

Was ist Fatigue?

Unter Fatigue versteht man eine ausgeprägte und anhaltende Erschöpfung, Kraftlosigkeit, Müdigkeit oder Antriebslosigkeit, die dazu führen kann, dass der Alltag kaum oder nur schwer zu bewältigen ist.

Die Ursachen von Fatigue sind vielfältig. Unterschiedliche Einflussfaktoren wie die Krebstherapie, der Tumor selbst, psychische Faktoren wie emotionale Belastung sowie Bewegungsmangel können eine Rolle spielen.

Fatigue kann behandelt werden und klingt nach der Krebstherapie meist wieder ab. Manchmal kann sie aber auch über einen längeren Zeitraum anhalten. Fatigue ist jedoch kein Anzeichen dafür, dass die Krebserkrankung weiter voran schreitet.

Fatigue lässt sich allerdings nicht allein durch Ruhe und Schlaf beheben. Es gibt unterschiedliche Therapieansätze bei Fatigue – einen ersten Überblick vermittelt Ihnen dieses Faltblatt.

Weiterführende Informationen

Ähnlich wie Schmerz kann man Fatigue nicht sehen oder messen. Sprechen Sie Ihre Symptome an, wenn Sie sich durch die Erschöpfung belastet fühlen!

Weitere Informationen und Beratung erhalten Sie beim Krebsinformationsdienst gebührenfrei per Telefon unter

0800 420 30 40

und in der Fatigue-Broschüre des NCT Heidelberg.



Direkt zur Broschüre ...
<https://bit.ly/3w6XQYt>

Kontakt:
Patricia Blicke
E-Mail: patricia.blicke@dkfz.de

Deutsches Krebsforschungszentrum
Abteilung Bewegung, Präventionsforschung und Krebs
Leitung: Prof. Dr. Karen Steindorf

Fatigue – Erschöpfung bei Krebs



Leiden Sie unter
sehr starker **Erschöpfung**?
Haben Sie **keine Energie mehr**?
Sind Sie zu **kraftlos**,
um den Alltag zu meistern?

Bewegung tut gut!

Viele Studien zeigen, dass vor allem Sport und Bewegung, zum Beispiel individuell angepasstes Kraft-Ausdauer-Training oder Yoga, Fatigue lindern und das Wohlbefinden verbessern können.

Es gibt spezielle Angebote, die Ihnen helfen können, Schritt für Schritt Ihre Fitness wieder zu verbessern. Zusätzlich helfen auch Spaziergänge an der frischen Luft und eine aktive Gestaltung des Alltags.

Die Beratungsstelle für Bewegung und Sport des NCT Heidelberg und das Netzwerk Onko-Aktiv unterstützen Sie gerne bei der Auswahl eines für Sie geeigneten Bewegungsangebotes.

Beratungsstelle für Bewegung und Sport
Telefon 06221 56-5918



Direkt zur Website ...
nct-heidelberg.de/bewegung



Mit Fatigue den Alltag meistern

Über Fatigue zu sprechen, kann erleichternd sein, oft zu einer Verbesserung der Situation beitragen und die Erschöpfung mindern. Ein persönliches Beratungsgespräch mit geschulten Mitarbeiter:innen ist oft sinnvoll. Es kann Ansätze bieten, wie Sie besser mit (Fatigue-)Belastungen umgehen können.

Die Anlaufstellen des NCT Heidelberg stehen Ihnen hierfür zur Verfügung. Rufen Sie einfach an!

Psychoonkologische Beratung
Telefon 06221 56-4727



Direkt zur Website ...
nct-heidelberg.de/psycho-onkologie

Integrative Onkologie
Telefon 06221 56-32057



Direkt zur Website ...
nct-heidelberg.de/integrative-onkologie



Praxisübung: Achtsamkeit

Mind-Body-Übungen, zum Beispiel Tai-Chi oder Qigong, sowie Atem- und Achtsamkeitsübungen können im Umgang mit Fatigue hilfreich sein. Hier stellen wir Ihnen eine Praxisübung vor, mit der Sie sofort beginnen können.

Die „5-4-3-2-1 Methode“ kann helfen, innere Anspannung oder Stress abzubauen, indem Sie Ihren Fokus auf bestimmte Dinge richten und diese bewusst wahrnehmen. Probieren Sie es doch einfach mal aus!

Dort, wo Sie sich gerade befinden, was sind ...

... 5 Dinge, die Sie sehen?

... 4 Dinge, die Sie hören?

... 3 Dinge, die Sie spüren?

... 2 Dinge, die Sie riechen?

... 1 Ding, das Sie schmecken?

Spüren Sie, wie die Übung wirkt und Sie im Hier und Jetzt ankommen lässt?

