

Tumor-Fatigue

Was ist Tumor-Fatigue?

Fatigue wird als ein krankhafter Ermüdungs- bzw. Erschöpfungszustand verstanden, der u. A. infolge von Krebs oder auch anderen chronischen Erkrankungen auftritt. Trotz der üblichen Erholungsmaßnahmen, wie ausreichend Schlaf und Ruhepausen, stellt sich keine Besserung ein. Gefühle der Abgeschlagenheit und mangelnder Energie über Antriebs- und Interessenslosigkeit, bis zu Konzentrations- und Gedächtnisstörungen werden mit einer Fatigue assoziiert. Sie betrifft daher Körper, Seele und Geist.

Die Fatigue kann sich auf unterschiedliche Art und Weise bemerkbar machen. Viele Betroffene erleben sie bereits nach kleinen Anstrengungen

Die Ursachen der krebisbedingten Fatigue sind noch nicht in allen Punkten geklärt. Oft steckt nicht nur eine Ursache dahinter. Ein möglicher Zusammenhang besteht mit:

- Arzneimittelwirkungen
- Schmerz
- Folgen der Tumorbehandlung
- Psychischen Belastungen, wie Depression, Angst, Belastungsreaktionen
- Hormonmangel
- Schlafstörungen
- Begleiterkrankungen, wie Infektionen oder neurologische Störungen
- Verminderter körperlicher Leistungsfähigkeit

oder alltäglichen Tätigkeiten, wie Kochen oder Duschen. Auch Gehen, Sprechen, sich konzentrieren oder eine Entscheidung treffen wird als anstrengend empfunden. Viele Betroffene zwingen sich durch den Tag, und selbstverständliche Tätigkeiten wie z. B. Autofahren werden zur Herausforderung.

Von allen Symptomen und Beschwerden, unter denen Krebspatienten leiden, wie Schmerzen, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit und Übelkeit, werden die der Fatigue als die am stärksten belastenden empfunden. Die Fatigue kann bereits vor der Diagnose, während einer Tumorbehandlung, aber auch danach auftreten.

- Mangel an körperlichem Training (Muskelabbau)
- Anämie
- Ernährungsstörungen und Mangelzuständen durch Durchfall, Erbrechen, Übelkeit oder Geschmacksstörungen und Appetitverlust



Was Sie tun können

Ernährung

Geben Sie Ihrem Körper **wichtige Nährstoffe** durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung.

Sport & Bewegung

Vermeiden Sie nicht jegliche Anstrengung. Mehrmals **wöchentliches Ausdauer- und Krafttraining** bei moderater Belastung, je 15–45 Minuten, kann die Fatigue verbessern. Passen Sie die Übungen auf Ihre individuellen Bedürfnisse an und steigern Sie langsam die Intensität. Dabei sollten die Übungen Sie nicht vollkommen überlasten.

Informieren Sie sich daher auch bei Ihrem Arzt über geeignete Sportarten.

Weitere Informationen finden Sie auch in unserer Broschüre „Bewegung bei Brustkrebs“.

Versuchen Sie Tätigkeiten **kräfteschonend** zu gestalten, bügeln Sie beispielsweise im Sitzen oder lassen Sie sich – wenn möglich – im Haushalt helfen. **Schlafen Sie ausreichend**, aber nicht zu viel.

Gesprächs- und Verhaltenstherapie

Reflektieren Sie Ihre aktuelle **Lebenssituation**.

Teilen Sie Ihre Kräfte ein

Planen Sie Ihren Tag und integrieren Sie ausreichend Ruhephasen in Ihren Tagesablauf. Es gilt, die richtige Balance zwischen Bewegung und Erholung zu finden.

Entspannungstechniken, wie Achtsamkeitsmeditation und progressive Muskelrelaxation, steigern das Wohlbefinden.

Steigern Sie Ihre **geistige Aktivität** durch Übungen zur Konzentration. Überprüfen Sie Ihre **Ziele** und passen Sie diese an Ihre neue Situation an.



Tip: Bleiben Sie im Dialog. Geben Sie offen und ehrlich Rückmeldung darüber, wie es Ihnen wirklich geht.

Lilly Deutschland GmbH

Werner-Reimers-Str. 2–4
61352 Bad Homburg
www.lilly-pharma.de

Lilly