



Krebsbedingte Fatigue

Mamma

SPEZIAL

Mia!



Untire-App: Digitaler Helfer bei krebisbedingter Fatigue auf Rezept

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



Krebsbedingte Fatigue:

Wissen, verstehen, handeln

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!

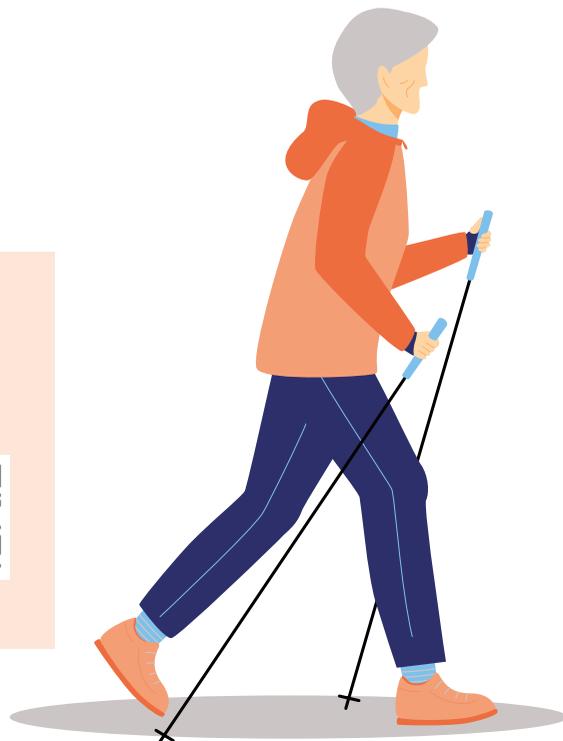
LEBEN

- 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.



„Fatigue bei Krebs – wissen, verstehen, handeln“

Weitere Infos über Fatigue und Krebs finden Sie auch im Mamma Mia! Webcast unter [→ mammamia-online.de/mediathek/webcast](https://mammamia-online.de/mediathek/webcast)



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 Begleitscheinungen 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.

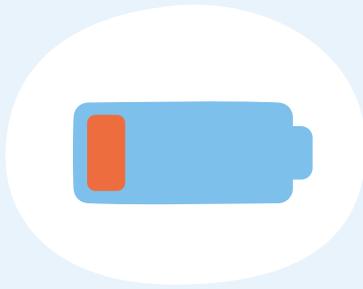
Herzlichst,



PD Dr. Jens-Ulrich Ruffer

1. Vorsitzender, Deutsche Fatigue Gesellschaft





Fatigue verstehen

Müdigkeit, Erschöpfung, Kraftlosigkeit – eine Fatigue hat viele Facetten und betrifft den Körper, den Geist und die Seele. Erfahren Sie, wie sich die Fatigue bemerkbar macht, welche Ursachen sie hat, wie sich die Diagnose stellen lässt und welche Folgen möglich sind.

Sie fühlen sich müde, ausgelaugt, erschöpft und antriebslos? Der Grund kann eine Fatigue sein, die bei vielen Krankheiten vorkommt – auch bei Krebserkrankungen wie Brustkrebs. Ärztinnen und Ärzte sprechen dann von einer krebsbedingten oder tumorbedingten Fatigue. Beschreiben lässt sich dieser Zustand mit einer Mattigkeit und bleiernem Müdigkeit, die sich wie ein schwerer Mantel anfühlen kann. Mit einer „normalen“ Müdigkeit und Erschöpfung, die wohl die meisten Menschen nach einem langen Arbeitstag oder nach dem Sport gut kennen, hat eine Fatigue nichts zu tun. Denn: Sie steht in keinem direkten Zusammenhang mit einer vorausgegangenen körperlichen oder geistigen Anstrengung.

Typisch für die Fatigue ist, dass sie nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihren Geist und Ihre Seele erfassen und in eine Art „Lähmungszustand“ versetzen kann. Sie bessert sich häufig auch dann nicht, wenn Sie ausreichend schlafen, sich tagsüber regelmäßige Pausen gönnen und sich ausruhen. Die ausgeprägte Müdigkeit und Erschöpfung können Sie nicht einfach „weschlafen“. Manche Betroffene stehen morgens auf und haben das Gefühl, sie hätten nachts kein Auge zugetan. Andere fühlen sich selbst nach zehn Stunden Schlaf nicht ausgeruht, sondern matt, kraftlos und antriebslos.

Bei einer Fatigue funktionieren die normalen Mechanismen des Körpers zur Erholung und Regeneration nicht ausreichend. Oft genügen schon geringste Anstrengungen, zum Beispiel Treppensteigen oder leichte Hausarbeit, um diesen Zustand der Erschöpfung hervorzurufen.

Mit einer Fatigue sind Sie nicht alleine!

Bei einer Krebserkrankung wie Brustkrebs ist die Fatigue keine Seltenheit. Viele Menschen machen unangenehme „Bekanntschaft“ mit ihr. Die Deutsche Krebsgesellschaft schätzt, dass bis zu 90 Prozent der krebserkrankten Menschen während oder kurz nach ihrer Krebstherapie unter krebsbedingter Fatigue leiden. Sie sind also mit Ihren Symptomen keineswegs alleine. Oft ist der übermäßige Erschöpfungszustand bei einer Chemotherapie oder Bestrahlung zu beobachten.

Bei den meisten Menschen klingen die Beschwerden mit der Zeit wieder ab. Bei ungefähr 20 bis 50 Prozent ist dies jedoch nicht der Fall: Die Fatigue wird chronisch und kann dann über Monate oder sogar Jahre anhalten. Bei manchen Menschen bessert sie sich zwischendurch und flammt dann erneut auf. Bei einer Fatigue ist also vieles möglich.

Unangenehme Liaison: (Brust)Krebs und Fatigue

Eine Fatigue kann mehrere Ursachen haben. Eine davon ist eine Tumorerkrankung wie Brustkrebs, aber auch andere Krankheiten wie Rheuma oder Multiple Sklerose kommen infrage. Forschende wissen noch nicht genau, wie die Fatigue bei Krebs entsteht. Ein Grund könnte die Brustkrebserkrankung selbst sein. Krebszellen wachsen und teilen sich schneller als gesunde Zellen – und dafür brauchen sie viel Energie. Auch hormonelle Veränderungen oder Störungen des Stoffwechsels können die Kraftreserven des Körpers „anzapfen“. Spürbar wird dies durch Müdigkeit, Erschöpfung und Abgeschlagenheit.

Als Ursache kommen aber auch die Krebstherapien infrage, zum Beispiel eine Chemotherapie, Bestrahlung oder Immuntherapie. Die Chemotherapie kann Veränderungen des Blutbildes auslösen. Sie vermindert unter anderem die Anzahl der roten Blutkörperchen, die für den Sauerstofftransport zu den Geweben und Organen zuständig sind. Fehlen rote Blutkörperchen, kann eine Blutarmut die Folge sein, eine Anämie. Diese ist mit Müdigkeit und Erschöpfung verknüpft. Die Immuntherapie aktiviert dagegen das Immunsystem, um gegen die Krebszellen vorzugehen. Sie kann ebenfalls mit Müdigkeit und Erschöpfung einhergehen.



Was bedeutet „Fatigue“

- Der Begriff „Fatigue“ stammt aus dem Französischen beziehungsweise dem Lateinischen: Fatigue oder Fatigatio bedeuten „Müdigkeit“, „Erschöpfung“ oder „Ermüdung“.
- Eine Fatigue im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung heißt tumorbedingte oder tumorassoziierte Fatigue.



Fatigue auf einen Blick

- Körperlicher, geistiger und seelischer Erschöpfungszustand
- Kommt bei Krebs oder anderen chronischen Erkrankungen vor
- Tritt unabhängig von Belastungen auf
- Phasen von Ruhe, Erholung und Schlaf sind zwar sehr wichtig, bringen aber manchmal keine Besserung

Daneben gibt es noch einige weitere Einflüsse, die eine Fatigue vermutlich begünstigen können. Dazu zählen Mangelernährung, Schlafstörungen, weitere Grunderkrankungen, Nebenwirkungen von Medikamenten (zum Beispiel Schmerzmitteln), psychische Belastungen aufgrund der Krebsdiagnose oder soziale Faktoren wie eine mangelnde Unterstützung oder finanzielle Sorgen. Vermutlich gibt es mehrere körperliche, seelische und soziale Faktoren, die sich gegenseitig verstärken. Nicht vorhersagen lässt es sich übrigens, welche Menschen eine Fatigue entwickeln und welche nicht.

Fatigue mit vielfältigen Symptomen

Die Fatigue ist ein Krankheitsbild mit vielen Facetten. Sie spielt sich auf mehreren Ebenen ab und betrifft den Körper, den Geist und die Seele. Die Art der Symptome und auch ihre Ausprägung können individuell verschieden sein. Daher sind auch die Erscheinungsformen unterschiedlich. An erster Stelle stehen körperliche Symptome, gefolgt von psychischen Beeinträchtigungen, berichtet die Deutsche Fatigue Gesellschaft.

Fatigue festzustellen, ist nicht einfach...

Die Symptome der Fatigue sind unspezifisch. Das heißt: Sie können auch im Rahmen vieler anderer Erkrankungen vorkommen. Die Diagnose „Fatigue“ zu stellen, ist für Ärztinnen und Ärzte deshalb nicht ganz leicht. Sie versuchen zunächst, bei Ihnen andere Krankheiten auszuschließen, die ebenfalls mit Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Kraftlosigkeit einhergehen können. „Ausschlussdiagnostik“ heißt dieses Vorgehen. Wichtig ist zum Beispiel, eine Fatigue und eine Depression zu unterscheiden.

Ärztinnen und Ärzte stellen Ihnen beispielsweise einige Fragen zu:

- Ihrer Krankengeschichte und Ihrer Krebserkrankung
- derzeitigen und früheren Krebstherapien
- angewendeten Medikamenten (auch zu freiverkäuflichen und pflanzlichen Arzneien)
- Art, Dauer und Intensität Ihrer Symptome.

Körper

- Verminderte Leistungsfähigkeit
- Müdigkeit, Erschöpfung, Schwäche, Kraftlosigkeit
- Gefühl von „schweren“ Gliedern
- Nach körperlicher Belastung: anhaltendes Unwohlgefühl
- Schlafstörungen

Psyche

- Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit
- Ängste
- Anspannung, Reizbarkeit, Frustration
- Verlust von Interesse an Dingen, die früher Freude gemacht haben
- Sozialer Rückzug

Geist

- Konzentrationsprobleme
- Ablenkbarkeit
- Wortfindungsstörungen
- Verringerte Merkfähigkeit
- Verminderte Aufmerksamkeitsspanne

Manchmal fragen Ärztinnen und Ärzte Sie auch zu Ihrer Ernährungsweise, um einer eventuellen Fehl- oder Mangelernährung auf die Spur zu kommen.

Möglicherweise folgen noch weitere Untersuchungen, zum Beispiel eine Bestimmung der Blutwerte, körperliche Untersuchungen oder neurologische Tests. Die Diagnostik geschieht bei der Fatigue auf allen drei Ebenen: körperlich, psychisch und geistig.

Eine Fatigue kann Auswirkungen auf das ganze Leben haben

Die permanente Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit greifen oft tief ins Leben der Betroffenen ein. Die Fatigue kann den Körper, Geist und die Seele schwer belasten, Ihre Lebensfreude trüben und Ihr Wohlbefinden stören.

Manche Menschen mit Fatigue kommen morgens kaum aus dem Bett, verlieren die Freude an Hobbys und Freizeitaktivitäten oder müssen ihre sozialen Kontakte einschränken. Sie sind nicht mehr in der Lage, einen Beruf auszuüben oder ihren normalen Alltag zu bestreiten. Selbst das Einkaufen, ein Spaziergang mit

der Familie oder ein Treffen mit Freunden können zur echten Herausforderung oder sogar unmöglich werden. Manche verlassen schließlich ihre eigenen vier Wände nicht mehr, geraten in die soziale Isolation und fühlen sich einsam.

Sie können aber Möglichkeiten und Wege finden, um mit Ihrer Fatigue umzugehen. Wichtig ist auch, dass Sie Ihrem Umfeld mitteilen, wie es Ihnen geht. Für Außenstehende ist es oft schwierig, die übermäßige Müdigkeit nachzuvollziehen. Vielleicht haben Sie auch schon einmal den wohlgemeinten Ratschlag bekommen, sich doch einmal richtig auszuschlafen?

Eine Kombination aus verschiedenen Behandlungen (mehr unter „Fatigue behandeln“) und Maßnahmen für den Alltag (mehr unter „Tipps & Tricks für den Alltag“) kann die Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit oft vermindern und Ihnen wieder einen angenehmeren Alltag ermöglichen. •



Tipps!

- Führen Sie Tagebuch oder einen elektronischen Notizzettel. Notieren Sie regelmäßig den Grad Ihrer Erschöpfung, Ihre Aktivitäten und wann die Müdigkeit weniger oder stärker ausgeprägt war. Sie können so schon erste Zusammenhänge aufspüren.
- Die Fatigue-App Untire® kann bei der Dokumentation Ihrer Symptome hilfreich sein. Die Krankenkassen tragen die Kosten für diese digitale Gesundheitsanwendung (DiGA). Mehr zur Untire-App ([→ Seite 14](#))



Fatigue begegnen

Ihr individuelles „Rezept“ finden

Körperliche Aktivität, Verhaltenstherapie, Mind-Body-Medizin oder Selbsthilfe: Eine Fatigue lässt sich mit einer Kombination aus mehreren Strategien behandeln, die individuell auf Sie zugeschnitten sind.

Bei einer Fatigue, die im Rahmen einer Krebserkrankung entsteht, kann eine individuelle Kombination aus verschiedenen Therapieansätzen helfen. Sie beziehen den Körper, den Geist und die Seele mit ein und richten sich nach der Art und Intensität Ihrer Symptome. Es gibt nicht „die eine“ Therapie, die allen Menschen mit Fatigue hilft.

Ziel einer Behandlung ist, Ihre Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit so weit zu verbessern, dass Sie sich wieder wohler fühlen, mehr Lebensfreude gewinnen und Energie für Aktivitäten haben, die Ihnen

Spaß machen. Außerdem erlernen Sie Verhaltensweisen, durch die Sie besser mit Ihrer Energie im Alltag haushalten können.

Information und Beratung
Krebsbedingte Fatigue ist ein komplexes Erscheinungsbild, das sich auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene abspielt. Die Erkrankung ist nicht ganz einfach zu verstehen. Vor allem Angehörige und das Umfeld tun sich mit dem Verständnis oft schwer. Informieren Sie sich daher gut über die Fatigue. So können Sie anderen auch besser erklären, was es mit Ihren Beschwerden auf sich hat.

Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beraten. Sie haben vielleicht Tipps, wie Sie Ihren Alltag so strukturieren, dass die Einschränkungen aufgrund der Müdigkeit und Erschöpfung weniger ins Gewicht fallen. Achten Sie zum Beispiel darauf, sich im Alltag nicht zu viel abzuverlangen. Sonst sind Sie womöglich jeden Tag neu mit der Tatsache konfrontiert, dass Sie weniger leistungsfähig sind als früher und auch nicht so viel Energie haben wie andere Menschen. Diese Erkenntnis kann frustrierend und deprimierend sein und die Fatigue verstärken. Lernen Sie deshalb, kleinere Schritte zu machen und

sich auch an kleinen Erfolgserlebnissen zu freuen. Teilen Sie sich zudem Ihrer Familie, Freunden und nahestehenden Menschen mit. Sie können Sie dann besser motivieren und unterstützen.

Körperliche Aktivität

Bewegung und Sport sind sehr wichtige „Bausteine“ bei der Behandlung einer Fatigue. Für viele Menschen, die mit Müdigkeit, Erschöpfung und Kraftlosigkeit zu kämpfen haben und sich morgens mit dem Aufstehen schwertun, klingt das zunächst wie ein Widerspruch und wie ein „Ding der Unmöglichkeit“. Aber: Bewegung und Sport können nachweislich bei einer Fatigue helfen! Ärztinnen und Ärzte raten inzwischen, mit der Bewegung möglichst frühzeitig zu beginnen, zum Beispiel schon während einer Chemotherapie oder Bestrahlung (siehe „Tipps & Tricks für den Alltag“).

Verhaltenstherapie

Eine Psychotherapie, besonders die kognitive Verhaltenstherapie (KVT), kann dabei mithelfen, einen besseren Umgang mit der Fatigue zu finden. Sie zielt darauf ab, Ihr Verhalten

und Erleben so zu verändern, dass Sie die Fatigue in Ihrem Leben als weniger belastend und einschränkend wahrnehmen. Gemeinsam mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten identifizieren Sie ungünstige Verhaltensweisen und Denkmuster. Dann ersetzen Sie diese schrittweise durch positive Alternativen und Strategien und testen in Ihrem Alltag, ob sie Ihnen weiterhelfen.

Sie können zum Beispiel lernen, wie Sie mehr Ruhepausen und Erholungsphasen in Ihrem Alltag einlegen, neue Prioritäten setzen oder neue Ziele definieren. Sind die Ideen wirksam, behalten Sie diese bei – wenn nicht, entwickeln Sie neue Strategien. Eine Verhaltenstherapie können Sie als Einzel- oder Gruppentherapie durchführen. Wichtig ist, dass die Psychotherapeutin oder der Psychotherapeut Erfahrung mit der Fatigue-Behandlung bei Krebs hat. Eine Anlaufstelle können Fachleute aus der Psychoonkologie sein (siehe „Weiterführende Adressen & Infos“).

Mind-Body-Verfahren

Die Mind-Body-Medizin (übersetzt so viel wie „Geist-Körper-Medizin“) setzt auf Therapien, die dem Körper, Geist und der Psyche guttun. Sie lernen dabei, achtsam mit sich selbst umzugehen und zu erspüren, welche Dinge Ihnen guttun – und welche nicht. Es gilt zum Beispiel, „Energieräuber“ zu identifizieren und diese so gut wie möglich aus dem Alltag zu verbannen. Umgekehrt suchen Sie Kraftquellen, die Ihnen Energie verleihen können. Diese Selbstwahrnehmung, das Feststellen der eigenen Bedürfnisse und die Selbstfürsorge können im Alltag schnell verloren gehen. Besonders bei einer Fatigue ist es wichtig, dass Sie Ihre Ressourcen gut kennen, sie vorsichtig und sparsam einsetzen und keine Energie verschwenden.

Es gibt viele verschiedene Mind-Body-Verfahren, zum Beispiel Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Auch Yoga, Meditation, ein Achtsamkeitstraining oder sanfte Bewegungsarten wie Tai-Chi und Qigong gehören dazu. Vielleicht müssen Sie anfangs mehrere Methoden ausprobieren, um zu sehen, ob Sie Ihnen helfen und die Fatigue bessern können. Am besten erlernen Sie die gewählte Methode unter professioneller Anleitung, damit Sie die Übungen auch korrekt ausführen. Anschließend können Sie die Übungen eigenständig zu Hause oder an anderen Orten praktizieren, zum Beispiel draußen im Freien. Viele Sportvereine, Fitnessstudios und Volkshochschulen bieten solche Kurse an (mehr unter „Tipps & Tricks für den Alltag“).

Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen wie die Online-Gruppe „Fatigue-Selbsthilfe“ oder die Gruppe „LebensHeldin! e. V.“ können Rat, Hilfe und Unterstützung bei einer Fatigue bieten. Dort begegnen Sie Gleichbetroffenen, denen es vielleicht ähnlich geht wie Ihnen und die mit den gleichen Problemen zu kämpfen haben. Menschen in einer Selbsthilfegruppe haben ein offenes Ohr und bringen Ihnen Verständnis entgegen. Sie wissen, wie sich eine Fatigue anfühlen kann.

Sie können sich miteinander austauschen, gegenseitig Mut machen, Hoffnung spenden oder Tipps für den Alltag mit Fatigue geben. Sie steuern mit dem Besuch einer Selbsthilfegruppe auch der Einsamkeit und sozialen Isolation entgegen. Oft unternehmen die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe sogar in ihrer Freizeit etwas zusammen. Auch für Angehörige sind Selbsthilfegruppen übrigens offen (mehr unter „Weiterführende Adressen & Infos“).



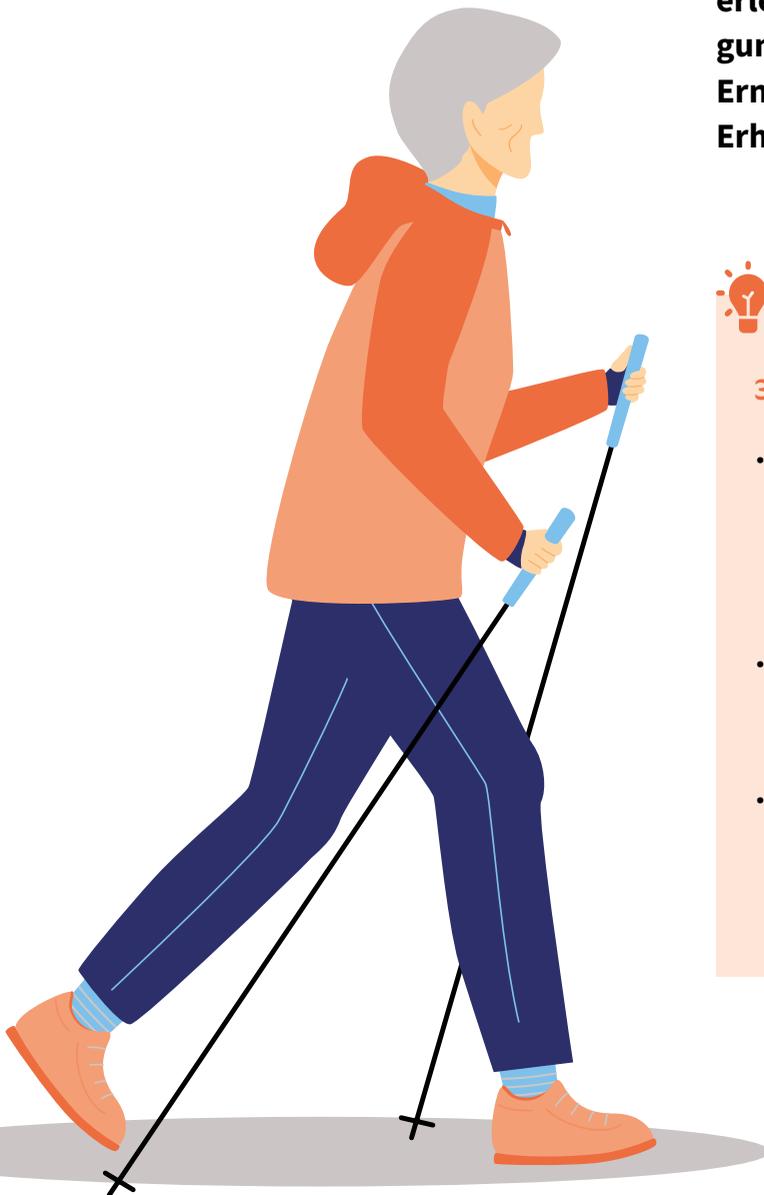
Schon gewusst?

- Es gibt kein Medikament, mit dem sich eine Fatigue gezielt behandeln lässt.
- Medikamente kommen daher zur Behandlung von Fatigue nur selten zum Einsatz, zum Beispiel bei einer Blutarmut aufgrund der Krebserkrankung.

Tipps & Tricks

für den Alltag

Einige Maßnahmen können Ihr Leben mit krebsbedingter Fatigue erleichtern. Lesen Sie, wie Bewegung, Sport, Entspannungsmethoden, Ernährung, gesunder Schlaf und Erholungspausen helfen können.



3 Tipps fürs Training

- Gehen Sie gedanklich nicht in die Vergangenheit zurück und überlegen, wie fit Sie vielleicht früher waren und was Sie alles geschafft haben – dies sorgt meist eher für Frust als für Motivation.
- Überlegen Sie, wie Sie sich nach dem Training fühlen, nicht währenddessen. Dann erst beurteilen Sie die Wirksamkeit des Trainings.
- Vielleicht führen Sie ein Fitnessstagebuch oder nutzen die Fatigue-App Untire®? Dort können Sie Ihre sportlichen Aktivitäten festhalten.

Mit einigen Tipps und Maßnahmen können Sie Ihren Alltag mit Fatigue besser gestalten und meistern. Ein sehr wichtiger Schlüssel sind Bewegung und Sport, auch wenn Ihnen beides vielleicht angesichts Ihrer Müdigkeit und Erschöpfung unmöglich erscheint.

Ein Tipp vorab: Die Art und Intensität Ihres Bewegungstrainings sollte maßvoll und auf Ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten abgestimmt sein. Es sollte Sie fordern, aber nicht überfordern. Beginnen Sie zunächst mit einer niedrigen Intensität, dann steigern Sie diese langsam. So erhöhen Sie Ihre Leistungsfähigkeit Schritt für Schritt.

Eine Möglichkeit ist das Krafttraining unter professioneller Anleitung, welches die Muskulatur stärkt und einem Muskelabbau entgegenwirkt. Auch ein Ausdauertraining ist empfehlenswert. Dazu gehören zum Beispiel das Laufband, Radfahren (oder Fahrradergometer), Schwimmen, Wandern oder Nordic Walking. Auch das Tanzen ist übrigens eine gute Form von Ausdauersport – alleine oder zusammen mit einem Partner oder einer Partnerin.

Als Faustregel rät die Deutsche Fatigue Gesellschaft e.V.: Kombinieren Sie ein Ausdauertraining von zwei- bis dreimal pro Woche mit einem Krafttraining von ein- bis zweimal wöchentlich unter Anleitung. Lassen Sie sich ein maßgeschneidertes Bewegungsprogramm erstellen, das zu Ihnen passt.

Körperliche Aktivität besitzt viele positive Effekte. Sie verbessert nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern die Beweglichkeit, Koordination, das Gleichgewicht und Körpergefühl. Auch Ihr Selbstwertgefühl und allgemeines Wohlempfinden steigen. Von ausreichender Bewegung profitieren zudem Ihre kognitiven Fähigkeiten. Dazu gehören das Denken, die Merkfähigkeit, das Gedächtnis und Ihre Konzentration. Und zuletzt vertreibt körperliche Aktivität Stress und Ängste und lässt Sie besser schlafen.

Wenn Sie lieber gemeinsam mit anderen Menschen aktiv sein möchten, können Sie auch eine Reha-Sportgruppe besuchen. Zusammen macht Sport oft mehr Spaß. Er



3 Bewegungstipps für den Alltag

- Nehmen Sie für kurze Strecken wenn möglich das Fahrrad statt Ihr Auto oder gehen Sie zu Fuß.
- Steigen Sie Treppen statt Aufzug zu fahren oder die Rolltreppe zu nutzen.
- Wenn Sie mit den öffentlichen Verkehrsmitteln fahren: Steigen Sie eine Haltestelle früher aus und legen Sie den letzten Weg nach Hause zu Fuß zurück.

fördert die Kommunikation, den Austausch und die Motivation. Viele Sportvereine bieten Reha-Gruppen an. Die Leitung der Sportgruppe ist meist speziell geschult. Auch die Volkshochschulen und manche Fitnessstudios bieten entsprechende Kurse an. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob und welche Kosten sie übernimmt.

Neben einem gezielten Bewegungstraining sollten Sie sich so viel wie möglich in Ihrem Alltag bewegen, am besten an der frischen Luft. Dies kann durch einfache „Tricks“ gelingen.

Mit Ihrer Energie haushalten

Energiemanagement bedeutet, dass Sie sich selbst das richtige Tempo vorgeben, schonend mit Ihren Energieressourcen umgehen und sich nicht überanstrengen. Dies setzt voraus, dass Sie Ihren Körper wahrnehmen, seine energetischen Grenzen kennen und dann auf Ihren Körper hören. Ihren Alltag und Ihre Aktivitäten strukturieren Sie je nach Energiereserven.

Vielleicht notieren Sie zunächst alle Tätigkeiten eines Tages, zum Beispiel Einkaufen, Waschen, Putzen oder Gartenarbeit. So bekommen Sie ein besseres Gefühl dafür, was Sie anstrengt und was Ihnen Energie gibt. Fühlen Sie sich am nächsten Tag sehr müde und erschöpft, haben Sie sich vielleicht zu viel zugemutet. Wenn Sie sich dagegen wohl fühlen, können Sie Ihre Aktivität langsam steigern. Sie bauen auf diese Weise Ihre Energie- und Kraftreserven schrittweise aus.

Einige Tipps zum Energiemanagement:

- Hören Sie jeden Tag in sich hinein. Wenn Sie sich an einem Tag besonders erschöpft fühlen, vermindern oder verzichten Sie auf Tätigkeiten, von denen Sie wissen, dass sie Ihnen viel Energie rauben.
- Auch wenn Sie sich an einem Tag besonders gut fühlen: Schießen Sie nicht über das Ziel hinaus und überlasten Sie sich nicht. Sonst sind Sie vielleicht am nächsten Tag mehr erschöpft.
- Unterfordern Sie sich nicht, denn auch ein Mangel an Bewegung kann wiederum müde machen. Schonen Sie sich nicht den ganzen Tag, um zum Beispiel Kräfte für den nächsten Tag oder die nächsten Aufgaben zu „sparen“. Diese „Energiespartechnik“ verspricht meist keinen Erfolg bei Fatigue. Ratsam sind maßvolle, abwechslungsreiche Aktivitäten, die an Ihr derzeitiges Energieniveau angepasst sind.
- Teilen Sie Arbeiten im Haushalt in kürzere Einheiten auf, die Sie weniger anstrengen.
- Üben Sie Alltagstätigkeiten so aus, dass sie möglichst wenig Kraft kosten. Sie können zum Beispiel die Zutaten für Ihre Mahlzeit im Sitzen schneiden.

Für Entspannung sorgen

Integrieren Sie Entspannungsübungen in Ihren Alltag, bewährte Techniken sind das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Dabei lenken Sie Ihre Gedanken und Wahrnehmung auf bestimmte Körperregionen, zum Beispiel auf Ihre Arme oder Beine. Ziel ist, den Körper (die Muskulatur) und Geist zu entspannen, Stress zu vertreiben und zur Ruhe zu kommen.

Autogenes Training arbeitet mit dem Prinzip der Autosuggestion. Wie ein Mantra sagen Sie zu sich selbst bestimmte Formeln oder Sätze.

Wärmeübung/Schwereübung:

- Legen Sie sich auf den Boden auf eine bequeme Unterlage, zum Beispiel auf eine Yogamatte, und schließen Sie Ihre Augen.
- Sagen Sie „Mein rechter Arm ist ganz warm“. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, dass Sie in der Sonne oder unter einer warmen Bettdecke liegen und wie angenehm sich die Wärme anfühlt. Spüren Sie der Wärme nach und beobachten Sie, wie sie sich auch auf andere Körperregionen ausbreitet.
- Wiederholen Sie diese innere Sprechübung mehrmals.

Auf ähnliche Weise funktioniert die Schwereübung. Der an Sie selbst gerichtete Satz könnte zum Beispiel lauten: „Mein rechter Arm fühlt sich ganz schwer an“.

Die Progressive Muskelentspannung nutzt dagegen den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung der Muskulatur, die zu einer besseren Durchblutung und zur Beruhigung und Entspannung des Körpers führen soll.

Entspannungsfaust

- Nehmen Sie auf einem bequemen Stuhl Platz, lehnen Sie Ihren Rücken an, die Füße stehen fest auf dem Boden (Sie können die Übung auch im Liegen durchführen).
- Schließen Sie Ihre Augen und legen Ihre Arme locker auf Ihre Oberschenkel (im Liegen: Ihre Arme befinden sich seitlich neben dem Körper).
- Jetzt ballen Sie Ihre rechte Hand fest zur Faust und atmen dabei ruhig und tief weiter.
- Die Spannung halten Sie fünf bis zehn Sekunden lang, dann lösen Sie Ihre Faust und die Anspannung wieder.
- Achten Sie darauf, wie sich der Zustand der An- und Entspannung anfühlt.
- Wiederholen Sie die Übung mit der linken Hand.



Gesund essen

Es gibt keine spezielle Empfehlung für Lebensmittel, die Sie bei einer krebserkrankten Fatigue bevorzugt essen sollen, um die Erschöpfung zu bessern. Allgemein ist jedoch eine gesunde, vielfältige, abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung empfohlen. Wichtig ist, Ihren Körper mit ausreichend Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien zu versorgen. Manchmal kann eine Ernährungsberatung sinnvoll sein. Einige allgemeine Ernährungstipps der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) finden Sie in der nebenstehenden Tabelle.

Mehr Erholung – gesunder Schlaf

Folgende Tipps können Ihnen vielleicht helfen, sich in Ihrem Alltag besser zu erholen:

- Gönnen Sie sich tagsüber öfter Auszeiten. Aktivitäts- und Ruhephasen sollten sich abwechseln.
- Teilen Sie Ihre Kräfte gut ein. Setzen Sie Prioritäten und delegieren Sie Aufgaben an andere – Sie müssen nicht alles selbst machen, zum Beispiel im Haushalt.
- Nehmen Sie sich jeden Tag bewusst etwas Schönes vor, aus dem Sie Kraft und Energie schöpfen können. Tun Sie das, was Ihnen Freude macht. Das kann Musik genauso sein wie ein interessantes Buch.

Auch ein gesunder Schlaf ist bei Fatigue wichtig. Gemeint ist hier aber nicht nur die Schlafdauer, sondern die Schlafqualität. Einige Tipps für besseren Schlaf:

- Verzichten Sie vor dem Schlafen auf anstrengende Tätigkeiten, Koffein und Alkohol.
- Achten Sie auf einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus. Versuchen Sie, immer zur gleichen Zeit aufzustehen und ins Bett zu gehen.
- Sorgen Sie für frische Luft im Schlafzimmer vor dem Zubettgehen.
- Verbannen Sie störende Einflüsse aus Ihrem Schlafzimmer, etwa den Fernseher, PC, das Tablet oder Smartphone.

Mit diesen Tipps und Tricks bekommen Sie Ihre krebserkrankte Fatigue oft besser in den Griff und können mit der Erschöpfung im Alltag besser umgehen. •

Lebensmittel	Menge und Beispiele
Obst und Gemüse	Fünf Portionen pro Tag, zum Beispiel zwei Stück Obst (z.B. Apfel, Birne, Banane) und drei Stück Gemüse (z.B. Tomaten, Paprika, Karotte), am besten saisonale Sorten und aus regionalem Anbau
Vollkornprodukte	Zum Beispiel Brot, Nudeln oder Reis aus Vollkorn statt aus Weißmehl
Hülsenfrüchte	Erbsen, Kichererbsen, Bohnen, Linsen – mindestens einmal pro Woche essen
Nüsse	Walnüsse, Haselnüsse oder Paranüsse – täglich eine kleine Handvoll
Pflanzliche Öle	Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Leinöl statt tierischer Fette
Milch und Milchprodukte	täglich Joghurt, Quark, Käse, Kefir, Buttermilch
Fisch	Fette Seefische wie Hering, Lachs, Makrele – ein- bis zweimal pro Woche
Fleisch und Wurst	sparsam verzehren, nicht mehr als 300 Gramm pro Woche
Eier	ein Ei pro Woche
Getränke	Wasser, ungesüßter Tee – ca. 1,5 Liter pro Tag; auf Cola, Limo, Eistee, Energydrinks und Alkohol verzichten
Süßes, Salziges, Fettiges	Kuchen, Schokolade, Torten, Pizza, Knabbereien besser stehen lassen

So hilft die **Untire-App** bei **krebsbedingter Fatigue**

Gegen eine krebssbedingte Fatigue können Sie selbst aktiv werden – mit digitaler Unterstützung. Die Untire-App zeigt Ihnen Strategien zur Linderung von Fatigue. Es gibt sie kostenlos auf Rezept.

Viele möchten etwas gegen ihre Müdigkeit, Erschöpfung, Abgeschlagenheit und Antriebslosigkeit unternehmen, mit denen sie täglich zu kämpfen haben. Doch Ärztinnen und Ärzte richten ihre Aufmerksamkeit oft eher auf die Behandlung der Krebserkrankung selbst und auf andere Beschwerden, zum Beispiel auf Schmerzen. „Der tumorbedingten Fatigue wird leider viel zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt“, sagt der niederländische Psychoonkologe Dr. Bram Kuiper. „Viele Ärztinnen und Ärzte gehen davon aus, dass Erschöpfung im ersten Jahr der Krankheit schlichtweg dazugehört und dass daran wenig zu ändern ist. Patientinnen und Patienten denken oftmals das Gleiche.“ Die Fatigue ist daher in der Arztpraxis zu selten ein Thema, über das offen gesprochen wird. So fehlt vielen Betroffenen das Wissen über die Fatigue und ihre Behandlungsmöglichkeiten.

Diese Lücke wollte Dr. Kuiper schließen. Daher entwickelte er gemeinsam mit der Sozialunternehmerin Door Vonk die App „Untire“. Der digitale „Helfer“ kann Ihnen bei einer Fatigue zur Seite stehen und ein wichtiger Begleiter

in Ihrem Alltag sein. Die App umfasst ein Therapieprogramm über zwölf Wochen. Es soll Ihnen helfen, die Fatigue-Symptome zu verringern, Ihre Energie zurückzugewinnen und am Leben wieder aktiv teilzunehmen.

Das Programm richtet sich an Frauen (und Männer) mit Brustkrebs, die unter einer krebssbedingten Fatigue leiden. Ihren digitalen „Fatigue-Helfer“ können Sie in jeder Behandlungsphase einsetzen, sowohl während als auch nach den Krebsbehandlungen. Auch Ihr Alter und Ihr Geschlecht spielen dabei keine Rolle.

App auf Rezept

Untire ist die erste App für krebssbedingte Fatigue, die in Deutschland für Frauen und Männer mit Brustkrebs auf Rezept erhältlich ist. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) hat die Gesundheits-App vorläufig in das Verzeichnis für Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) aufgenommen. Ärztinnen, Ärzte, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten können Untire – wie ein Medikament – auf Rezept verschreiben. Fragen Sie bei Ihrem Behandlungsteam nach. Die gesetzlichen Krankenkassen und die meisten privaten Krankenversicherungen übernehmen die Kosten dafür.

Untire-App nutzen in drei Schritten

- 1.** Rezept erhalten – Termin in der Arztpraxis vereinbaren und um ein Rezept für die App bitten.
- 2.** Rezept einreichen – bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse oder privaten Krankenversicherung entweder per Post oder über die App Ihrer Krankenkasse. Alternativ bietet Untire einen kostenlosen Rezeptservice an.
- 3.** Persönlichen Zugangscode einlösen – Ihre gesetzliche Krankenkasse sendet Ihnen innerhalb von fünf bis sieben Werktagen einen persönlichen Zugangscode. Untire-App herunterladen, entweder aus dem App Store (iOS) oder bei Google Play (Android), und dann den Zugangscode in die App eingeben.



„Bausteine“ der Untire-App

Entwickelt wurde Untire gemeinsam mit Fachleuten aus der Onkologie, Psychologie sowie mit Patientinnen und Patienten. Die App basiert auf psychoonkologischen Methoden und orientiert sich an den Empfehlungen der Deutschen Krebsgesellschaft. Das Programm kann eine Fatigue aufgrund einer Krebserkrankung nachweislich und wirksam verringern, wie zwei randomisiert-kontrollierte Studien belegen. Dieser Wirksamkeitsnachweis und die Zertifizierung sind wesentliche Voraussetzungen, damit eine App in das DiGA-Verzeichnis aufgenommen wird.

Untire bietet verschiedene Strategien, damit Sie Ihre Fatigue im Alltag besser meistern können. Sie kombiniert psychologische Ansätze, Bewegung und Physiotherapie mit Entspannungsübungen. Durch regelmäßige Bestimmung Ihres Energielevels sowie Informationen rund um die Themen Müdigkeit, Ängste und Sorgen lernen Sie Ihren Energiehaushalt besser kennen. Mit der Zeit bemerken Sie schneller, welche Verhaltensweisen und

Denkmuster Ihr Energieniveau beeinflussen. Manches verleiht Energie, während anderes Ihnen vielleicht die Energie nimmt.

Untire gibt Ihnen täglich individuelle Tipps, bietet Anti-Stress-Übungen sowie Bewegungsübungen, mit denen Sie Ihre Kraft und Kondition verbessern. So erhöhen Sie Ihr Energieniveau Schritt für Schritt. Das Programm enthält viele Videos und besitzt eine Vorlesefunktion, wenn Sie Zuhören angenehmer empfinden als selbst zu lesen. Sie können Untire in Ihrem eigenen Tempo nutzen, in Ihren persönlichen Alltagsablauf integrieren und zeitlich je nach Ihren Möglichkeiten einsetzen.

Die Untire-App auf einen Blick:

- **Tipp des Tages** – zur Anregung und Motivation
- **Entspannung** – Übungen zur Stressreduktion
- **Bewegung** – Übungen zum Aufbau von Kraft und Kondition
- **Informationen zu Fatigue-Beschwerden** – Umgang mit Angst, Kraftlosigkeit, Stress, Ernährung, Schlafproblemen, etc.

Fatigue stärker in den Mittelpunkt rücken

Ziel der beiden Gründer ist es, weltweit möglichst vielen Menschen mit einer krebsbedingten Fatigue zu helfen. Und das sind nicht wenige: Ungefähr 90 Prozent aller Menschen mit einer Krebserkrankung erleben während der Krebstherapien oder danach eine Fatigue, berichtet die Deutsche Krebsgesellschaft. Etwa 20 bis 50 Prozent der Betroffenen müssten langfristig mit ihren Fatigue-Symptomen leben.

Dr. Kuiper, der als klinischer Psychologe am Uniklinikum Amsterdam (VUmc) viele Menschen mit einer Krebserkrankung begleitet hat, sagt: „Krebs nagt an der eigenen Identität. Er berührt das Wesen der eigenen Existenz. Wenn man dann auch noch mit starker Erschöpfung zu kämpfen hat, kann das Leben leicht entgleisen. Mit unserem Wissen und unserer Erfahrung wollten wir dem etwas entgegensetzen.“ Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam über die Untire-App – und finden Sie Schritt für Schritt zurück zu mehr Energie und Lebensfreude. •

„Wie Watte im Kopf“

Cindy Körner erzählt, wie sich die Fatigue nach ihrer Brustkrebsdiagnose anfühlt und welche Strategien ihr beim Umgang helfen.

Cindy, wann hast Du zum ersten Mal gemerkt, dass Du mehr als nur erschöpft bist?

Das hat wirklich lange gedauert. Zuerst findet man ja logische Erklärungen dafür, dass man nicht so auf der Höhe ist: die psychische Belastung durch die Krebsdiagnose, die körperlichen Strapazen durch die Behandlung, die gesundheitlichen Rückschläge nach der Akuttherapie. Ungefähr drei Jahre nach der Diagnose sind mir aber die Gründe ausgegangen, warum Müdigkeit und Erschöpfung nicht besser werden.

Eine Fatigue ist ja nicht jeden Tag gleich. Wie sieht für Dich ein „guter“ Tag aus?

Das sind Tage, an denen ich normal arbeiten und meiner Verantwortung als Mama nachkommen kann. Oft habe ich dann sogar die Energie, Sport zu machen. Allerdings bin ich selbst an guten Tagen weniger leistungsfähig als früher. Ich brauche mehr Schlaf und vor allem mehr Pausen und Ruheinseln, um gut durch den Tag zu kommen. Aber mit ein bisschen Anpassung und Abstrichen in der Freizeitgestaltung klappt das heute gut. Inzwischen habe ich wieder mehr „gute“ Tage.

Und wie fühlt sich ein „schlechter“ Tag an?

Ich wache morgens auf und merke gleich: Heute wird das nichts. Ich lie-

ge stundenlang wach im Bett, möchte aufstehen und habe Pläne, die wie ein Film vor meinem geistigen Auge ablaufen. Aber mein Körper fühlt sich so schwer, so bewegungsunfähig an, dass ich einfach nicht aufstehen kann. Irgendwann schaffe ich es dann mit enormer Kraftanstrengung aus dem Bett und erledige das Nötigste, im Idealfall so gut wie nichts. Dann ist die Chance größer, dass mein Zustand schneller wieder besser wird.

Geistig fühle ich mich an einem schlechten Tag oft wie in Watte gepackt. Ich denke und reagiere sehr langsam und kann äußere Reize äußerst schlecht tolerieren und verarbeiten. Das ist gar nicht so einfach mit Kindern. Meistens dauern solche Episoden wenige Tage, bis ich eines Morgens aufwache und merke: Heute bin ich wieder so weit in Ordnung, dass das Leben weitergehen kann.

Bei Ärztinnen und Ärzten steht die Fatigue oft nicht im Mittelpunkt – Deine Erfahrung?

Leider kann ich das so bestätigen. Die Fatigue wurde zwar von Beginn an als mögliche Nebenwirkung der Therapien thematisiert. Aber zum einen konnte ich mir darunter wenig vorstellen und zum anderen wurden meine Aussagen, dass ich oft sehr erschöpft bin, nicht weiterverfolgt. Mein Umgang mit der Fatigue beruht deswegen viel auf „Trial and Error“, Körpergefühl und eigenen Erfahrungen.

In der Gesellschaft gibt es oft den Druck, „normal“ funktionieren zu müssen. Wie gehst Du damit um?

Früher hat mich das mental sehr belastet. Auch, weil ich wenig Verständnis für mich selbst und

dafür hatte, wie mir die einfachsten Tätigkeiten so schwerfallen können. Schließlich habe ich mich immer über Leistung definiert. Und nichts zu leisten, fühlt sich falsch an.

Inzwischen habe ich aber gelernt, das zu akzeptieren. Wenn ich mir selbst Druck mache oder schlecht über mich denke, macht das die Situation nur noch schlimmer. Außerdem kann es an manchen Tagen schon eine Leistung sein, aus dem Bett aufgestanden zu sein und mit der Tochter Hausaufgaben gemacht zu haben.

Was könnte das Umfeld denn besser machen?

Rücksicht, Verständnis und der ehrliche Versuch, meine Einschränkungen nachvollziehen zu können, sind sehr hilfreich für mich. Wenn ich mich gesehen und verstanden fühle, hilft mir das, mich auch selbst besser zu sehen.

Hast Du einen Rat für Menschen, die gerade erste Bekanntschaft mit der Fatigue machen?

Einen allgemeingültigen Rat habe ich nicht. Was aber zumindest nicht verkehrt sein kann: Versucht, Euch selbst wieder besser kennenzulernen und auf das zu hören, was Euer Körper und Euer Bauchgefühl Euch sagen möchten. Seid nachsichtig und geduldig mit Euch selbst, mindestens so sehr, wie mit Euren besten Freundinnen und Freunden.



Cindy Körner

ist promovierte Molekularbiologin in der Krebsforschung und Sprecherin des Patientenforschungsrates am NCT Heidelberg.



Arbeiten trotz Fatigue?

Eine Berufstätigkeit und Fatigue schließen sich nicht aus. Erhalten Sie einige Tipps, wie Sie mit Ihrem Arbeitgeber kommunizieren, Ihre Arbeitsbedingungen an die neue Situation anpassen und ob Homeoffice Ihnen vielleicht helfen kann.

Viele Menschen wünschen sich vielleicht, wieder in ihren ursprünglichen Beruf zurückzukehren, wenn die Krebserkrankung überstanden ist. Bei einer krebserkrankten Fatigue sind Sie jedoch körperlich, psychisch oder geistig nicht so leistungsfähig wie zuvor. Je nach Beruf, den Sie vor Ihrer Krebserkrankung ausgeübt haben, kann dies mit einigen Herausforderungen verbunden sein. Manche haben zum Beispiel Schwierigkeiten mit der Konzentration, dem Gedächtnis oder dem Denken, sollen aber knifflige gedankliche Aufgaben meistern. Andere müssen sich körperlich anstrengen, zum Beispiel in einem handwerklichen Beruf. Es gibt aber Möglichkeiten, um Ihre Berufstätigkeit wieder aufzunehmen.

Beraten lassen und offen kommunizieren

Wichtig ist, dass Sie sich von Ihren Ärztinnen, Ärzten, Fachleuten aus der Sozialarbeit, der Arbeitsagentur oder der Rentenversicherung zu einem möglichen Wiedereinstieg in den Beruf beraten lassen. Sie zeigen Ihnen Wege und Möglichkeiten auf, wie die Rückkehr in Ihren Job gelingen kann.

Informieren Sie sich auch über die stufenweise Wiedereingliederung in den Beruf nach dem Hamburger Modell. Dabei beginnen Sie zunächst mit wenigen Stunden pro Tag und steigern Ihr Arbeitspensum

anschließend schrittweise, bis Sie beim angepeilten Ziel angekommen sind.

Es kann sinnvoll sein, offen mit Ihrem Arbeitgeber über Ihre Fatigue zu sprechen. Teilen Sie mit, dass Sie unter einer übermäßigen Müdigkeit und Erschöpfung leiden und welche körperlichen, psychischen oder geistigen Einbußen Sie erleben. Viele Arbeitgeber haben Verständnis für Ihre Situation und suchen dann gemeinsam mit Ihnen nach den besten Lösungen, die auch in Zukunft tragfähig sind. Hilfreich kann es zudem sein, wenn Ihre Kolleginnen und Kollegen von Ihrer Fatigue wissen. Sie können Sie an den richtigen Stellen unterstützen und vielleicht die eine oder andere Aufgabe übernehmen, die zuvor bei Ihnen lag.

Tipps für den Wiedereinstieg

Die Deutsche Fatigue Gesellschaft gibt einige Tipps, wie eine Rückkehr in den Beruf möglich ist und wie Sie die Arbeitsbedingungen vielleicht besser an Ihre neuen Bedürfnisse anpassen können:

- Überlegen und berechnen Sie, ob Sie Ihre wöchentliche Arbeitszeit eventuell dauerhaft reduzieren können.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber flexible Arbeitszeiten. Viele Unternehmen bieten sie heute an. Vielleicht können Sie an einem Tag, an dem Sie sich nicht gut fühlen, weniger Stunden arbeiten und dafür

Leben

an einem anderen Tag mehr. Wichtig ist nur, dass unter dem Strich die vereinbarte Stundenzahl pro Woche oder Monat herauskommt.

- Vielleicht gibt es andere Aufgaben in Ihrem Unternehmen, die Sie weniger anstrengen und die Sie gut übernehmen können.
- Auch eine Umschulung oder Weiterbildung kann helfen, wenn Ihr Beruf körperlich, seelisch oder geistig sehr belastend ist.

Zahlreiche Unternehmen bieten ihren Mitarbeitenden inzwischen Homeoffice-Möglichkeiten an. Ob dies möglich ist, hängt natürlich von Ihrem Beruf ab. Viele Tätigkeiten im Büro lassen sich gut zu Hause erledigen. Sie können sich einen zeit- und kräftezehrenden Anfahrtsweg zu Ihrer Arbeit ersparen und sich Ihre Arbeit besser einteilen. Sprechen Sie mit Ihrer Chefin oder Ihrem Chef, ob Sie einen oder mehrere Tage im Homeoffice arbeiten können.

Wenn sich diese Möglichkeiten nicht für Sie eignen: Zur finanziellen Unterstützung können Sie eventuell eine Erwerbsminderungsrente beantragen. Sie erhalten diese, wenn Sie aufgrund einer Erkrankung oder Beeinträchtigung weniger als drei Stunden pro Tag arbeiten können. Die Erwerbsminderungsrente ist jedoch mit finanziellen Einbußen verbunden. Manchmal sind die Auswirkungen der Fatigue zu einschneidend und Sie können überhaupt nicht mehr berufstätig sein. Dann kann die Rente eine Möglichkeit sein. Lassen Sie sich beraten, beispielsweise von der Deutschen Rentenversicherung (DRV) oder den Sozialverbänden wie dem VdK oder dem Sozialverband Deutschland (SoVD).



3 Tipps der Deutschen Krebshilfe für den Neuanfang

- Überfordern Sie sich zu Beginn nicht, sondern lassen Sie es langsam angehen.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und legen Sie häufiger Pausen ein.
- Erfreuen Sie sich an kleinen Erfolgen und überlegen Sie nicht, was Sie früher alles im Beruf „gestemmt“ haben.

Weiterführende Infos & Adressen

Wo finde ich Unterstützung und Beratung bei einer Fatigue? Ein Überblick über Informationsangebote und Adressen.

Fachgesellschaften

Die Deutsche Fatigue-Gesellschaft e. V. erforscht die Ursachen von Fatigue, entwickelt neue Behandlungskonzepte und prüft, ob sie effektiv und nützlich sind. Ziel ist, Betroffene und Angehörige zu stärken sowie Behandelnde über Therapieoptionen zu informieren. Mehr unter → www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

Beratung

Verschiedene Organisationen bieten eine telefonische oder persönliche Beratung bei Fatigue an:

- Krebsberatungsstellen der Landeskrebsgesellschaften unter → www.krebsgesellschaft.de – auf einer interaktiven Karte können Sie nach der richtigen Beratungsstelle in Ihrem Bundesland suchen.
- Infonetz-Krebs der Deutschen Krebshilfe unter → www.krebshilfe.de
- Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) – eine kostenlose telefonische Beratung ist täglich von 8 bis 20 Uhr unter 0800 420 30 40 möglich.

Broschüren und Online-Informationen

Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) bietet ein Informationsblatt zu Fatigue bei Krebs sowie viele Online-Informationen unter → www.krebsinformationsdienst.de

Die Deutsche Krebshilfe hat einen Ratgeber in der Rubrik „Blaue Ratgeber“ zu Fatigue bei Krebs veröffentlicht – zum Bestellen oder direkt als PDF-Download unter → www.krebshilfe.de

Die Deutsche Krebsgesellschaft bietet umfangreiche Infos zur tumorassoziierten Fatigue unter → www.krebsgesellschaft.de

Infos zur Fatigue finden Sie auch beim Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) in Heidelberg mit praktischen Tipps zu Alltag, Bewegung und Achtsamkeit unter → www.nct-heidelberg.de

Psychologische Unterstützung

Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) bietet eine Suche nach psychoonkologischen Praxen an unter → www.krebsinformationsdienst.de/psychoonkologie-praxen

Soziale Fragen

Informationen zu Sozialleistungen bei einer Krebserkrankung finden Sie bei der Deutschen Krebshilfe, Blaue Ratgeber, Online oder zum Bestellen unter → www.krebshilfe.de

Der Krebsinformationsdienst stellt ein Infoblatt zu „Sozialrecht und Krebs“ mit vielen Infos, Anlaufstellen und Adressen zur Verfügung unter → www.krebsinformationsdienst.de

Auf der Internetseite der Deutschen Krebsstiftung der Deutschen Krebsgesellschaft (→ www.deutsche-krebsstiftung.de) finden Sie Infos zu Fatigue sowie Online-Kurse zu Wiedereinstieg in den Beruf, Existenzsicherung und Schulden.

Der Härtefonds der Deutschen Krebshilfe bietet kurzfristige Hilfe für Menschen mit Krebs, die unverschuldet in finanzielle Not geraten unter → www.krebshilfe.de

Selbsthilfe

Die Nationale Kontakt- und Organisationsstelle für Selbsthilfe (NAKOS) bietet eine Suchfunktion nach Selbsthilfegruppen an unter → www.nakos.de

- Es gibt auch Online-Selbsthilfegruppen, deren Mitglieder sich über das Internet treffen und austauschen. Manche Selbsthilfegruppen richten sich speziell an junge Menschen.
- Sie können auch Ihre Ärztinnen, Ärzte, Krebsberatungszentren oder die Krankenkasse nach einer Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe fragen.
- Auch eine eigene Recherche nach einer passenden Selbsthilfegruppe über eine Suchmaschine im Internet kann weiterhelfen. •

Alle wichtigen Adressen finden Sie hier



Impressum

HERAUSGEBER:

atp Verlag GmbH
Verlagsleitung
Emanuel Rosenauer
Maria-Hilf-Straße 15, 50677 Köln



REDAKTION:

Mamma Mia! Die Krebsmagazine
Maria-Hilf-Straße 15, 50677 Köln
Ingrid Müller v.i.S.d.P. (im)
E-Mail: redaktion@mammamia-online.de
Tel.: +49 (0)221 669 631-48
Fax: +49 (0)221 669 631-65
www.mammamia-online.de
facebook.de/brustkrebsmagazin.mammamia
instagram.com/mamma_mia_brustkrebsmagazin
twitter.com/MammaMiaMagazin

BILDNACHWEIS:

iStock.com: Cover/S.4/7 Mary Long, S.2/8 izusek, S.2/10 Elena Iakovleva, S.12/13 zuperia, S.17 mixetto, S.15 untire.app/de/untire-programm, **Sonstige:** S.16 Foto Cindy Körner: © M. Stark, NCT Heidelberg

LAYOUT:

benningdesign, 84558 Kirchweidach
www.benning-design.de
art tempi communications gmbh
Maria-Hilf-Straße 15, 50677 Köln
www.art-tempi.de

DRUCK:

F&W Druck- und Mediencenter GmbH
Holzhauser Feld 2, 83361 Kienberg
www.fw-medien.de

BANKVERBINDUNG:

Kreissparkasse Köln
IBAN: DE21 3705 0299 0000 6590 53
BIC: COKSDE33XXX

© Copyright beim atp Verlag

Dieses Mamma Mia! Spezialmagazin wurde im Auftrag der Dr. Pflieger Arzneimittel GmbH veröffentlicht.

Referenzen zu den einzelnen Beiträgen sind auf Nachfrage beim Verlag erhältlich.

Die Informationen in diesem Magazin können eine professionelle Beratung durch ausgebildete und anerkannte Ärztinnen und Ärzte nicht ersetzen. Auch dienen sie nicht dazu, eigenständig eine Diagnose zu stellen oder eine Therapie einzuleiten.

Diese Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Richtlinien des Urheberrechts bedarf der Zustimmung des Verlags. Namentlich gekennzeichnete Beiträge verantworten die Autoren selbst. Sie stellen nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion dar. Ebenso verhält es sich mit allen gewerblichen Anzeigen.

Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Etwaige Angaben müssen vom Anwender überprüft werden.

*„Ich fühlte mich wie 80.
Und das mit 39.“*

Erschöpfung bei Krebs?

Untire begleitet Dich –
Schritt für Schritt zu mehr
Lebensqualität

untire



Weitere Informationen zu Untire, wie Du ein Rezept erhältst und Unterstützung zum Einlösen findest Du auf unserer Website unter **untire.app/de**

UNTIRE. Dein digitales Therapieprogramm bei brustkrebsbedingter Fatigue.*

* Vorläufig im DiGA-Verzeichnis aufgenommen.