

## FÜR ALLE

# Fatigue – wenn die Erschöpfung nicht weggeht

Nach abgeschlossener Krebstherapie leiden viele Betroffene an körperlichen Folgen. Fatigue, eine chronische, tiefgehende Müdigkeit, ist eine davon. Wir haben bei Privat-Dozent Dr. Holger Hass, Experte für onkologische Rehabilitation, nachgefragt, wie Fatigue sich äussert und was man dagegen tun kann. **Journalistin: Catherina Bernaschina**



**PD Dr. med. Holger Hass**  
Chefarzt Onkologie  
Klinik Gais

Fatigue (aus dem lat. Fatigatio = Ermüdung) ist ein körperlicher, geistiger und seelischer Erschöpfungszustand, der infolge einer Krebserkrankung, einer Krebsbehandlung oder im Zusammenhang mit einer anderen chronischen Erkrankung auftreten kann. Ein nicht unwesentlicher Teil der Krebspatient\*innen leidet daran. Fatigue kann bei jedem Menschen mit einer aktiven Krebserkrankung auftreten. Vorerkrankungen, wie emotionale/psychische Belastungen, Neuropathie, oder chronifizierte Schmerzsyndrome können sich

erschwerend auswirken. Bei der Krebstherapie bedingten Fatigue («Cancer-treatment related Fatigue»: CtrF) handelt es sich um die Folgen beispielsweise einer Chemotherapie, Immuntherapie, Bestrahlung oder Operation. Im Gegensatz zur normalen Müdigkeit ist Fatigue anhaltend. Typisch sind die fehlenden Energiereserven: «Auch wenn man ausreichend schläft, ist man trotzdem den ganzen Tag lang müde und erschöpft. Dies hat massive Auswirkungen auf die Lebensqualität sowie auf die berufliche Wiedereingliederung», erklärt Dr. Hass.

## Mit umfassender Nachsorge wieder fit fürs Leben

Fatigue geht oft nicht einfach von allein weg. Es besteht die Gefahr, dass das Leiden und die Funktionseinschränkung nicht genügend erkannt werden und dadurch chronifizieren können. Deshalb ist es umso wichtiger, rechtzeitig Massnahmen zu ergreifen. Da Patient\*innen nach einer Krebstherapie oft an einer Vielzahl an unterschiedlichen Be-

schwerden leiden, sollten die Behandlungsmassnahmen ein multidimensionales und koordiniertes Therapieprogramm umfassen. Dr. Hass nennt fünf Säulen der Fatigue-Behandlung: «Das sind zum einen Sport zur Steigerung der Kraft und Kondition, Entspannungstechniken, um mit den Belastungen besser umgehen zu können sowie eine ausgewogene, eiweissreiche Ernährung. Zusätzlich bedeutsam sind die Information über die Fatigue sowie ein sogenanntes Energie-Management, um Überlastungen zu vermeiden und den Alltag wieder besser zu meistern». Sport hat vielerlei positive Effekte auf Körper und Psyche, solange man sich nicht übernimmt. Eine gezielte Bewegungs- bzw. Sporttherapie ist daher gemäss dem Experten ratsam. Fatigue-Betroffene sind oft einer grossen körperlichen und psychischen Belastung ausgesetzt. «Entspannung bringen hier Hobbies, soziale Kontakte, die man pflegt, sowie Techniken zur Stressbewältigung wie Atemübungen, Progressive Muskelrelaxation oder Yoga», so Hass.

## Lernen mit Fatigue umzugehen

Zentral ist auch die Hilfe zur Selbsthilfe, um «Energiefresser», wie Ärger, überhöhte Erwartungen oder Frustrationen zu erkennen und abzubauen: «In der rehabilitativen Nachsorge lernen Betroffene, mit ihrer verfügbaren Energie besser umzugehen. Wir bezeichnen dies als Energiemanagement. Das Patienten-Coaching ist neben der Behandlung von körperlichen sowie psychischen Begleitfaktoren ein wichtiger Bestandteil der Nachsorge», betont Hass und ergänzt: «Nicht jede Person muss in die Reha. Bei vielschichtigen Beschwerden kann sie jedoch angebracht sein, weil man ambulant gar nicht so vielfältig behandeln kann. Die rehabilitative Nachsorge ist ebenso wichtig wie die onkologische Nachsorge. Während die regelmässigen onkologische Kontrollen dazu dienen, einen eventuellen Rückfall möglichst früh zu erkennen, macht die rehabilitative Nachsorge die Patient\*innen wieder fit fürs Leben». ■

## FÜR ALLE

# Leben mit chronischer Fatigue

Nadine (40) gewährt uns Einblicke in die düstersten Momente ihres Lebens nach dem Krebs: Wie die chronische Fatigue sie herausforderte und an ihre Grenzen brachte und wie sie das Licht am Ende des Tunnels gefunden hat. **Journalistin: Catherina Bernaschina**

Als Nadine 35 Jahre alt war, wurde bei ihr Lungenkrebs diagnostiziert. Eine Krankheit, die sonst eher ältere Leute trifft. Nach der Diagnose ging es schnell: Nadine wurde die Hälfte ihres linken Lungenflügels operativ entfernt. Sie selbst ging gefasst mit der Situation um, tröstete ihr Umfeld: «Ich sagte: He kein Problem, ich lass mich operieren, gehe in die Reha und in drei Monaten bin ich wieder da!» Weil der Tumor bereits aus der Lunge herausgewachsen war, musste Nadine nach der OP noch eine Chemotherapie machen. Zuerst dachte Nadine, danach würde alles gut. Dem war nicht so: «Dass nach der Chemotherapie alles vorbei war, stellte sich als grösste Illusion meines Lebens heraus. Seit Abschluss der Therapie bin ich zwar krebsfrei, aber nicht gesund.» Neben den anhaltenden OP-Schmerzen belastete Nadine eine Nachwirkung besonders: «Die Müdigkeit. Ich konnte einfach nicht aufstehen und machte mir deswegen grosse Vorwürfe: Was ist los mit dir? Du bist erst 35 und kommst nicht aus dem Bett!» Was

Nadine zu diesem Zeitpunkt nicht wusste: Das war keine normale Müdigkeit, sondern eine chronische Fatigue.

## Mit der Fatigue kam die Depression

Bei einer Fatigue reicht Ausschlafen nicht, um die Müdigkeit loszuwerden. Weil Nadine im Vorfeld nicht informiert wurde, dass es diese Folgeerscheinung nach einer Krebsbehandlung gibt, zerbrach sie sich anfangs den Kopf: «Ich war schon immer ein fröhlicher Mensch. Doch schon in der Reha hatte ich diese wiederkehrenden Alpträume, war ständig tieftraurig.» Es war für alle naheliegend, dass Nadine an einer Depression litt und deshalb so müde und niedergeschlagen war. Dabei war es umgekehrt. Die Depression war eine Folge der Fatigue. Dies zu wissen und einen Namen für ihren Zustand zu haben, war für Nadine enorm wichtig. Danach kam der nächste Schritt: Lernen mit der Krankheit umzugehen. Denn ein geregelter Alltag ist mit Fatigue nicht mehr möglich.

Nadine hat ihr Lachen wieder gefunden.



«Pläne schmieden ist schwierig. Wenn die Fatigue überhandnimmt, höre ich nichts mehr – keinen Wecker, kein Telefon. Es kann dann sein, dass ich erst nachmittags erwache. Da hilft auch kein frühes Zubettgehen. Und so verpasse ich das Konzert, das Abendessen mit Freunden oder andere Dinge, die ich mir vorgenommen hatte. Damit musste ich lernen umzugehen», erklärt Nadine.

## Hilfe annehmen

Kraft gibt Nadine ihr gutes soziales Umfeld, das ihr bedingungslos zur Seite steht. Auch der Austausch mit anderen Krebspatient\*innen hat ihr sehr geholfen. Nadine nimmt zudem psychoonkologische Unterstützung in Anspruch, um von den negativen Gedanken wegzukommen, die sie manchmal einholen. «Die Unfähigkeit und Hilflosigkeit machten mich fertig. Hilfe annehmen müssen, aber dankbar für ein Leben sein, dass ich mir nicht ausgesucht habe, das war für mich schwierig, aber zugleich sehr wichtig.» Nach vier Jahren hat Nadine Frieden mit ihrem Leben geschlossen: «Ich habe heute eine entspanntere Einstellung dazu. Es gibt viele tolle Dinge, die ich auch mit Fatigue erleben kann, einfach anders. Glück finde ich in den Momenten, in denen ich Zeit mit meinen Liebsten verbringe und schöne Erinnerungen schaffe.» ■