, was zu Mangelernährung führen kann.

Aber nicht nur die Wirkung der Strahlen macht müde, sondern auch die tägliche Anreise in die Radioonkologie. Mehr über Strahlentherapien, deren Nebenwirkungen und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie in der Krebsliga-Broschüre «Die Strahlentherapie».

Verlust von Muskelmasse

Unsere Muskeln erneuern sich etwa alle zwei Monate. Das funktioniert am besten, wenn:

- die Muskeln regelmässig benutzt werden durch körperliche Aktivität,
- genügend Nährstoffe (v. a. Eiweisse) zur Verfügung stehen,
- keine starken «Muskelabbau-Signale» auftreten. Das passiert zum Beispiel bei einer Therapie mit dem Medikament Kortison, bei Hormonmangel, Tumorkachexie oder Entzündungen.

Ungenügende körperliche Aktivität

Manche Krebsbetroffene reduzieren ihre körperliche Aktivität bereits vor der Diagnose wegen akuter Beschwerden. Die meisten reduzieren ihre körperliche Aktivität während oder nach den Krebstherapien. Dies passiert oft, weil die Therapien sehr müde machen und der Alltag mit Terminen verplant ist. Oder weil das Verständnis fehlt, dass Muskeln nicht geschont, sondern gefordert werden möchten.

Der Körper reagiert mit einem Abbau der Muskulatur, wenn die Muskeln zu selten belastet werden oder wichtige Nährstoffe fehlen. Dadurch geht die Leistungsfähigkeit zurück, was die Betroffenen veranlasst, sich noch weniger zu bewegen, und der Muskelabbau schreitet fort.

Zu wenig Bewegung kann auch die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und die Lebensfreude vermindern und möglicherweise das Immunsystem beeinträchtigen. Die Fatigue kann so verstärkt werden.

Besonders körperliche Aktivität, welche die Ausdauer fördert, vermindert die Fatigue und fördert die Gesundheit. Mehr dazu erfahren Sie ab Seite 31 und in der Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs».

Fehl- und Mangelernährung

Jeder Mensch hat einen individuellen Grundbedarf an lebenswichtigen Stoffen. Ein Mangel führt mit der Zeit zu einer Unterversorgung des Körpers und damit zu einem Kräfteschwund. Das Immunsystem wird geschwächt, und man fühlt sich schlapp.

Bei einer *Fehlernährung* bekommt der Körper zwar genug Energie und das Gewicht bleibt stabil, aber wichtige Stoffe fehlen.

Ein deutliches Zeichen für *Mangelernährung* ist ein kontinuierlicher Gewichtsverlust (auch bei Übergewicht). Bei schwerer Mangelernährung hingegen treten Wassereinlagerungen im Körper auf, und das Gewicht steigt trotz Mangelernährung an.

Es gibt viele mögliche Ursachen für eine Fehl- oder Mangelernährung. Einerseits können eine Krebskrankheit und ihre Behandlung den Grundbedarf an lebenswichtigen Stoffen erhöhen. Andererseits kann die Aufnahme und Verwertung der Nahrung krankheits- oder verhaltensbedingt gestört sein. Das kann unter anderem bei folgenden Beschwerden passieren:

- Appetitlosigkeit, Völlegefühl,
- verändertes Geschmacks- und Geruchsempfinden,
- Kau- oder Schluckbeschwerden,
- saures Aufstossen, Magenschmerzen,

- Übelkeit, Erbrechen,
- Durchfall oder Verstopfung, Bauchschmerzen,
- Störungen des Darmtrakts, sodass der Körper die Nahrung schlechter aufnimmt,
- Stoffwechselstörungen, sodass der Körper nicht mehr alle Nahrungsbestandteile verwerten kann,
- Essgewohnheiten mit zu wenig Nährstoffen wie Eiweissen, Vitaminen und Mineralstoffen,
- starke psychische und körperliche Beschwerden wie Depression, Schmerzen oder Atemnot.

Mangelernährung vermeiden

Eine ausreichende, auf Ihren Bedarf abgestimmte Ernährung und eine genügende Flüssigkeitszufuhr verbessern Ihre Lebensqualität. Verfügt der Körper über genügend Energie und Nährstoffe, ist er eher in der Lage, eine Krebskrankheit und deren Therapie durchzustehen.

Damit keine Unterversorgung mit Nährstoffen entsteht, sollten Sie zusammen mit Ihrem Behandlungsteam auf die Ernährung achten.

Dabei sollte das Körpergewicht, die Kraft (z. B. beim Treppensteigen) oder der Appetit beobachtet werden. Bei Bedarf kann eine Ernährungsberaterin oder ein Ernährungsberater beigezogen werden, beispielsweise zur Messung der aufgenommenen Nährstoffe.

Mehr dazu erfahren Sie ab Seite 35 und in der Broschüre «Ernährung bei Krebs».

Medikamente und Hormonstörungen

Hormone der Nebennierenrinde werden auch Kortikosteroide genannt. Als künstlich hergestellte Medikamente (z. B. Prednison, Dexamethason) helfen sie zum Beispiel gegen Übelkeit bei Chemotherapien. Kortikosteroide führen zu Muskelverlust und werden daher in einer möglichst niedrigen Dosis und so kurz wie möglich eingesetzt. Bei Männern kann ein Testosteronmangel auftreten, der Muskelverlust begünstigt.

Psychische Ursachen

Fatigue hat nicht nur körperliche, sondern auch psychische Ursachen. Bei vielen Betroffenen führen die Krebsdiagnose, die Konfrontation mit der Endlichkeit oder die Belastungen im Zusammenhang mit der Krebstherapie zu Ängsten, zu einer depressiven Verstimmung oder einer Depression. Es kann auch sein, dass jemand schon früher im Leben mit Depressionen zu kämpfen hatte, die sich nun verstärken. Mehr über die psychische Belastung bei Krebs erfahren Sie in der Broschüre «Wenn auch die Seele leidet».

Andererseits verursacht das Leben mit Fatigue eine zusätzliche seelische Belastung. Dazu gehört der Umgang mit den Einschränkungen im Alltag, das erlebte Unverständnis von Mitmenschen oder die Ungewissheit, ob und wann die Fatigue besser wird. Oft befürchten Krebsbetroffene den Verlust ihrer Arbeit oder einer Partnerschaft, wenn die Fatigue nicht besser wird.

Oft ist nicht auf Anhieb klar, ob die Depression mehr eine Folge der Fatigue ist oder ob die Fatigue als Folge einer Depression auftritt. Bei Menschen, die ...

- früher schon depressiv waren,
- keinen inneren Antrieb verspüren,
- ein geringes Selbstwertgefühl haben,
- an Selbstmord (Suizid) denken,
- könnte eine Depression eine wesentliche Ursache für die Fatigue sein.

Sich beraten lassen

Wenden Sie sich an Fachpersonen, die sowohl mit der Fatigue als auch mit Depressionen bei Krebs vertraut sind.

Sprechen Sie mit jemandem aus Ihrem onkologischen Behandlungsteam und bitten Sie um die Unterstützung einer psychoonkologischen Fachperson oder einer Fachperson für onkologische Rehabilitation. Sie können bei Ihrer regionalen oder kantonalen Krebsliga nach Adressen fragen.

Blutarmut (Anämie)

Rote Blutkörperchen transportieren den eingeatmeten Sauerstoff zu den Zellen aller Organe. Bei Blutarmut werden zu wenig rote Blutkörperchen gebildet. Dann werden die Organe nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt und in ihrer Funktion beeinträchtigt. Dies kann sich unter anderem in Form von Fatigue bemerkbar machen. Weitere Beschwerden sind Schwindel, Kopfschmerzen, Atemnot und Herzklopfen, auch bei geringer körperlicher Belastung (z. B. Treppensteigen).

Ursachen

Blutarmut kann verschiedene Ursachen haben:

- Gewisse Krebserkrankungen hemmen die Bildung neuer roter Blutkörperchen und verkürzen deren Lebensdauer.
- Strahlen- oder Chemotherapien können den Nachschub neuer Blutkörperchen stören.
- chronische Blutungen,
- mangelhafte Versorgung mit Vitaminen und Eisen.

Was lässt sich gegen Blutarmut tun?

Mit einem einfachen Bluttest werden die roten Blutkörperchen im Blut gemessen.

Die Behandlung der Blutarmut ist abhängig von der Ursache und dem Ausmass. Je nach Situation kommt eine Bluttransfusion in Frage, um dem Körper rote Blutkörperchen zuzuführen.

Parallel zu einer Chemo- oder Strahlentherapie kann die körpereigene Produktion der roten Blutkörperchen durch das Spritzen von Erythropoietin (kurz EPO genannt) gesteigert werden. EPO ist ein Hormon, welches in den Nieren gebildet wird. Es regt im Knochenmark die Neubildung roter Blutkörperchen an.

Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welche Behandlung am besten zu Ihnen passt.

Begleiterkrankungen und Medikamente

Bei Fatigue lohnt sich eine medizinische Abklärung, um Begleiterkrankungen als Ursache der Fatigue ausschliessen oder behandeln lassen zu können. Nachfolgend stellen wir Ihnen mögliche Begleiterkrankungen vor.

Störungen des Wasser- oder Salzhaushaltes

Typische Ursachen für Fatigue sind ein zu hoher oder zu tiefer Kalziumspiegel oder zu wenig Natrium oder Phosphat.

Hormonelle Störungen

Eine Krebserkrankung und deren Therapien können den Hormonhaushalt stören. Typische Ursachen für Fatigue sind ein erhöhter oder ein zu tiefer Schilddrüsenhormonspiegel. Bei Männern kann ein zu tiefer Testosteronspiegel die Ursache sein.

Funktionsstörungen der Organe

Begleiterkrankungen der Organe können wichtige Ursachen für Fatigue sein.



Typische Ursachen für Fatigue sind eine eingeschränkte Funktion der Niere, des Herzens, der Leber oder der Lunge, aber auch Störungen der Hirnfunktion.

Chronische Schmerzen

Chronische Schmerzen können müde machen. Schmerzen wirken sich sowohl körperlich als auch gefühlsmässig und sozial aus: Sie beeinflussen das Verhalten gegenüber Angehörigen, Freunden und Bekannten. Schmerzen drücken auch auf die Stimmung.

Wer unter chronischen Schmerzen leidet, ist oft weniger körperlich aktiv. In der Folge werden die Muskeln schwächer und ihre Masse nimmt ab. Kraft und Beweglichkeit verringern sich. Man fühlt sich müde.

In der Regel können krebsbedingte Schmerzen gelindert oder behoben werden; zum Beispiel medikamentös, physiotherapeutisch, mit Bestrahlungen oder Entspannungstechniken. Schmerzmedikamente können jedoch ebenfalls müde machen. Manchmal ist es nötig, mehrere Schmerzbehandlungsformen auszuprobieren und sie miteinander

zu kombinieren. Ihr Behandlungsteam wird Sie beraten.

Mehr über Schmerzen und Schmerztherapien bei Krebs erfahren Sie in der Krebsliga-Broschüre «Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung».

Medikamente

Medikamente können müde machen oder eine Fatigue verstärken. Typische Beispiele sind:

- starke Schmerzmittel (z. B. Opiate),
- Medikamente, die auf die Psyche wirken,
- Schlafmittel,
- gewisse Herzmedikamente wie Betablocker oder Statine (Lipidsenker).

Wenden Sie sich an Ihr Behandlungsteam. Klären sie ab, ob Sie allenfalls Medikamente einnehmen, die müde machen und eine Fatigue verursachen können. Eventuell kann in Absprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt die Dosis verringert oder durch ein Medikament mit einem anderen Wirkstoff ersetzt werden.

Auswirkungen von Fatigue

Wie sich eine Fatigue auf den einzelnen Menschen und sein Umfeld auswirkt, ist unterschiedlich. Es lohnt sich deshalb, die Fatigue aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten, zum Beispiel auch aus demjenigen Ihrer Angehörigen.

Wichtig ist, dass Sie Ihr Erleben der Fatigue mit wenigen Sätzen anderen Menschen vermitteln können. Dies hilft, besser verstanden zu werden. Beispielsätze finden Sie auf Seite 27.

Wie geht es meinen Nächsten?

Leidet ein Familienmitglied an Fatigue, kann dies die Beziehungen und die bisherige Rollenverteilung innerhalb der Familie verändern:

- Vielleicht übernehmen die Angehörigen gewisse Pflegeaufgaben.
- Vielleicht erledigen Angehörige gewisse Arbeiten, die früher von Ihnen verrichtet worden sind.
- Wenn Angehörige Ihnen nichts mehr zumuten oder Sie vor allen Anstrengungen schonen, besteht das Risiko einer Überbetreuung.
- Mit der Zeit macht sich bei den Angehörigen eine gewisse

Erschöpfung bemerkbar. Dies passiert besonders dann, wenn sie ihrerseits keine Unterstützung durch Dritte beanspruchen oder erhalten.

Besonders Kinder und Jugendliche leiden mit, wenn ein Familienmitglied an Fatigue leidet. Bei der Krebsliga finden Sie Broschüren, die auf solche Auswirkungen eingehen und Lösungsmöglichkeiten aufzeigen.

Tauschen Sie sich regelmässig mit Ihren Angehörigen aus. Ihr Behandlungsteam, Ihre kantonale oder regionale Krebsliga und das Krebstelefon unterstützen Sie dabei.

Alltag und Beruf

Wir setzen unsere Energiereserven für verschiedene Herausforderungen, Aufgaben und Pflichten im Alltag und bei der Arbeit ein. Für sich alleine betrachtet, erscheint eine einzelne dieser Tätigkeiten gar nicht so anstrengend (z. B. eine längere Teamsitzung, telefonieren im Grossraumbüro, Tätigkeiten im

Haushalt, den Kindern bei den Hausaufgaben helfen, Fahrdienste oder Überstunden). Bei Krebsbetroffenen mit einer Fatigue hingegen können solche Tätigkeiten zusammengezählt oft fast die ganze Energie verbrauchen. Diese Tätigkeiten werden deshalb als «Energiefresser» bezeichnet.

Eine krebsbedingte Fatigue schränkt die Arbeitsfähigkeit ein. Je nach Beruf und abhängig von den gestellten Anforderungen müssen Sie das Arbeitspensum verringern oder vorübergehend eine Arbeitspause einlegen.

Oft ist es sinnvoll, den Wiedereinstieg nicht sofort mit einem vollen Pensum zu beginnen. Es kann entmutigen und das Müdigkeitsempfinden verstärken, wenn einem die Tätigkeit nicht wie gewohnt von der Hand geht.

Planen Sie den Arbeitsalltag oder die Rückkehr an Ihren Arbeitsplatz zusammen mit Ihrem Behandlungsteam und den Personalverantwortlichen des Arbeitgebers. Gegebenenfalls können die Aufgaben angepasst und die Arbeitszeiten reduziert werden. Weitere Informationen zur Vereinbarkeit von Be-

rufstätigkeit und Krebs finden Sie in der Krebsliga-Broschüre «Arbeiten mit und nach Krebs».

Sich beraten lassen

Wenden Sie sich an Ihre Krebsliga oder an eine Fachperson für Fatigue, um Ihre Situation zu besprechen. So können Sie gemeinsam praktische Lösungsvorschläge erarbeiten und Gespräche mit dem Arbeitgeber vorbereiten.

Auch bei organisatorischen oder finanziellen Fragen (z. B. zur Krankenschreibung oder Lohnfortzahlung) helfen Ihnen die Beratenden der regionalen und kantonalen Krebsligen weiter. Die Adressen der Beratungsstellen in Ihrer Nähe finden Sie ab Seite 46.

Eventuell brauchen sie ein Arbeitsunfähigkeits-Zeugnis. Das gilt auch, wenn Sie selbstständig sind oder «Hausfrau» beziehungsweise «Hausmann». Fragen Sie frühzeitig bei Ihrer Hausärztin, Ihrem Hausarzt oder dem Behandlungsteam danach. Oft kann die zusätzliche Beurteilung durch eine Fachperson für Fatigue dabei hilfreich sein.

Der Umgang mit Fatigue

Wer dauernd müde ist, fühlt sich im Alltag irgendwann stark eingeschränkt und verliert an Lebensqualität. Sprechen Sie frühzeitig mit jemandem aus Ihrem Behandlungsteam, damit eine mögliche Fatigue abgeklärt werden kann. Erst nach der Diagnose lassen sich therapeutische Massnahmen einleiten, die auf Sie zugeschnitten sind.

Um mit Fatigue besser umgehen zu können, müssen Sie Ihre Energiereserven schrittweise steigern und gezielt einsetzen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sowohl Möglichkeiten der selbstständigen Bewältigung kennen und anwenden lernen als auch professionelle Hilfe in Anspruch nehmen können.

Überlegen Sie, was Ihnen wichtig ist:

- Unter welchen Einschränkungen leide ich am meisten?
- Wofür möchte ich meine verfügbare Energie am liebsten einsetzen?
- Worauf kann ich am ehesten verzichten?
- Was kann und möchte ich selbst erledigen?
- Wer könnte mich unterstützen bei jenen Aufgaben, die ich nicht selber erledigen möchte oder nicht selber erledigen kann?

Die Fatigue verstehen lernen

Lernen Sie, Ihre Fatigue besser zu verstehen. Führen Sie eine Art «Energietagebuch». Dabei notieren Sie sich über mehrere Tage oder Wochen die Antworten auf folgende Fragen:

- Wie hoch sind meine Energiereserven? (z. B. «keine, tief, mässig, hoch, sehr hoch» oder auf einer Skala von 0 bis 10)
- Was hat mir Energie gegeben? Listen Sie Ihre Energiequellen auf (z. B. Spaziergang).
- Was hat mir Energie genommen? Listen Sie Ihre «Energiefresser» auf (z. B. emotionaler Stress).
- Wie geht es mir körperlich, seelisch und mental?

Sie können damit besser verstehen, wie lange bei Ihnen Phasen mit voller oder tiefer Energie dauern und wie lange Sie Pausen brauchen zwischen diesen Phasen. Damit lernen Sie, Ihre Tätigkeiten besser zu planen. Ebenso lernen Sie, «Energiefresser» bewusst zu vermeiden.

Ihre Einschränkungen verstehen und akzeptieren lernen, kann seelisch belastend sein. Der Prozess ist vergleichbar mit Trauerarbeit. Tauschen Sie Ihre Erlebnisse, Gedanken und Gefühle mit jemandem aus. Das kann mit Nahestehenden, mit anderen von Fatigue betroffenen Menschen oder mit Fachpersonen sein.

Mit der Energie haushalten

Wenn Sie nicht mehr über die gewohnte Energie verfügen, dürfen Sie ohne schlechtes Gewissen Ihre Aktivitäten der neuen Situation anpassen. Vielleicht brauchen Sie eine Auszeit vom gewohnten Alltag, um ein neues Gleichgewicht zu finden.

Vielleicht müssen Sie sich Zeit nehmen, um Ihre Fatigue besser zu verstehen.

Dadurch kann sich der Alltag, das Zusammenleben und die Rollen innerhalb des sozialen Umfelds verändern. Ihre Familie, Ihre Kolleginnen und Kollegen müssen sich ebenfalls neu orientieren und alte Gewohnheiten loslassen. In der Regel kann das dem sozialen Umfeld zugemutet werden.

Die meisten Betroffenen leiden unter diesen Veränderungen. Andererseits erleben sie den Austausch mit anderen Betroffenen, in professionell geführten Betroffenengruppen oder das Gespräch mit den Beraterinnen des Krebstelefonats (siehe S. 39) als stärkend.

Kinder brauchen Unterstützung, um die notwendigen Veränderungen allmählich begreifen und bewältigen zu können. Die Krebsliga-Broschüre «Wenn Eltern an Krebs erkranken» kann Ihnen eine Hilfe sein.

Die anderen einbinden

Manchmal brauchen Sie neue Verhaltensweisen, um die vorhandene Energie möglichst wirkungsvoll einzusetzen. Diese zu entwickeln, braucht Zeit. Erstellen Sie eine Liste mit anstehenden Aufgaben:

- Was wollen und können Sie selbst bewältigen?
- Was möchten, können oder sollten Sie delegieren? An wen?
- Was kann vorerst unerledigt bleiben?

Binden Sie Angehörige und Bezugspersonen in diese Planung mit ein. Bitten Sie andere um Hilfe, auch wenn es Sie anfänglich Überwindung kostet. Nehmen Sie Hilfsangebote (z. B. von Nachbarn) in Anspruch. Anstrengende Arbeiten im Garten beispielsweise kann vielleicht vorübergehend jemand anders erledigen.

Prioritäten setzen

Setzen Sie Prioritäten bei dem, was Sie selbst erledigen wollen und können. Reservieren Sie Ihre Energie für Wichtiges und für das, was Ihnen am Herzen liegt.

Fragen Sie sich regelmässig:

- Ist das wirklich wichtig?
- Was würde passieren, wenn es unerledigt bliebe?
- Wäre das schlimm?

Im Voraus planen

Planen Sie Ihre Verpflichtungen oder Wunschaktivitäten im Voraus:

- Verteilen Sie Aufgaben über mehrere Tage.
- Berücksichtigen Sie, zu welcher Tageszeit Sie erfahrungsgemäss am meisten Energie spüren und zu welchen Zeiten Sie besonders müde sind.
- Planen Sie vor und nach Krebstherapien genügend Ruhezeit ein.
- Planen Sie während anstrengenden Tätigkeiten und Arbeiten regelmässige Ruhepausen ein. Ein Wecker hilft, sich an diese Pausen zu erinnern.

Energie zielgerichtet einsetzen

Viele Krebsbetroffene haben «gute» und «schlechte» Tage. Vielleicht möchten Sie an «guten» Tagen Dinge im Voraus erledigen, die Sie an «schlechten» Tagen entlasten können. Ein Beispiel ist das Vorkochen

und Einfrieren von Mahlzeiten für Tage, an denen Sie voraussichtlich keine Energie fürs Einkaufen und Kochen aufbringen.

Achten Sie darauf, dass Sie sich an «guten» Tagen nicht völlig verausgaben:

- Unterteilen Sie Ihre Aufgaben in kleine Arbeitsschritte.
- Vereinfachen Sie Arbeiten im Haushalt: Reicht es vielleicht, die Wäsche zu falten, ohne sie vorher zu bügeln?
- Versuchen Sie, Energie raubende Aktivitäten durch kräfteschonendere Tätigkeiten zu ersetzen. Schwere und sperrige Vorräte können Sie sich nach Hause liefern lassen.
- Richten Sie sich so ein, dass ein energiesparendes «Arbeiten» möglich wird (z. B. sitzend Gemüse rüsten oder die Haare föhnen).

In einem unverbindlichen Gespräch mit einer Sozialarbeiterin oder einem Sozialarbeiter Ihrer Krebsliga können Sie sich nach Entlastungsmöglichkeiten (z.B. Haushaltshilfe durch die Spitex) erkundigen.

Über die Fatigue sprechen

Fatigue bei Krebs kann zu Fehlinterpretationen bei Mitmenschen führen. Dadurch wird das zwischenmenschliche Klima unnötig belastet.

Die eigene Fatigue erklären

Es ist hilfreich, wenn Sie in kurzen, verständlichen Sätzen Ihre Fatigue erklären können. Vielleicht helfen Ihnen folgende Beispielsätze:

- Fatigue ist eine ungewöhnliche Müdigkeit.
- Meine Fatigue ist verursacht durch die Krebskrankheit und deren Therapien.
- Ich möchte manchmal nur noch ausruhen, obwohl Ausruhen und Schlaf viel weniger helfen als früher, um zu Kräften zu kommen.
- Ich fühle mich, als ob ich eine unsichtbare Behinderung habe.
- Meine Energiereserven sind deutlich vermindert. Bereits kleine körperliche, seelische oder geistige Anstrengungen verbrauchen sehr rasch meine Energiereserven.

- Bei vollen Energiereserven bin ich fast wie früher leistungsfähig, aber über einen kürzeren Zeitraum hinweg.
- Meine Fatigue ist nicht immer vorhersehbar. Manchmal geht es mir gut, und plötzlich «überfällt» sie mich mit einem Schub.
- Bei leeren Energiereserven habe ich Mühe, mich zu konzentrieren. Ich bin sehr stark erschöpft und schwach und werde reizbar.
- Damit die Fatigue besser wird, sind verschiedene, aufeinander abgestimmte Behandlungen und Tätigkeiten notwendig. Diese brauchen Energie und Zeit.

Mit Angehörigen und Freunden reden

Wahrscheinlich wollen Ihnen Ihre Bezugspersonen gut gemeinte Ratschläge geben. Fast alle Menschen neigen dazu, ihre eigenen Erfahrungen auf andere zu übertragen. Oft sind sie dann enttäuscht, wenn Betroffene keinen Gebrauch davon machen wollen oder können.

Am besten machen Sie Ihre Fatigue zum Gesprächsthema, bevor andere darüber spekulieren. Sie können Ihrem Gegenüber beispielsweise folgende Fragen stellen:

- Sieht man mir meine Müdigkeit an?
- Wenn ja, an welchen Anzeichen?
- Welche Reaktionen löst das in dir aus?
- Darf ich dich rufen, wenn ich Hilfe brauche (z. B. zum Spaziergehen, Einkaufen)?

Vielleicht möchten Sie Ihren Mitmenschen mitteilen, was Ihnen schwerfällt oder womit Sie nur schwer zurechtkommen?

Zum Beispiel:

- Mir bereitet es Mühe, dass du mich immer wieder zu etwas drängen willst.
- Es hilft mir nicht, wenn du mir sagst, ich solle mich halt etwas mehr anstrengen, mich zusammenreißen oder früher ins Bett gehen.
- Deine Ratschläge sind gut gemeint, aber bei einer Fatigue helfen sie nicht.

- Es ist lieb von dir, dass du Zeit mit mir verbringen willst. Aber selbst ein kurzes «Kaffeekränzchen» oder ein längeres Telefonat sind für mich sehr anstrengend. Deswegen nehme ich nur noch selten deine Einladungen an.

Mit Fachpersonen reden

Ihr Behandlungsteam wird Sie vermutlich danach fragen, ob und wie müde Sie sich fühlen. Manchmal können solche Fragen aber vergessen gehen, wenn vor allem über neu aufgetretene Nebenwirkungen, Schmerzen oder über eine neue Therapie gesprochen wird.

Getrauen Sie sich, eine mögliche Fatigue von sich aus anzusprechen. Seien Sie beharrlich, wenn Sie das Gefühl haben, man nehme Ihre Beschwerden nicht ernst.

Sie können sich mit Ihren Fragen und Anliegen auch an Ihre Krebsliga, an den Sozialdienst im Spital oder an das Krebstelefon (siehe S. 39) wenden. Hier finden Sie Fachpersonen, die auf Ihre persönliche Situation eingehen und Sie beraten können.



Die Fatigue verringern

Auch wenn die Fatigue vielleicht nicht in absehbarer Zeit verschwinden wird, können Sie sie eventuell verringern und dadurch an Lebensqualität gewinnen.

Wechsel von Aktivität und Ruhe

Die meisten Menschen fühlen sich am wohlsten, wenn sie ein Gleichgewicht zwischen aktiven und ruhigen Phasen finden. Das gilt auch für jemanden, der bettlägerig ist oder an Fatigue leidet. Was Betroffene und Angehörige oft nicht wissen: Bewegungsmangel und zu viel Schonung können eine chronische Fatigue verstärken, anstatt sie zu bessern. Um trotz Fatigue aktiv zu bleiben, braucht es aber eine grosse Willensanstrengung und Überwindung.

Sich regelmässig bewegen

Fatigue wird durch zu viel Bettruhe und zu viel Schlaf oft noch verstärkt. Körper und Seele benötigen regelmässige Bewegung, am besten in der Natur. Bereits eine leichte

körperliche Aktivität, die Sie als regelmässige Gewohnheit in den Tagesablauf einbauen, ist wirksam.

Achten Sie schon zu Beginn der Krebstherapie darauf, körperlich so gut wie möglich aktiv zu bleiben:

- Unternehmen Sie regelmässig Spaziergänge an der frischen Luft. Auch Krafttraining drinnen ist geeignet.
- Wählen Sie eine körperliche Aktivität, bei der Sie viele Muskeln bewegen, zum Beispiel Walking, Gymnastik, Radfahren, Schwimmen oder Tanzen.
- Wenn Sie bettlägerig sind, können Sie mit einfachen Fuss- und Beinbewegungen körperlich aktiv bleiben. Oder mit dem Anspannen und wieder Loslassen von einzelnen Muskeln.
- Fordern Sie sich keine Spitzenleistungen ab, auch wenn diese früher selbstverständlich für Sie waren. Ihr Pflorgeteam und eine Fachperson in Sporttherapie werden Sie beraten und geeignete Übungen für Sie zusammenstellen.

Körperliche Aktivität ist auch in einer Krebsportgruppe möglich oder im Rahmen eines ärztlich überwachten Trainings. Studien beweisen, dass eine leichte bis intensive körperliche Aktivität eine Fatigue bei Krebs verbessern kann. Krebsbetroffene führen diese körperliche Aktivität idealerweise zwei- bis dreimal pro Woche durch. Dazwischen sollten sie jeweils einen Tag Pause machen. Eine Fachperson mit Erfahrung in Sporttherapie begleitet und betreut Sie dabei. Dazu gehören Fachpersonen der Physiotherapie, Bewegungstherapie oder speziell geschulte Trainerinnen und Trainer für Fitness- oder CrossFit.

Mehr über den Nutzen von Bewegung und weitere Anregungen finden Sie in der Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs». Im Internetforum der Krebsliga können Sie sich mit anderen Betroffenen und mit Fachleuten austauschen:
www.krebsforum.ch.

Bleiben Sie geistig aktiv

Für den Umgang mit Fatigue ist es wichtig, auch geistig aktiv zu bleiben: Spielen, Rätsellösen, künstlerisches Schaffen, Singen, Musizieren, Erinnerungen austauschen ...

Ruhepausen zwischendurch

Eine kurze Ruhepause tut gut, besonders nach dem Mittagessen. Richten Sie sich bequem ein und lagern Sie allenfalls die Beine hoch.

Diese Ruhepause sollte möglichst nicht länger als eine halbe Stunde dauern, damit Sie nicht in eine Tiefschlafphase fallen. Längere Schlafperioden während des Tages können den Nachtschlaf stören.

Aktivitäten in Tageszeiten mit wenig Energiereserven

Beim Leben mit Fatigue wechseln sich Phasen ab mit (fast) normaler Energie, eingeschränkter Energie und wenig Energie. Vermeiden Sie in Phasen mit wenig Energie (typischerweise am Nachmittag oder Abend) den Konsum von Medien (Fernsehen, Social Media). Dabei «verpufft» oft viel Energie.

Rhythmus im Alltag

Studien belegen: Unserem Körper, unserer Seele und unserem Geist tut Rhythmus im Alltag gut. Pflegen Sie bewusst Rituale wie zum Beispiel feste Essenszeiten.

Körperliche und seelische Selbstfürsorge

Schenken Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele Energie, indem Sie sich bewusst etwas Gutes tun. Dies kann eine Massage sein, ein warmes, duftendes Vollbad oder das bewusste Geniessen eines Musikstücks. Wichtig ist dabei, dass Sie sich für solche Aktivitäten bewusst Zeit einplanen.

Schlaf und Schlafhygiene

Vermeiden Sie langes Schlafen tagsüber, es sei denn, Sie sind einer der wenigen ausgeprägten «Nachtmenschen».

Unabhängig davon, ob Sie sich zu den Morgen- oder Nachtmenschen zählen, sollten Sie auf einen möglichst regelmässigen Wach- und Schlafrhythmus achten. Vielleicht können Ihnen die folgenden Tipps das Ein- und Durchschlafen und das Aufwachen am nächsten Morgen erleichtern.

Die Raumatmosphäre

- Richten Sie Ihr Schlafzimmer so ein, dass es zum Entspannen und Schlafen einlädt. Sorgen Sie im Schlafzimmer für angenehme Temperatur- und Lichtverhältnisse.
- Entfernen Sie Gegenstände, die Sie an unerledigte Arbeiten erinnern.
- Beschäftigen Sie sich im Schlafzimmer nicht mit elektronischen Geräten (TV, Computer, Smartphone). Wissenschaftliche Studien belegen die negative Wirkung dieser Tätigkeiten. Insbesondere das Licht der Bildschirme von elektronischen Geräten stört den Schlaf.

Die Vorbereitung

- Falls die letzte Mahlzeit schon mehrere Stunden zurückliegt: Nehmen Sie vor dem Schlafengehen einen kleinen, leichten Imbiss zu sich. Hungergefühle stören den Schlaf.
- Alkoholische Getränke sind als Schlafmittel ungeeignet. Sie verschlechtern die Schlafqualität.
- Auch Koffein und Nikotin beeinträchtigen meistens den Schlaf.

- Machen Sie vor dem Schlafengehen einen kurzen Spaziergang, aber vermeiden Sie anstrengendes körperliches Training.
- Geniessen Sie ein kurzes, entspannendes Bad.
- Schauen Sie auf den Tag zurück. Lassen Sie sowohl schwere Gedanken wie auch positive Gefühle wie Dankbarkeit und Freude zu. Legen Sie die schweren Gedanken ab, bevor Sie ins Bett gehen.

Im Bett

- Leise Hintergrundmusik kann Ihnen beim Einschlafen helfen.
- Atemübungen eignen sich ebenfalls zur Entspannung. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam oder eine Fachperson der Atem- oder Physiotherapie danach. Auch im Internet gibt es Anleitungen.
- Wenn Sie dennoch nicht einschlafen können: Stehen Sie nach einer gewissen Zeit wieder auf. Beschäftigen Sie sich mit etwas anderem, bis Sie sich müde fühlen.
- Lösen Sie sich vom Gedanken, dass Sie unbedingt sieben bis acht Stunden schlafen müssen.

Dieser Erwartungsdruck kann den Schlaf verschlechtern. Ausserdem ist das Schlafbedürfnis von Mensch zu Mensch verschieden.

Schlafstörungen

Auch gesunde Menschen haben häufig Einschlaf- und Durchschlafstörungen. Bei Fatigue sind solche Schlafstörungen aber oft ausgeprägter. Es kann hilfreich sein, die mit Krebs und Krebstherapie verbundenen Beschwerden und Ängste zu erkennen und sich damit auseinanderzusetzen.

Manchmal können bewährte Hausmittel mit pflanzlichen Inhaltsstoffen das Ein- und Durchschlafen verbessern. Dazu gehören Tees, pflanzliche Präparate oder äussere Anwendungen wie Fussbäder (z. B. mit Lavendel). Ihre Apothekerin oder Ihr Apotheker können Sie dabei beraten. Rezeptpflichtige Schlafmittel sollten Sie nur für eine begrenzte Zeit einnehmen und lediglich dann, wenn andere Lösungsversuche nicht geholfen haben.

Ernährung bei Fatigue

Das Essen ist bei Fatigue in dreierlei Hinsicht wichtig:

- Gutes, achtsames Essen tut der Seele gut.
- Eine ausgewogene Ernährung kann den Stoffwechsel und die Energie positiv beeinflussen.
- Eine gute Ernährung gibt dem Körper Kraft.

Achtsam essen

Pflegen Sie regelmässige Essenszeiten, am besten zusammen mit Menschen Ihrer Umgebung. Der Rhythmus und die Gemeinschaft können kraftvoll wirken. Kochen Sie einzelne kleinere Mahlzeiten, wenn die Energie nicht reicht für grosse Mahlzeiten. Oder lassen Sie andere für Sie kochen. Das Essen schön anrichten oder den Tisch dekorieren tut der Seele gut.

Ausgewogene Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung kann das Krebsrisiko senken und ist wahrscheinlich auch eine Energiequelle für Menschen mit Fatigue. Der Grund dafür sind Nahrungsmittel, die das Risiko für Entzün-

dungen senken können (sog. mediterrane Diät mit viel Gemüse, Olivenöl, Kräutern), oder den Stoffwechsel wenig belasten (wenig Kohlenhydrate, wenig gesättigte Fettsäuren, biologische Nahrungsmittel ohne Gifte).

Eine Krebserkrankung kann den Stoffwechsel verändern. Beispielsweise kann sich der Bedarf an Kalorien und Eiweissen bei Krebs deutlich erhöhen. Achten Sie deshalb auf eine ausreichende Eiweisszufuhr mit nicht-tierischen Eiweissen. Die Richtlinien empfehlen 1,2 bis 1,5 Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht.

Wichtig dabei ist, dass Sie das Essen geniessen können. Gönnen Sie sich ab und zu etwas «Unvernünftiges». Wenn Sie fasten möchten, sollten Sie sich von einer erfahrenen Fachperson (z. B. Ernährungsberatung) begleiten lassen.

Mehr über die Ernährung beim Leben mit oder nach Krebs finden Sie in den Broschüren «Ernährung bei Krebs» und «Ausgewogene Ernährung».

Die Seele entlasten

Sorgen und Ängste können die Fatigue verstärken. Gleichzeitig kann Fatigue seelische Belastungen verursachen. Sprechen Sie mit geschulten Fachpersonen darüber, zum Beispiel einer Psychoonkologin oder einem Psychoonkologen. Mehr Informationen finden Sie in der Broschüre «Wenn auch die Seele leidet – Krebs trifft den ganzen Menschen».

Seelische Belastung als verstärkender Faktor

Seelische Belastungen verlangen uns Energie ab. Dazu gehören einschneidende Lebensereignisse wie eine Scheidung, eine Kündigung, seelische Verletzungen (z. B. Trauma) oder Todesfälle, wie auch psychische Krankheiten.

Seelische Belastung als Folge der Fatigue

Der Umgang mit Fatigue als unsichtbare Behinderung kann die Seele belasten. Oft treten Ängste oder Symptome einer Depression auf. Sprechen Sie mit psychologisch geschulten Fachpersonen darüber.

Sie können sich auch an das Krebs-telefon (siehe S. 39) wenden.

Zugang zu unbewussten Gefühlen

Menschen, die an einer Fatigue leiden, können Gefühle manchmal nicht richtig wahrnehmen und ausdrücken. Fachpersonen können Ihnen helfen, diese Gefühle zu entdecken und zu verarbeiten. Typische Behandlungen sind Kunst- oder Musiktherapie wie auch die Schreibtherapie.

Achtsamkeitstraining

Bei Fatigue ist es wichtig, den Geist, die Seele und den Körper wieder in Einklang zu bringen. Dabei kann ein Training der Achtsamkeit helfen.

Achtsamkeitstrainings umfassen beispielsweise Methoden wie Yoga, Qi-Gong, progressive Muskelrelaxation, Meditation oder Atemübungen. Viele dieser Behandlungen können selbstständig durchgeführt werden. Sie werden auch unter dem Begriff MBSR (mindfulness-based stress reduction) zusammengefasst.

Vielleicht hilft es Ihnen, täglich kurze Momente bewusst achtsam zu sein (z. B. Atemübung für zwei Minuten), wie auch ein- bis zweimal pro Woche eine angeleitete Behandlungseinheit durchzuführen. Ihr Behandlungsteam oder Ihre Krebsliga vor Ort können Sie unterstützen, geeignete Angebote zu finden. Manche Krebsligen bieten Kurse für Achtsamkeit an.

Unterstützung erhalten

In dieser Broschüre finden Sie viele Tipps für den Umgang mit Fatigue. Einige dieser Tipps brauchen aber einen gewissen Aufwand und einiges an Organisationsgeschick (z. B. zum Organisieren der Kinderbetreuung, wenn Sie ausser Haus an einer Gesprächsgruppe teilnehmen möchten). Ausserdem müssen Sie einige der Übungen oder Trainings (z. B. körperliche Aktivität, Achtsamkeit) mit einer genügenden Intensität durchführen, damit sie wirken. Dabei sollten Sie sich weder über- noch unterfordern.

Es braucht viel Information und Willenskraft, mit der Fatigue umzugehen. Es ist vielen Betroffenen fast nicht möglich, das alleine zu bewerkstelligen. Suchen Sie Fachpersonen, die erfahren sind in der Unterstützung bei der Behandlung von Fatigue. Suchen Sie aktiv Kontakt mit Mitbetroffenen. In vielen Regionen gibt es Betroffenengruppen, die von einer Fachperson begleitet werden.

Ihr Behandlungsteam oder Ihre Krebsliga kann Sie unterstützen, eine passende Fachperson oder eine passende Gruppe in Ihrer Nähe zu finden.



Beratung und Information

Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

Betroffene und Angehörige werden beraten, begleitet und auf vielfältige Weise unterstützt. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungs- und Finanzierungsfragen, Kurs- und Seminarangebote, die Unterstützung beim Ausfüllen von Patientenverfügungen und das Vermitteln von Fachpersonen, zum Beispiel für psychoonkologische Beratung und Therapie oder für die Kinderbetreuung.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachberaterin zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen rund um Krebs. Die Fachberaterin informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben sprechen. Ausserdem erhalten Sie Adressen von Spitälern und Tumorzentren in Ihrer Nähe, die auf die Behandlung Ihrer Krebserkrankung spezialisiert sind.

Anruf und Auskunft sind kostenlos. Die Fachberaterinnen sind auch per E-Mail an helpline@krebsliga.ch oder über die Skype-Adresse [krebstelefon.ch](https://www.krebsliga.ch) erreichbar.

Cancerline: der Chat zu Krebs

Kinder, Jugendliche und Erwachsene erreichen über www.krebsliga.ch/cancerline eine Fachberaterin, mit der sie chatten können (Montag bis Freitag von 11 bis 16 Uhr). Haben Sie Fragen zur Krankheit oder möchten Sie einfach jemandem mitteilen, wie es Ihnen geht? Dann chatten Sie los.

Die Rauchstopplinie 0848 000 181

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können kostenlose Folgegespräche vereinbart werden. Mehr dazu erfahren Sie auf www.rauchstopplinie.ch.

Kurse

Die Krebsliga organisiert an verschiedenen Orten in der Schweiz Kurse für krebsbetroffene Menschen und Angehörige: www.krebsliga.ch/kurse

Ihr Behandlungsteam

Das Behandlungsteam berät Sie, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Fragen Sie auch nach Massnahmen, die Ihnen zusätzlich helfen und Ihre Genesung erleichtern. Zum Behandlungsteam gehören jene Fachpersonen, die Sie während der Krankheit begleiten, behandeln und unterstützen.

Psychoonkologie

Eine Krebserkrankung hat nicht nur körperliche, sondern auch psychische Folgen wie etwa Ängste und Traurigkeit bis hin zu Depressionen. Wenn solche Symptome Sie belasten, fragen Sie nach einer Psychoonkologin oder nach einem Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson, die Sie bei der Bewältigung und Verarbeitung der Krebserkrankung unterstützt.

Eine psychoonkologische Beratung oder Therapie wird von Fachleuten verschiedener Disziplinen (z. B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie) angeboten. Wichtig ist, dass diese Fachperson über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt. Auf psychoonkologie.krebsliga.ch finden Sie Psychoonkologinnen und Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

Sprechstunden für Cancer-Fatigue-Betroffene

Ihr Behandlungsteam berät Sie gerne über solche Angebote, auch im Rahmen von Nachsorge-Sprechstunden (sog. Survivorship-Sprechstunden).

Onkologische Rehabilitation

Anbieter von onkologischer Rehabilitation bieten oft Behandlungen an, die bei Fatigue helfen. Auf www.krebsliga.ch/onkoreha finden Sie weitere Informationen.

Spitex-Dienste für Krebsbetroffene

Bei Spitex-Diensten handelt es sich um spitalexterne Hilfe und Pflege zu Hause. In manchen Kantonen gibt es auf krebskranke Menschen spezialisierte Spitex-Dienste. Diese Dienste heissen in jedem Kanton anders (z. B. Onko-Spitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP, palliativer Brückendienst). Am besten erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga nach Adressen.

Ernährungsberatung

Viele Spitäler bieten eine Ernährungsberatung an. Ausserhalb von Spitälern gibt es freiberuflich tätige Ernährungsberaterinnen oder Ernährungsberater. Diese arbeiten meistens mit dem Behandlungsteam zusammen und sind einem Verband angeschlossen:

Schweizerischer Verband
der Ernährungsberater/innen SVDE
Altenbergstrasse 29
Postfach 686
3000 Bern 8
Tel. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch

Auf der Website des SVDE können Sie eine/n Ernährungsberater/in in Ihrer Nähe suchen: www.svde-asdd.ch.

Palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Beim Sekretariat der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung sowie auf deren Website finden Sie die Adressen der kantonalen Sektionen und Netzwerke. Solche Netzwerke sollen sicherstellen, dass Betroffene eine bestmögliche Begleitung und Pflege erhalten, unabhängig von ihrem Wohnort.

palliative.ch
Bubenbergplatz 11
3011 Bern
Tel. 031 310 02 90
info@palliative.ch
www.palliative.ch

Die Karte gibt eine Übersicht über Palliative-Care-Angebote in der Schweiz, die hohe Qualitätsstandards in Palliative Care erfüllen:
www.palliativkarte.ch/karte.

Andere Betroffene

Es kann Mut machen, zu erfahren, wie andere Menschen mit besonderen Situationen umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben. Manches, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, muss jedoch nicht auf Sie zutreffen.

Internetforen

Diskutieren Sie Ihre Anliegen in einem Internetforum, zum Beispiel unter www.krebsforum.ch, einem Angebot der Krebsliga.

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig. Im Gespräch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, fällt dies oft leichter.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen, laufende Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und Angehörige. Auf www.selbsthilfeschweiz.ch können Sie nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe suchen.

Gesundheits-Apps

Apps und Online-Tools unterstützen Krebsbetroffene auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil oder im Umgang mit der Erkrankung. Viele dieser Apps werden mit der Unterstützung von Krebsbetroffenen entwickelt. Es gibt auch Apps für den Umgang mit Fatigue. Bei der Krebsliga erfahren Sie, worauf Sie achten sollten, wenn Sie Gesundheits-Apps nutzen möchten: www.krebsliga.ch/gesundheits-apps

Behandlungskosten

Die Behandlungskosten bei Krebs werden von der obligatorischen Grundversicherung übernommen, sofern es sich um zugelassene Behandlungsformen handelt beziehungsweise das Produkt auf der sogenannten Spezialitätenliste des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) aufgeführt ist. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt muss Sie darüber genau informieren.

Bei zusätzlichen, nichtärztlichen Beratungen oder Therapien und bei Langzeitpflege sollten Sie vor Therapiebeginn abklären, ob die Kosten durch die Grundversicherung beziehungsweise durch Zusatzversicherungen gedeckt sind.

Broschüren der Krebsliga

(Auswahl)

- **Operationen bei Krebs**
- **Medikamentöse Tumortherapien**
Chemotherapien und weitere Medikamente
- **Krebsmedikamente zu Hause einnehmen**
- **Die Strahlentherapie**
Radiotherapie
- **Komplementärmedizin bei Krebs**
- **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- **Schmerztagebuch**
So nehme ich meine Schmerzen wahr
- **Dolometer® VAS**
Massstab zur Einschätzung der Schmerzstärke
- **Ernährung bei Krebs**
- **Körperliche Aktivität bei Krebs**
Stärken Sie das Vertrauen in Ihren Körper
- **Onkologische Rehabilitation**
- **Arbeiten mit und nach Krebs**
Ein Ratgeber für Arbeitnehmer und Arbeitgeber
- **Krebs trifft auch die Nächsten**
Ratgeber für Angehörige und Freunde
- **Wenn Eltern an Krebs erkranken**
Wie mit Kindern darüber reden
- **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**
Tipps und Ideen für ein besseres Wohlbefinden
- **Wenn auch die Seele leidet**
Krebs trifft den ganzen Menschen

Bei der Krebsliga finden Sie weitere Broschüren zu einzelnen Krebsarten und Therapien und zum Umgang mit Krebs. Diese Broschüren sind kostenlos und stehen auch in elektronischer Form zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Das ist nur möglich dank grosszügigen Spenden.

Bestellmöglichkeiten

- Krebsliga Ihres Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- shop@krebsliga.ch
- www.krebsliga.ch/broschueren



Alle Broschüren können Sie **online lesen und bestellen.**

Ihre Meinung interessiert uns

Äussern Sie Ihre Meinung zur Broschüre mit dem Fragenbogen am Ende dieser Broschüre oder online unter: www.krebsliga.ch/broschueren. Vielen Dank fürs Ausfüllen.

Broschüren anderer Anbieter

«**Fatigue – Chronische Müdigkeit bei Krebs**», 2021, Ratgeber der Deutschen Krebshilfe, online verfügbar auf www.krebshilfe.de

«**Fitness trotz Fatigue**», 2019, Bewegung und Sport bei tumorbedingtem Müdigkeitssyndrom, online verfügbar auf www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

«**18 Fragen und Antworten zu tumorbedingter Fatigue**», 2018, online verfügbar auf www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

«**Krebswörterbuch**», 2021. Die deutsche Krebshilfe erklärt Fachbegriffe von A wie Abdomen bis Z wie Zytostatikum, online verfügbar auf www.krebshilfe.de

Literatur

«**Wege aus der Erschöpfung**», Ratgeber zur tumorbedingten Fatigue. Karl Reif, Ulrike de Vries, Franz Petermann, Stefan Görres, Verlag Hans Huber, 2011.

«**Diagnose-Schock: Krebs**», Hilfe für die Seele, konkrete Unterstützung für Betroffene und Angehörige. Alfred Künzler, Stefan Mamié, Carmen Schürer, Springer-Verlag, 2012.

Einige Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, wo Bücher zum Thema kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundigen Sie sich bei der Krebsliga Ihrer Region (siehe S. 46 f.):
www.bern.krebsliga.ch → Angebote → Information → Bibliothek
www.krebsligazuerich.ch → Beratung & Therapie → Bibliothek

Informationen im Internet

Angebot der Krebsliga

www.krebsforum.ch

Internetforum der Krebsliga.

www.krebsliga.ch

Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu allen kantonalen und regionalen Krebsligen.

www.krebsliga.ch/cancerline

Die Krebsliga bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen Livechat mit Beratung an.

www.krebsliga.ch/kurse

Kurse der Krebsliga, die Ihnen helfen, krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.

www.krebsliga.ch/onkoreha

Übersichtskarte zu onkologischen Reha-bilitationsangeboten in der Schweiz.

www.krebsliga.ch/teens

Informationen für Kinder und Jugendliche zu Krebs, mit Tipps und weiterführenden Links.

psychoonkologie.krebsliga.ch

Verzeichnis von Psychoonkologinnen und Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

Andere Angebote

www.avac.ch/de

Der Verein «Lernen mit Krebs zu leben» organisiert Kurse für Betroffene und Angehörige.

www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

Verein zur Erforschung tumorbedingter Fatigue.

www.komplementaermethoden.de

Informationen der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen.

www.krebshilfe.de

Informationen der Deutschen Krebs-hilfe.

www.krebsinformationsdienst.de

Ein Angebot des Deutschen Krebsfor-schungszentrums Heidelberg.

www.krebs-webweiser.de

Eine Zusammenstellung von Internet-seiten durch das Universitätsklinikum Freiburg i. Br.

www.oncoreha.ch

Fachgesellschaft für ambulante und sta-tionäre Rehabilitation für Krebsbetrof-fene.

www.palliative.ch

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

www.patientenkompetenz.ch

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

www.psychoonkologie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.

www.selbsthilfeschweiz.ch

Adressen von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in Ihrer Nähe.

Informationen auf Englisch

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA.

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology.

www.cancer.org

American Cancer Society.

www.macmillan.org.uk

A non-profit cancer information service.

Quellen

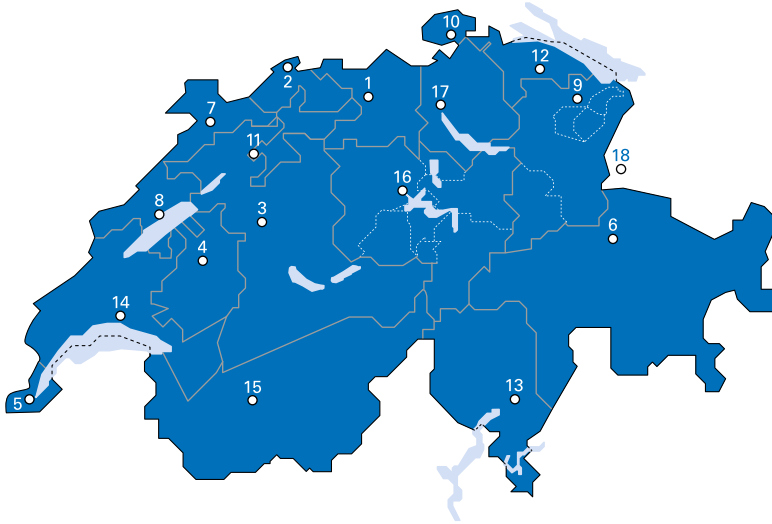
Heim, M.E. und Weis, J. (2015). *Fatigue bei Krebserkrankungen. Erkennen – Behandeln – Vorbeugen*. Schattauer.

Horneber, M. et al. (2014). Tumor-assoziierte Fatigue. Epidemiologie, Pathogenese, Diagnostik und Therapie. *Deutsches Ärzteblatt*, 111(1), 1–16

Kerstin Wittenberg (2021). Fatigue bei Krebs. Wissensdatenbank Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum.

<https://m100-kid.dkfz.de/wissensdatenbank/verschiedene-krebsarten/mp-fatigue-bei-krebs-1761/?tags=520>

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



- 1 Krebsliga Aargau**
 Kasernenstrasse 25
 Postfach 3225
 5001 Aarau
 Tel. 062 834 75 75
 admin@krebsliga-aargau.ch
 www.krebsliga-aargau.ch
 IBAN: CH57 30000 00150 01212 17
- 2 Krebsliga beider Basel**
 Petersplatz 12
 4051 Basel
 Tel. 061 319 99 88
 info@klbb.ch
 www.klbb.ch
 IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6
- 3 Krebsliga Bern**
Ligue bernoise contre le cancer
 Schwanengasse 5/7
 Postfach
 3001 Bern
 Tel. 031 313 24 24
 info@krebsslgabern.ch
 www.krebsslgabern.ch
 IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4
- 4 Ligue fribourgeoise contre le cancer**
Krebsliga Freiburg
 route St-Nicolas-de-Flüe 2
 case postale
 1701 Fribourg
 tél. 026 426 02 90
 info@liguecancer-fr.ch
 www.liguecancer-fr.ch
 IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3
- 5 Ligue genevoise contre le cancer**
 11, rue Leschot
 1205 Genève
 tél. 022 322 13 33
 ligue.cancer@mediane.ch
 www.lgc.ch
 IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8
- 6 Krebsliga Graubünden**
 Ottoplatz 1
 Postfach 368
 7001 Chur
 Tel. 081 300 50 90
 info@krebsslga-gr.ch
 www.krebsslga-gr.ch
 IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0
- 7 Ligue jurassienne contre le cancer**
 rue des Moulins 12
 2800 Delémont
 tél. 032 422 20 30
 info@ljcc.ch
 www.liguecancer-ju.ch
 IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3
- 8 Ligue neuchâteloise contre le cancer**
 faubourg du Lac 17
 2000 Neuchâtel
 tél. 032 886 85 90
 LNCC@ne.ch
 www.liguecancer-ne.ch
 IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9
- 9 Krebsliga Ostschweiz**
SG, AR, AI, GL
 Flurhofstrasse 7
 9000 St. Gallen
 Tel. 071 242 70 00
 info@krebsslga-ostschweiz.ch
 www.krebsslga-ostschweiz.ch
 IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

10 Krebsliga Schaffhausen

Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

11 Krebsliga Solothurn

Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

12 Krebsliga Thurgau

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

13 Lega cancro Ticino

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

14 Ligue vaudoise contre le cancer

place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

15 Ligue valaisanne contre le cancer

Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2

16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

17 Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

18 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebsshilfe.li
www.krebsshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
www.krebssliga.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Broschüren

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch/
broschueren

Krebsforum

www.krebsforum.ch,
das Internetforum
der Krebsliga

Cancerline

www.krebssliga.ch/
cancerline,
der Chat für Kinder,
Jugendliche und
Erwachsene zu Krebs
Mo–Fr 11–16 Uhr

Skype

krebstelefon.ch
Mo–Fr 11–16 Uhr

Rauchstopplinie

Tel. 0848 000 181
Max. 8 Rp./Min. (Festnetz)
Mo–Fr 11–19 Uhr

Ihre Spende freut uns.

Krebstelefon

0800 11 88 11

Montag bis Freitag
9–19 Uhr

Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch

Gemeinsam gegen Krebs

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht. Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.

Nur dank
Spenden sind unsere
Broschüren
kostenlos erhältlich.

**Jetzt mit TWINT
spenden:**



QR-Code mit der
TWINT-App scannen.



Betrag eingeben
und Spende bestätigen.



Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.