



Krebsbedingte Fatigue

Mamma Mia!

SPEZIAL

Untire-App: Digitaler
Helfer bei krebsbedingter
Fatigue auf Rezept

Interview: Fatigue fühlt
sich an „wie Watte im Kopf“



Krebsbedingte Fatigue:

Wissen, verstehen, handeln

Mit freundlicher Unterstützung von

untire

Inhalt



Agenturfoto. Mit Modells gestellt.

MEDIZIN

04 Fatigue verstehen

Warum die krebsbedingte Fatigue mehr als nur „Müdigkeit“ ist.

08 Fatigue begegnen – Ihr individuelles „Rezept“ finden

Wie individuell zugeschnittene Strategien helfen können.

10 Tipps und Tricks für den Alltag

Mit Bewegung, Entspannung, Ernährung und gesundem Schlaf das Leben besser meistern.

14 So hilft die Untire-App bei krebsbedingter Fatigue

Werden Sie selbst aktiv – mit digitaler Unterstützung, kostenlos und auf Rezept!



„Fatigue bei Krebs – wissen, verstehen, handeln“

Weitere Infos über Fatigue und Krebs finden Sie auch im Mamma Mia! Webcast unter → mammamia-online.de/mmediathek/webcast



LEBEN

16 „Wie Watte im Kopf“

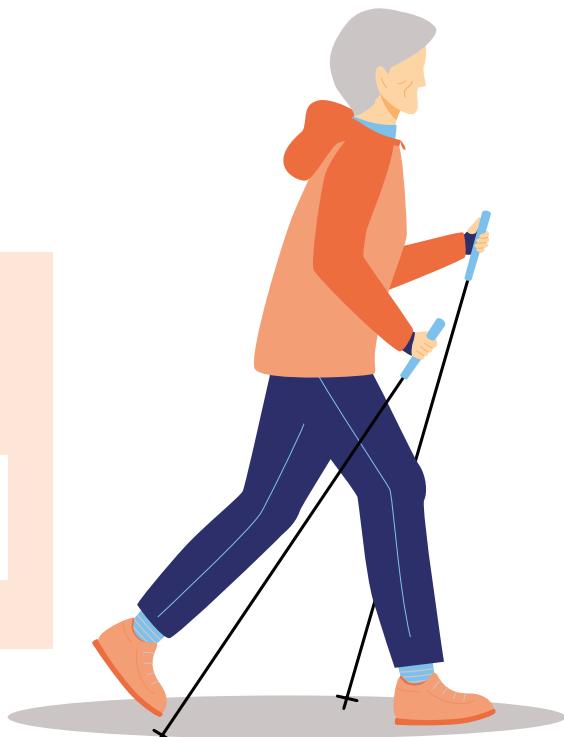
Wie fühlt sich eine Fatigue an und wie lässt es sich damit leben? Das erzählt Cindy Körner im Interview!

17 Arbeiten trotz Fatigue?

Tipps, wie Sie trotz Fatigue Ihren beruflichen Alltag meistern können.

18 Weiterführende Infos und Adressen

Infos, Beratung & Unterstützung – die wichtigsten Anlaufstellen von A bis Z.



Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen bei unserem Spezialmagazin „Krebsbedingte Fatigue“!

Wenn Sie gerade eine Krebserkrankung durchleben oder früher durchgemacht haben, kennen Sie vermutlich dieses anhaltende Gefühl tiefer Erschöpfung – körperlich, emotional und mental. Diese krebsbedingte Fatigue ist eine der häufigsten, aber auch am meisten unterschätzten Begleiterscheinungen bei einer Krebserkrankung. Sie sind also damit nicht alleine!

Vielleicht spüren Sie, dass Ihre Energie nicht mehr reicht wie früher. Selbst einfache Alltagsaufgaben fühlen sich anstrengend an, und auch nach Ruhephasen stellt sich die Erholung nicht wie gewohnt ein. Diese Form der Erschöpfung beeinträchtigt viele Lebensbereiche.

Wir möchten Ihnen mit diesem Ratgeber helfen, die Fatigue besser zu verstehen. Wir erklären die Symptome, Ursachen, Diagnostik und Auswirkungen, die eine Fatigue langfristig auf das Leben haben kann. Sie erfahren, mit welchen Strategien sich die Fatigue behandeln lässt und wie eine Fatigue-App auf Rezept Sie dabei unterstützen kann. Eine Betroffene erzählt im Interview von ihrem persönlichen Umgang mit Fatigue.

Außerdem geben wir Tipps und verraten Tricks, wie Sie Ihre Fatigue im Alltag besser meistern – von Bewegung, Energiemanagement und Entspannung bis hin zu gesundem Schlaf und Ernährung. Falls Sie berufstätig sein möchten, lesen Sie einige Tipps für Ihren beruflichen Alltag. Und zuletzt bieten wir Adressen, Anlaufstellen und Selbsthilfegruppen.

Mein Rat: Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen – in Ihrem Tempo, mit Ihrem Körper, auf Ihrem Weg.

Herzlichst,



PD Dr. Jens-Ulrich Rüffer
1. Vorsitzender, Deutsche Fatigue Gesellschaft

