

Nebenwirkungen lindern | Teil 2

Tumorassoziierte Fatigue (Cancer related Fatigue – CrF)

Text von Anna-Lena Becker

„Ich fühle mich so müde und erschöpft, obwohl ich mich überwiegend ausruhe. Selbst kleinste Aktivitäten strengen mich ungewohnt stark an und ich kann mich kaum davon erholen.“

Wer eine starke Erschöpfung und Ermüdung spürt, die sich durch Ausruhen oder Schlafen nicht reduzieren lässt und den Alltag einschränkt, leidet möglicherweise an einer tumorassoziierten Fatigue (CrF bzw. Cancer related Fatigue). Die nachfolgenden Informationen sollen dabei helfen, Symptome besser einordnen zu können sowie über die Diagnosestellung dieser offiziellen Erkrankung und die Behandlungsmöglichkeiten informieren.

Denn: Je frühzeitiger CrF diagnostiziert wird, desto besser kann man eine Chronifizierung vermeiden und selbst aktiv den Symptomen entgegenwirken!

Definition von CrF

CrF wurde vom National Comprehensive Cancer Network (NCCN) im Jahr 2013 wie folgt definiert: „Krebsassoziierte Fatigue ist ein belastendes und andauerndes subjektives Empfinden physischer, emotionaler und/oder kognitiver Erschöpfung im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung und deren Behandlung, das nicht proportional zu einer Aktivität steht und die Funktionen des Alltags beeinträchtigt.“ Und sie ist übrigens keine Seltenheit - sie tritt bei 70-90% der Krebspatienten auf. Sie ist das Symptom, vom dem am häufigsten im Verlauf einer Krebserkrankung berichtet wird.

Silber
Obwohl bis
cetamol beka
insbesondere wa
wendet werden.

Nebenwirkungen:
Arzneimittel können
Wirkungen, sogenan
lichen Zusammenha
wurden, jedoch nicht
genannt.
Bei bestimm

Mögliche Anzeichen für eine CrF

Die tumorassoziierte Fatigue hat unterschiedlichste Erscheinungsbilder und ist ganz individuell ausgeprägt. So gibt es körperliche, emotionale, geistige und soziale Anzeichen, die auf eine CrF hindeuten können.

Körperlich	Emotional	Geistig / Kognitiv	Sozial
müde, energielos, erschöpft, kraftlos	traurig, antriebslos, reizbar, motivationslos	verminderte Konzentration, vermindertes Kurzzeitgedächtnis, verminderte Aufmerksamkeit	weniger Kontakt zu Freunden, lieber alleine sein

Ursachen für eine CrF

Die Entstehung von CrF ist komplex und nicht eindeutig geklärt. Da bei 40% der Patienten bereits bei Diagnosestellung eine Fatigue vorliegt, kann nicht alleine die Therapie der Auslöser sein. Körperliche, emotionale und psychosoziale Faktoren beeinflussen sich gegenseitig und vermischen sich häufig. In der nachfolgenden Übersicht sind einige Einflussfaktoren aufgeführt, die eine CrF begünstigen. Um die Schwere der Ausprägung zu reduzieren, ist es besonders wichtig, diese möglichen Ursachen ebenfalls zu untersuchen und auszuschließen, bzw. zu behandeln.

Magen-Darm-Trakt & Ernährung	Blutwerte & Organe	Emotionen & Psyche	Krebstherapie	Körper
Übelkeit, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Elektrolytstörungen	Anämie, Stoffwechselstörungen, veränderte Hormonspiegel	Depressionen, Angst, Ungewissheit, Schlafstörungen	Chemotherapie, Bestrahlung, Immuntherapie,	Inaktivität, Schmerzen, Infektionen

Diagnose einer CrF

Um eine CrF frühzeitig zu erkennen, ist es sinnvoll, ab dem Zeitpunkt der Krebsdiagnose in regelmäßigen Abständen eine Selbsteinschätzung der Symptome zu machen.

1. Haben Sie sich in den letzten zwei Wochen häufig müde und erschöpft gefühlt? Ja Nein

2. Wie stark schränkt diese Ermüdung Sie in Ihrem Alltag ein? (0=gar keine Einschränkung, 10=stärkste vorstellbare Einschränkung)

3. Kreisen Sie eine Zahl ein, die Ihre stärkste Müdigkeit in den letzten 2 Wochen beschreibt: (0=keine Müdigkeit, 10=stärkste vorstellbare Müdigkeit)

Bei diesen Fragen handelt es sich **nicht** um eine offizielle Diagnosestellung! Sie dienen zu Ihrer Selbsteinschätzung und können den Einstieg ins Arztgespräch erleichtern. **Wer die erste Frage mit „JA“ beantwortet, und bei der 2. und 3. Frage eine Zahl > 4 angegeben hat, sollte seinen Arzt auf die Beschwerden ansprechen.** Dieser kann dann anhand spezieller Fragebögen und Merkmalslisten eine CrF diagnostizieren und wichtige Untersuchungen auf mögliche körperliche Ursachen durchführen. Daraufhin kann die jeweils am besten geeignete Therapie in die Wege geleitet werden.

EINBLICK

Behandlung - was kann gegen die Erschöpfung unternommen werden?

Die CrF ist vielseitig, individuell unterschiedlich stark und auf unterschiedlichen Ebenen ausgeprägt. Deshalb gibt es nicht den einen Behandlungsplan für alle Betroffenen. Die Behandlung setzt sich vielmehr nach einer individuellen Planung aus diesen Grundpfeilern zusammen:

Bewegungstherapie

Allgemein: Leichte körperliche Aktivität hat in den meisten Fällen einen positiven Effekt.

Wichtig: Die individuelle, körperliche Belastungsgrenze darf nicht überschritten werden! Verschlechtern sich die Symptome unter der Bewegungstherapie, kann die Belastung zu hoch sein und das Training sollte angepasst werden!

Rehabilitationsport und Funktionstraining können vom Arzt verordnet werden.

Ernährungstherapie

Bei Mangelernährung oder vermindertem Appetit. Beschwerden, die die Nahrungsaufnahme erschweren (z.B. Mundschleimhautentzündungen). Bei Übelkeit und Erbrechen.

Wichtig: Was dem einem gut tut, kann beim anderem die Symptome sogar verschlechtern. Eine pauschale Empfehlung wie „du musst jetzt besonders viel Sport machen“ reicht nicht aus und kann in bestimmten Fällen auch kontraproduktiv sein!

Psychoonkologische Maßnahmen

Verständnis für und Verstehen von CrF erleichtert die Akzeptanz (auch für Angehörige).

Die Entwicklung von Alltagsstrategien verbessert den Umgang mit CrF und hilft, Kräfte einzusparen.

Eine gleichzeitig bestehende Depression sowie andauernde Angst und Stress können die Symptome verstärken.

Sich diesen Themen zu widmen, kann Erleichterung verschaffen und die Symptome der Fatigue verbessern.

Medikamentöse Maßnahmen

Bei Vorliegen bestimmter körperlicher Ursachen kann eine gezielte medikamentöse Therapie unterstützen (z.B. Eisen, Erypo bei einer Anämie oder Antidepressiva bei einer Depression).

Allgemein: es gibt keine offiziell zugelassenen Medikamente. In einigen Fällen kann gemeinsam mit dem Arzt der Einsatz von Corticosteroiden oder Methylphenidat besprochen werden. Wenden Sie sich hierfür ggf. an eine Fatigue-Sprechstunde.

Wer Präparate wie Ginseng ausprobieren möchte, sollte sich vorab erkundigen, ob es Wechselwirkungen mit der Krebstherapie geben könnte!



Was man selbst unterstützend tun kann:

- **Informationen einholen** – Wissen über CrF kann vorbeugen.
- **Offene Kommunikation** – schafft Verständnis – auch im Umfeld.
- **Erlernen von Entspannungsübungen** – für mehr Erholung in den Ruhephasen (z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung).
- Gute Daten liegen für **körperliche Aktivität** vor.
- **Was tut gut? Was nicht?** – Achtsamkeitsmeditation und MBSR können dabei helfen, das zu erkennen und anzunehmen.
- **Der Tagesrhythmus** - Energie gekonnt einsetzen und ein Energietagebuch führen.
- **Schlafhygiene** – wie viel Schlaf am Tag tut gut? Gibt es Gedanken, die vom Einschlafen abhalten? Wann gab es den letzten Kaffee? Finden Sie Ihre individuellen Anforderungen für einen guten Nachtschlaf heraus.
- **Kognitives Training** – hilft bei Konzentrationsproblemen und verringertem Kurzzeitgedächtnis.
- **Lichttherapie** – am besten früh am Morgen, 10.000 Lux für 30-90 Minuten.
- **Omega 3 Fettsäuren** können ersten Hinweisen zufolge hilfreich sein.