



„Ich bin nicht einfach müde – ich bin erschöpft.“

Diese Broschüre zeigt, was Sie selbst aktiv gegen Fatigue tun können.

Viele Menschen mit einer Krebserkrankung kennen dieses Gefühl. Selbst nach ausreichend Schlaf fehlt die Kraft für alltägliche Aufgaben. Schon Einkaufen, ein Spaziergang oder ein Treffen mit Freunden können zur Herausforderung werden. Diese besondere Form der Erschöpfung wird als Fatigue bezeichnet.

Fatigue gehört zu den häufigsten Folgen einer Krebserkrankung oder ihrer Behandlung. Sie kann während einer Chemotherapie, Bestrahlung oder Immuntherapie auftreten, aber auch noch Monate oder Jahre nach Abschluss der Behandlung bestehen bleiben.

Im Gegensatz zur normalen Müdigkeit bessert sich Fatigue oft nicht ausreichend durch Schlaf oder Ruhe. Viele Betroffene berichten von einer ausgeprägten körperlichen und geistigen Erschöpfung, Konzentrationsproblemen oder dem Gefühl, deutlich weniger belastbar zu sein als früher.

Wichtig: Fatigue ist keine Einbildung und kein Zeichen mangelnden Willens. Sie ist eine reale und häufige Begleiterscheinung einer Krebserkrankung.



1. Bewegung – die wirksamste Therapie

Regelmäßige körperliche Aktivität ist die am besten untersuchte Maßnahme gegen Fatigue. Auch wenn Bewegung zunächst anstrengend erscheinen mag, zeigen zahlreiche Studien, dass sie langfristig die Erschöpfung reduzieren und die Lebensqualität verbessern kann.

Bewegung verbessert körperliche Belastbarkeit, Schlafqualität, Muskelkraft, Stimmung und Selbstständigkeit im Alltag.

Ausdauertraining

Ausdauertraining stärkt Herz und Kreislauf und verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers. Viele Patientinnen und Patienten berichten bereits nach wenigen Wochen über mehr Energie und eine bessere Belastbarkeit im Alltag.

Empfehlung

- 30–45 Minuten
- 1–2-mal pro Woche
- Trainingsbereich: 60–80 % der maximalen Herzfrequenz

Maximale Herzfrequenz = 220 – Lebensalter

Eine Fitnessuhr kann die Herzfrequenz beim Training überwachen.

Krafttraining

Krebserkrankungen und Krebstherapien führen häufig zu Muskelabbau. Weniger Muskulatur bedeutet meist weniger Kraft und eine stärkere Erschöpfung.

Bereits ein bis zwei Krafttrainingseinheiten pro Woche können helfen, Muskelmasse zu erhalten oder wieder aufzubauen. Geeignet sind Übungen mit Geräten, Therabändern oder dem eigenen Körpergewicht.

Geeignete Aktivitäten: Beispielsweise Spaziergänge, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Gymnastik oder Training an Geräten.



2. Überlastung vermeiden

Mehr Training ist nicht automatisch besser. Gerade bei Fatigue ist es wichtig, die richtige Balance zwischen Aktivität und Erholung zu finden.

Nutzen Sie eine einfache Fatigue-Skala von 0 bis 10:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0–3: normales Training möglich				4–6: Belastung reduzieren			7–10: Regeneration oder Spaziergang			

Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Wenn Sie sich nach dem Training länger als 24 Stunden deutlich erschöpfter fühlen als zuvor, war die Belastung wahrscheinlich zu hoch. In diesem Fall sollte die Trainingsdauer oder Intensität reduziert werden.



3. Entspannung und Regeneration

Entspannungstechniken können den Umgang mit Fatigue unterstützen. Sie beseitigen die Erschöpfung nicht allein, können aber innere Anspannung senken, den Schlaf unterstützen und helfen, die eigene Belastungsgrenze früher wahrzunehmen. Wichtig ist eine sanfte, regelmäßige Anwendung ohne Leistungsdruck.

Qigong und Yoga

Qigong verbindet langsame Bewegungen, ruhige Atmung und Körperwahrnehmung. Sanftes oder restauratives Yoga kann Beweglichkeit und Entspannung fördern. Übungen an die Tagesform und körperliche Einschränkungen anpassen.

PMR und Achtsamkeit

Bei der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) werden Muskelgruppen nacheinander kurz angespannt und bewusst wieder gelöst. Achtsamkeitsübungen lenken die Aufmerksamkeit für einige Minuten auf Atem, Körperempfindungen oder Geräusche – ohne sie zu bewerten.

Kneipp-Anwendungen: Warme Fußbäder oder milde Wechselreize können angenehm und belebend sein; eine gezielte Wirkung gegen Fatigue ist wissenschaftlich jedoch nicht ausreichend belegt. Beginnen Sie kurz und vorsichtig. Keine Kaltreize bei Fieber oder Infekt. Bei offenen Wunden, ausgeprägten Durchblutungs- oder Empfindungsstörungen sowie instabilem Kreislauf bitte vorher mit dem Behandlungsteam sprechen.

Beginnen Sie mit 5–10 Minuten und wählen Sie eine Methode, die sich angenehm anfühlt. Regelmäßigkeit ist wichtiger als Dauer.

Praktischer Einstieg:

- ✓ Wählen Sie zunächst nur eine Methode und einen festen, ruhigen Zeitpunkt.
- ✓ Üben Sie an erschöpften Tagen im Sitzen oder Liegen; Pausen sind erlaubt.
- ✓ Bei Schwindel, Schmerzen, Luftnot oder deutlicher Verschlechterung abbrechen.



4. Energie-Hochphasen nutzen

Fatigue verläuft häufig nicht gleichmäßig. Viele Betroffene erleben Zeiten mit vergleichsweise guter Energie und andere Phasen mit starker Erschöpfung.

Ein Energietagebuch kann helfen, diese Muster zu erkennen.

Notieren Sie beispielsweise:

- Wann habe ich die meiste Energie?
- Wann bin ich besonders erschöpft?
- Welche Tätigkeiten kosten Energie?
- Welche Aktivitäten geben Energie?

Beispiel Energietagebuch

Uhrzeit Energie

08:00 ██████████

12:00 ████████

16:00 █████

20:00 ████████

Planen Sie wichtige Termine, Einkäufe, Besuche oder sportliche Aktivitäten möglichst in Zeiten höherer Energie. Viele Betroffene berichten, dass bereits diese Anpassung den Alltag deutlich erleichtert.



5. Sportuhren können helfen

Moderne Fitnessuhren können wertvolle Hinweise auf die Belastbarkeit des Körpers liefern. Sie erfassen häufig Ruhepuls, Schlafdauer, Schlafqualität, Aktivität, Herzfrequenzvariabilität (HRV) und Erholungsstatus.

Warnzeichen einer möglichen Überlastung sind:

- steigender Ruhepuls
- schlechter Schlaf
- sinkende HRV
- zunehmende Fatigue
- fehlende Erholung trotz Pausen

Die Technik ersetzt nicht das eigene Körpergefühl. Sie kann jedoch helfen, Belastungen besser einzuschätzen und Fortschritte sichtbar zu machen.

Ruhepuls

Schlaf

HRV

Aktivität

Erholung



6. Schlaf verbessern

Viele Menschen mit Fatigue schlafen ausreichend lange und fühlen sich dennoch nicht erholt. Trotzdem spielt guter Schlaf eine wichtige Rolle für die Regeneration.

Hilfreich sind:

- ✓ feste Schlaf- und Aufstehzeiten
- ✓ regelmäßige Bewegung am Tag
- ✓ möglichst keine langen Mittagsschlafchen
- ✓ wenig Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen
- ✓ ein ruhiges, dunkles und eher kühles Schlafzimmer

Auch feste Abendrituale wie Lesen, Entspannungsübungen oder ruhige Musik können helfen, den Körper auf die Nachtruhe vorzubereiten.

Merksatz: Guter Schlaf heilt Fatigue nicht allein, kann die Beschwerden jedoch deutlich lindern.



7. Ernährung – Energie für den Körper

Eine ausgewogene Ernährung unterstützt den Körper bei der Regeneration und hilft dabei, Muskelmasse und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Empfehlenswert sind:

- Gemüse und Obst
- Vollkornprodukte
- Hülsenfrüchte
- Nüsse
- Fisch
- hochwertige Pflanzenöle

Besonders interessant sind sogenannte Omega-3-Fettsäuren, die beispielsweise in fettem Seefisch, Leinöl oder Walnüssen vorkommen. Studien zeigen Hinweise darauf, dass sie sich positiv auf Fatigue und Schlafqualität auswirken können.

Ebenso wichtig ist eine ausreichende Eiweißzufuhr, da Eiweiß für den Erhalt und Aufbau der Muskulatur benötigt wird.

Omega-3-Quellen

- fetter Seefisch
- Walnüsse
- Leinöl

Eiweißquellen

- Fisch und Fleisch
- Milchprodukte und Eier
- Hülsenfrüchte



8. Koffein und Guarana

Koffein kann Müdigkeit und Erschöpfung kurzfristig reduzieren und die Konzentration verbessern. Einige Studien zeigen positive Effekte durch Kaffee, schwarzen Tee, grünen Tee oder Guarana-Präparate.

Wichtig ist:

- ✓ nicht zu spät am Tag einnehmen
- ✓ bei Herzrhythmusstörungen vorsichtig sein
- ✓ die Anwendung mit dem Behandlungsteam besprechen

Koffein kann unterstützend wirken, ersetzt jedoch nicht Bewegung, Schlaf und eine ausgewogene Ernährung.

Praxis für Hämatologie und Onkologie

Dr. med. Thomas Stauch

Kastanienstraße 1 · 07743 Jena · stauch@onkologe-jena.de · Tel. 03641 6350410