

# Erschöpfung und Müdigkeit (Fatigue)

© AMBORA

Bei der Einnahme Ihres oralen Krebsmedikaments können Erschöpfung und Müdigkeit als Nebenwirkungen auftreten.

Im Folgenden haben wir einige Informationen und Tipps zusammengestellt, um diese Nebenwirkungen vorzubeugen bzw. was Ihnen helfen kann, wenn diese auftritt.

Bitte informieren Sie uns, wenn Sie Schwierigkeiten haben die Empfehlungen im Alltag umzusetzen oder wenn Sie Fragen haben.



## Wie kommt es zu der Nebenwirkung und wie erkenne ich sie?

Durch eine Chemo- oder Strahlentherapie bzw. bei einer Behandlung mit oralen Krebsmedikamenten kann es dazu kommen, dass Sie sich trotz Schonung und Ruhe sehr erschöpft, müde und antriebslos fühlen.

Dies bezeichnet man als **Fatigue**. Fatigue kann sich in unterschiedlicher Form äußern: manche Patienten sind trotz ausreichend Schlaf ständig müde, schwach und kraftlos. Bei anderen steht die Antriebslosigkeit im Vordergrund. Selbst normale Anforderungen des Alltags werden als sehr anstrengend oder gar unüberwindbar empfunden. Oft sind auch die Konzentration und die Merkfähigkeit eingeschränkt.

**Die Ursachen von Fatigue können vielfältig sein:** der Tumor selbst kann Substanzen freisetzen, die die Erschöpfung fördern. Außerdem können Nebenwirkungen der Therapie wie Übelkeit, Blutarmut oder Infektionen die Problematik verschlimmern. Auch die psychische Belastung der Krebserkrankung und die Veränderung des Tagesrhythmus können eine Rolle spielen.

## Was kann ich tun, um der Nebenwirkung vorzubeugen?

- **Körperliche Aktivität und Sport** können helfen Fatigue vorzubeugen. Versuchen Sie deshalb, sich regelmäßig zu bewegen. Als Krebspatient/-in haben Sie ein Anrecht auf Rehabilitations-Sport, die Krankenkassen unterstützen beispielsweise die Teilnahme an Sportgruppen. Empfehlenswert ist **regelmäßiges Ausdauertraining** (etwa 3 - 5 mal pro Woche für 15 - 30 Minuten) wie z.B. Radfahren, Nordic-Walking oder Schwimmen. Um Muskelabbau zu verhindern, kann zusätzlich ein sanftes Krafttraining sinnvoll sein. Auch Sportarten wie **Tai Chi**, **Qigong** oder **Yoga** sind gut geeignet.

## Was kann ich tun, wenn die Nebenwirkung auftritt?

Da die Ursachen und Ausprägung einer Fatigue sehr unterschiedlich sein können, sind nicht alle Maßnahmen für jede Patientin bzw. jeden Patienten sinnvoll. Fragen Sie ggf. Ihr Behandlungsteam um Rat.

Folgende Tipps können dazu beitragen, Fatigue zu reduzieren bzw. können Ihnen im Alltag helfen:

- **Körperliche Aktivität und Sport** (siehe oben) wirken sich positiv auf die Fatigue aus. Versuchen Sie, sich trotz Erschöpfung und Müdigkeit regelmäßig zu bewegen.
- **Akupunktur** oder **Akupressur** können ebenfalls einen positiven Einfluss auf die Fatigue haben.
- Führen Sie ein „**Energietagebuch**“. Notieren Sie Ihre Aktivitäten/Aufgaben und bewerten Sie dabei, wie Sie sich währenddessen und danach gefühlt haben.
- **Gestalten Sie Ihren Tagesablauf bewusst**. Setzen Sie Prioritäten und äußern Sie Ihre Bedürfnisse.
- Teilen Sie sich Ihre Kräfte ein und geben Sie zu anstrengende Aufgaben an andere (z.B. Familienmitglieder) ab.
- Gönnen Sie sich **genügend Pausen** und planen Sie diese bewusst ein.
- **Entspannungsübungen** wie z.B. autogenes Training, progressive Muskelrelaxation (Muskelentspannung) oder sog. Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-based stress reduction) können ebenfalls hilfreich sein.



- Ein **regelmäßiger Schlaf-/Wachrhythmus** und geregelter Tagesablauf können die Beschwerden mindern. Vermeiden Sie längeres Schlafen tagsüber sowie Koffein am Nachmittag. Achten Sie darauf, in einem möglichst dunklen, gut gelüfteten und kühlen Schlafzimmer zu schlafen (sog. „Schlafhygiene“). Weitere Details zum Thema Schlafen finden Sie außerdem im Nebenwirkungsmerkblatt Schlafstörungen.
- Versuchen Sie sich **ausgewogen und gesund zu ernähren**. Essen Sie worauf Sie Appetit haben und trinken Sie ausreichend.
- Wenn Sie sich psychisch und emotional erschöpft fühlen, kann Ihnen ggf. eine psychosoziale Unterstützung weiterhelfen.

## Welche Medikamente können eingesetzt werden?

Zunächst sollten mögliche körperliche Auslöser einer Fatigue wie z.B. Schmerzen, Übelkeit, Störung der Schilddrüsenfunktion oder Blutarmut abgeklärt und ggf. behandelt werden. Auch bestimmte Medikamente können müde machen oder Fatigue fördern.



- Es gibt verschiedene Medikamente wie z.B. **Ginseng-Extrakte** (v.a. Panax ginseng beispielsweise Twardy® Ginseng Kapseln oder pure encapsulations® Panax Ginseng Kapseln), sowie Psychostimulantien und Kortikoide, deren Wirksamkeit bei Fatigue in Studien untersucht wird. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin darüber, welche Maßnahmen für Sie in Frage kommen.

Nehmen Sie bitte nicht selbstständig Medikamente gegen die Fatigue ein, da Wechselwirkungen mit Ihrer Therapie nicht auszuschließen sind.

## Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?



Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, wenn die Erschöpfung so stark ausgeprägt ist, dass Sie in Ihrem Alltag eingeschränkt sind. Ihr Arzt / Ihre Ärztin kann mögliche körperliche Ursachen (siehe oben) diagnostizieren und behandeln. Er / Sie kann auch entscheiden, ob spezielle Medikamente für Sie in Frage kommen.

## Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Ihr Behandlungsteam:

Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117

Bei lebensbedrohlichen **Notfällen: 112**