

Fatigue



Biologische Krebsabwehr e.V.

Info: 06221 13802-0 · www.biokrebs.de

Untersuchungen zufolge kennen etwa 80 % aller Krebskranken folgende Beschwerden: Die Patienten fühlen sich erschöpft, für alles zu müde und antriebslos. Für diese Beschwerden gibt es einen Namen: Fatigue, im Französischen gleichbedeutend mit „Ermüdung, Mattigkeit“. Charakteristisch ist dabei, dass im Gegensatz zur normalen Müdigkeit die Betroffenen durch Schlaf keine Erholung finden. Auch Depressionen können durch dauerhaftes Fatigue begünstigt werden.

Fatigue braucht mehr Beachtung

Ärzte messen diesem Problem meist nur geringe Bedeutung bei. Laut einer Umfrage wünschten 41 % aller befragten Patienten eine Behandlung, während dies nur 5 % der behandelnden Ärzte für notwendig hielten. Dabei empfinden die meisten Betroffenen das Fatigue-Syndrom belastender als Schmerzen. Und trotzdem glauben viele Patienten, dass gerade unter Chemo- und Strahlentherapie Erschöpfung ein notwendiges Übel ist, für das es keine adäquate Behandlung gibt. Es lohnt sich aber, dieses Problem beim behandelnden Arzt anzusprechen, damit eine frühzeitige Behandlung erfolgen kann. Denn oftmals leiden Patienten noch Monate oder Jahre an diesen Erschöpfungsphasen, wodurch die Lebensqualität erheblich eingeschränkt wird.

Das Fatigue-Syndrom bezeichnet keine eigene Krankheit, sondern eine Vielzahl an Beschwerden. So unterschiedlich die verschiedenen Tumorerkrankungen und Behandlungsformen sind, so individuell werden auch die Beschwerden geäußert. Je länger die Erkrankung und die Behandlung andauern, um so ausgeprägter können die Erschöpfungsphasen auftreten. Längerfristiges Fatigue ist besonders häufig nach Hochdosis-Chemotherapie, Knochenmarktransplantationen, bei Patienten mit Morbus Hodgkin und nach adjuvanter Chemotherapie bei Brustkrebs.

Viele Betroffene fühlen sich schon nach kleinen Anstrengungen, wie Duschen, Treppensteigen oder beim Essen nachhaltig erschöpft. Andere wiederum können sich schlecht konzentrieren und bringen selbst zum Lesen, Telefonieren oder sogar zum Zähneputzen keine Kraft auf.

Ursachen

Das Fatigue-Syndrom kann durch viele Faktoren begünstigt werden. Als Hauptursache gilt die Unterversorgung des Körpers mit Sauerstoff. Belastende Therapien, wie Chemo- oder Strahlentherapie aber auch die Tumorerkrankung selber stellen den häufigsten Auslöser dar. Es kommt zu einem Mangel an roten Blutkörperchen (Anämie), wodurch der Körper nur noch mangelhaft mit Sauerstoff versorgt werden kann. Aber auch andere Therapiefolgen wie Übelkeit, Appetitlosigkeit und Mundschleimhautentzündungen führen durch verringerte Nährstoffaufnahme zum Nachlassen der Kraftreserven. Chronische Infektionen, Funktionsstörungen der entgiftenden Organe (Leber,

Niere), Schmerzen und Mangel an körperlichem Training können ebenfalls Müdigkeit und Erschöpfung auslösen. Von großer Bedeutung ist auch die psychische Anspannung angesichts der Diagnosestellung und den damit verbundenen existentiellen Sorgen und Ängsten.

Sauerstoffmangel und Fatigue

Bei einer akuten Fatigue durch eine Chemotherapie liegt meistens ein Mangel an roten Blutkörperchen vor. Auch das Hämoglobin (der rote Blutfarbstoff) ist dann vermindert. Im Blut kann dies durch den sog. Hämoglobinwert, Abkürzung „Hb-Wert“ bestimmt werden.

Früher konzentrierten sich die meisten Behandlungen darauf, alternativ zu Bluttransfusionen das körpereigene Hormon **Erythropoetin** (EPO) einzusetzen. Dieses wird heutzutage jedoch kaum mehr angewandt, da es neben der Bildung von roten Blutkörperchen auch das Krebswachstum anregen kann und in Studien die Überlebenschancen von Krebspatienten geringer ausfielen, wenn sie EPO bekamen. Da die Blutarmut durch einen Eisenmangel noch verstärkt wird, können Eisenpräparate bei nachgewiesenem Mangel (Bestimmung der Transferrinsättigung), aber auch Vitamin B12 (Bestimmung von Holo-Transcobalamin) zusätzlich helfen. Säfte, die von Natur aus Eisen enthalten, sind zum Beispiel Rote-Beete-Saft, roter Johannisbeersaft oder Holunderbeersaft. Allerdings kann der hohe Oxalsäuregehalt in diesen Säften die Eisenaufnahme vermindern, so dass bei ausgeprägtem Mangel Eisenpräparate oder Infusionen sinnvoller sind.

Was man als Patient selbst tun kann, um mehr Sauerstoff ins Gewebe zu bringen, sind Spaziergänge an frischer Luft, Atemgymnastik sowie sportliche oder gymnastische Übungen. Auch die von ganzheitlich arbeitenden Therapeuten angewandte **Sauerstoff-Therapie**, z.B. als Inhalation, bringt in der ambulanten Behandlung schnelle Erfolge.

Sauerstoffmangel ist auch ein Grund dafür, dass die Körpergewebe übersäuern und dass ein Stoffwechsellmilieu entsteht, in dem Krebszellen besser gedeihen können. Nicht nur für die Überwindung der Müdigkeit ist daher eine Anhebung des Sauerstoffgehaltes im Blut wichtig. Klinische Untersuchungen haben inzwischen bestätigt, dass eine optimale Sauerstoffsättigung zu besseren Behandlungsergebnissen und längeren Überlebenszeiten führt.

Ganzheitliche Wege

Um das Fatigue-Syndrom effektiv behandeln zu können, ist eine ganzheitliche und individuelle Betreuung des Patienten erforderlich. Dies beinhaltet neben der Behandlung einer eventuell bestehenden Blutarmut das Einbeziehen folgender biologischer Therapiekonzepte: **Stärkung des Immunsystems** durch z.B. Mistel-, Thymus-, Organotherapien.

Ausgleich von Nährstoffdefiziten durch Gabe von Vitaminen (v.a. Vit. C, D, B12, Coenzym Q10) und Spurenelementen (Selen), wichtig: Blutspiegelbestimmung von Selen, Coenzym Q10, Vitamin D und B12.

Stärkung der Entgiftungsorgane (Darm, Leber und Niere) durch pflanzliche bzw. homöopathische Präparate (Firma Heel oder Alcea), spezielle Kräutertees (z.B. 7x7 Kräutertee), falls erforderlich Darmflora-Sanierung.

Ernährung: Bevorzugung von entsäuernden, basischen Lebensmitteln, also viel Obst und Gemüse, und nur wenig säurebildende Lebensmittel, wie tierisches Eiweiß (Fleisch), Süßigkeiten, Kaffee.

Appetitanregung durch Artischockenfrischpflanzensäfte oder Pepsinwein (erhältlich in Reformhäusern).

Spezielle Nahrungsergänzung mit maritimen Omega-3-Fettsäuren, L-Carnitin, Aminosäurenkombinationen, Vitamin-C-Infusionen oder rotem Ginseng (bei Ginseng und Vitamin-C-Infusionen Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten beachten). Bei starkem Gewichtsverlust den behandelnden Arzt nach einer Zusatzernährung fragen.

Was Sie selbst tun können

Jeder Betroffene kann selbst etwas gegen Müdigkeit und Erschöpfung tun. Neben moderatem sportlichem Aufbautraining, das sportmedizinisch auf den Patienten abgestimmt sein sollte, sind regelmäßige Kneippgüsse oder Bürstenmassagen zur Kreislaufanregung hilfreich. „Mind-Body Übungen“ wie Yoga, Tai Chi oder Methoden zur Stressreduktion haben ebenfalls eine stärkende Wirkung.

Insbesondere mit dem sportlichen Training sollte rechtzeitig begonnen werden, damit die Muskulatur nicht zu stark abbaut.

Um die Lebensqualität im Alltag zu verbessern, ist es besonders wichtig, seine Kräfte optimal einzuteilen. Hier helfen regelmäßige kleine Pausen und eine Umorganisation des Tagesablaufes:

Fragen Sie sich, womit Sie nicht fertig werden und holen Sie sich **Unterstützung** bei Angehörigen, Freunden oder sozialen Diensten.

Legen Sie sich eine **Prioritätenliste** an und erledigen Sie nur wirklich Notwendiges. Lernen Sie auch, Ihr Tempo selbst zu bestimmen.

Ruhephasen einlegen: Ruhen Sie sich so oft aus wie nötig,

aber gestalten Sie Ihren Tag auch möglichst aktiv. Denn zu viel Ruhe kann die Müdigkeit verstärken und dauerhaft weiteren Muskelabbau fördern. Am besten sind mehrere kurze Ruhepausen von ungefähr einer halben Stunde.

Führen Sie ein **Leistungstagebuch** und finden Sie heraus, wann Sie besonders müde und wann Sie besonders leistungsfähig sind. Auf diese Weise können Sie besser den Tagesablauf planen und Sie können besser erkennen, wodurch Ihre Müdigkeit ausgelöst wird.

Psyche und Fatigue

Erschöpfung bei Krebspatienten kann auch Ausdruck der seelischen Auseinandersetzung mit der Diagnose sein, indem Energie für innere Prozesse, wie die Bewältigung von Ängsten und Hoffnungslosigkeit verbraucht wird.

Angehörige und Freunde sind in dieser Situation wichtige Helfer, um zu vermeiden, dass sich der Betroffene immer mehr in sich selbst zurückzieht.

Je nach persönlichen Interessen sollte man versuchen, die Aufmerksamkeit auch auf andere Dinge zu richten und nicht zuzulassen, dass die Krankheit das Leben bestimmt.

Neben gesellschaftlichen Aktivitäten bieten Entspannungsverfahren oder Massagen einen wertvollen Ausgleich. Auch eine psychotherapeutische Betreuung und die Bestätigung durch andere Patienten, die Ähnliches erlebt haben, kann einem helfen, Ängste besser zu verarbeiten und wieder Zuversicht ins Leben entstehen zu lassen.

Internet-Link für weitere Informationen

www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

Broschüren und Therapieinformationen der GfBK

Broschüre Nebenwirkungen aggressiver Therapien

Broschüre Wege zum seelischen Gleichgewicht

GfBK-Info Sauerstoff- und Ozontherapien

GfBK-Info Bewegung und Sport

GfBK-Info Stressreduktion

GfBK-Info Vitamine

GfBK-Info Darmregulation

GfBK-Info Misteltherapie

GfBK-Info Ausleitung und Entgiftung