

## Fatigue bewältigen: Strategien für mehr Energie und Wohlbefinden

Supported by:  
 Deutsche Krebshilfe  
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Vier Unikliniken – ein Spitzenzentrum.

**UNIKLINIK  
RWTHAACHEN****Ukb** universitäts  
klinikumbonn**UNIKLINIK  
KÖLN****UKD** Universitätsklinikum  
Düsseldorf

Seite 1 | 17.03.2025 | Düsseldorfer Patienten-Akademie in der Onkologie | Sina Heubrock | Pflegeexpertin Onkologie

CIO Düsseldorf

### Onkologische Pflegeexpert\*innen



- › Durchführung Onkologischer Pflegevisiten und individueller Pflegeberatungen
- › Angebot der poststationäre (ambulanten) Pflegesprechstunde
- › Spezielle Schulungen für Patient\*innen und Angehörige
- › Unterstützung bei speziellen behandlungspflegerischen Maßnahmen
- › Bereitstellen von gezielten Informationen und Informationsmaterialien
- › Ansprechpartner während der gesamten Behandlung
- › Schnittstelle zu allen an der Behandlung beteiligten Berufsgruppen



## Gliederung

- › Definition
- › Ursachen
- › Symptome
- › Auswirkungen
- › Zeit- und Energiemanagement
- › Maßnahmen und Interventionen
- › Informationen

## Fatigue – Definition

- › Tumorbedingte Fatigue wird durch das National Comprehensive Cancer Network (NCCN) definiert als „**besorgnisserregendes, anhaltendes, subjektives Gefühl von körperlicher, emotionaler und/ oder kognitiver Müdigkeit oder Erschöpfung mit Bezug zur Tumorerkrankung oder Tumorbehandlung, das nicht im Verhältnis zu aktuellen Aktivitäten steht und die übliche Funktionsfähigkeit beeinträchtigt.**“

**WER IST BETROFFEN?**  
**~60-90 %** WÄHREND DER TUMORTHERAPIE  
**NACH BEENDETER THERAPIE CA. 20-50 %**

<https://deutsche-fatigue-gesellschaft.de/fatigue/was-ist-fatigue/>

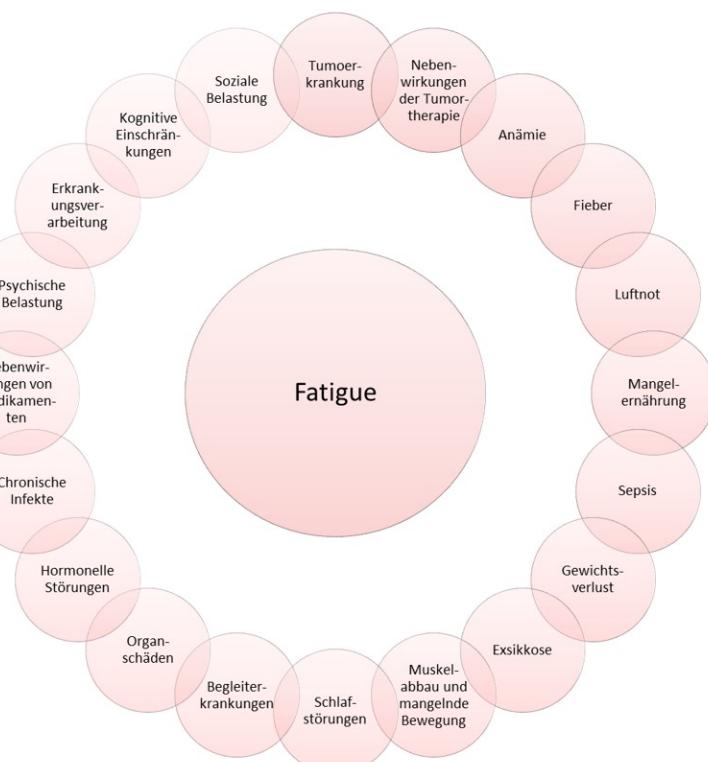
## Fatigue – Definition

- › Tritt unabhängig von Belastungen auf.
- › Die Erschöpfung macht sich meist nicht nur körperlich, sondern auch seelisch und geistig bemerkbar.
- › Ruhe- und Schlafphasen bringen keine Erholung.
- › Fatigue erschwert die Bewältigung des Alltags und mindert die Lebensqualität.
- › Fatigue ist KEINE Depression!

## Wann tritt Fatigue auf?

- › Fatigue kann während der laufenden Therapie sowie noch über eine gewisse Zeit nach Ende der Behandlung auftreten.
- › In der Regel klingt sie sechs Monate nach Therapieende wieder ab.
- › Fatigue kann auch Jahre nach einer Erkrankung oder Therapie anhalten oder erneut auftreten.

## Fatigue – Ursachen



## Fatigue – Symptome

<b>Körperlich</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Reduzierte Leistungsfähigkeit</li><li>- Antriebslosigkeit</li><li>- Schwäche, Kraftlosigkeit, Luftnot</li><li>- Erhöhtes Schlafbedürfnis</li><li>- Schlafstörungen</li></ul>
<b>Emotional</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Seelische Erschöpfung</li><li>- Lustlosigkeit, geringe Motivation</li><li>- Traurigkeit, Reizbarkeit</li><li>- Angst, nicht wieder gesund zu werden</li></ul>
<b>Kognitiv</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Konzentrationsstörungen</li><li>- Gedächtnislücken</li><li>- Schwierigkeiten beim Denken</li></ul>

## Fatigue – Auswirkungen

- › Bewegungsmangel
- › Abbau von Strukturen (bspw. Muskelmasse)
- › Verlust an Leistungsfähigkeit
- › Rasche Erschöpfung
- › Schonung/ Rückzugstendenz
- › Soziale Isolation (beruflich, privat)

## Fatigue – Zeit- und Energiemanagement

Für jeden Tag steht eine bestimmte Energiemenge zur Verfügung.



- › Wird sämtliche Energie auf einmal verbraucht, bleibt für den Rest des Tages nichts übrig und es kann sein, dass am nächsten Tag nur weniger Energie zur Verfügung steht.



- › Wird die Energie gleichmäßig eingeteilt und verbraucht, steht am nächsten Tag die gleiche Energiemenge wieder zur Verfügung.

# Fatigue – Zeit- und Energiemanagement

Im Laufe der Zeit passt sich die Energiemenge dem Verbrauch an.



- › Wird dauerhaft weniger Energie verbraucht als zur Verfügung steht, wird auch nur noch weniger Energie bereit gestellt.



- › Wird der Energieverbrauch hingegen langsam gesteigert, nimmt auch die zur Verfügung stehende Energiemenge zu.

# Fatigue – Energietagebuch

Datum: 25.02.2023 Gut geschlafen:  Schlecht geschlafen:

Uhrzeit:	Tätigkeit:	Erschöpfung danach:	Bemerkungen:
7:45	Aufstehen, Frühstück	5	
9:15	Arztermin	6	
11:00	Einkaufen	8	
12:30	Zuhause, Essen	8	
14:00	Aufräumen, Geschirr spülen	9	
15:00	Ausruhen	5	
17:00	Zum Yoga-Training	4	
19:30	Mit Freundin Essen gegangen	8	Kopfschmerzen
22:00	Telefonat mit meinem Bruder	9	
23:00	Schlafen gehen	10	Streit aufgeregzt, nervös

Heute habe ich mich... überfordert:  unterfordert:  im richtigen Maß gefordert:

## Fatigue – Energie- und kräftesparende Maßnahmen

- › Prioritäten für Aufgaben aufschreiben
- › Unwichtige Dinge delegieren
- › Wichtige Dinge zu Zeiten erledigen mit geringer Müdigkeit
- › Nicht zu viele Dinge auf einmal erledigen
- › Tagesablauf planen und strukturieren
- › Dinge langsamer erledigen und Pausen einlegen
- › Balance zwischen Anstrengendem und weniger Anstrengendem halten

## Fatigue – Energieerhaltende Aktivitäten

- › Maßnahmen zur Schlafförderung berücksichtigen
- › Nickerchen am Vormittag und Nachmittag von max. 30-60 Minuten
- › Stress und Belastung reduzieren
- › Entspannungstechniken und Ruhe genießen
- › Lieblingsbeschäftigungen nachgehen
- › Therapeutische Angebote nutzen (Physiotherapie, Kunst- oder Musiktherapie)

## Fatigue – Energieerhaltende Aktivitäten

- › Persönliche Energiequellen nutzen
- › Mangelernährung verhindern/ reduzieren
  - › Häufige kleine Mahlzeiten zu sich nehmen
  - › Ausreichendes Trinken stabilisiert den Elektrolyt- und Flüssigkeitshaushalt
- › Ggf. Ernährungsberatung

## Fatigue – Energieerhöhende Aktivitäten

- › Eine gute Balance von Ruhe und bewusster Aktivität hilft, den Teufelskreis zwischen reduzierter Aktivität und Fatigue zu durchbrechen.
- › Körperliches Training/ Bewegung
  - Nordic Walking
  - Radfahren
  - Schwimmen
  - Angeleitetes Krafttraining
  - Reha Sport
  - Tanzen

## Fatigue – Energieerhöhende Aktivitäten

- › Mind-Body-Verfahren
  - Meditation
  - Yoga
  - Atemübungen
  - Achtsamkeitsübungen
  - Entspannungsverfahren
  - Tai Chi
  - Qi Gong
  - Autogenes Training
  - Progressive Muskelentspannung

## Fatigue – Krankheitsverarbeitung und Ablenkung

- › Tätigkeiten wahrnehmen, die Spaß machen und die Lebensqualität steigern
- › Soziale Kontakte pflegen
- › Aufrechterhalten von Hobbys
- › Gemeinsame Unternehmungen wahrnehmen
- › Reden und Austauschen über Fatigue mit Freunden/ Familie/ Betroffenen in Selbsthilfegruppen
- › Unterstützung durch Psychoonkologie

## Fatigue – Sport- und Bewegungsangebote

### Rehasport in NRW

Finden Sie Rehabilitationssport-Angebote in Ihrer Nähe!



### Suchergebnisse

Ihre Suchkriterien: **Ort:** Düsseldorf **Umkreis:** 10 km **Indikationsbereich:** Krebsnachsorge  
[Suchkriterien ändern](#)

3 Ergebnisse

- Sport in der Krebsnachsorge für Erwachsene in der Halle mit Elementen der Gymnastik  
 Spiel- und Sportvereinigung Freie Schwimmer Düsseldorf 1910 e. V., Veranstaltungsort: Gymnasium Gerresheim, kleine Halle, Am Poth 60, 40625 Düsseldorf (Entfernung: 4 km)  
 Mittwochs von 18:30 - 19:15 Uhr  
 Ansprechpartner: Mariana Steiner, Telefon: 0211 231910
- Brustkrebsnachsorge-Sportgruppen für Frauen in der Halle mit Elementen der Gymnastik  
 Turnverein Ratingen 1865 e. V., Veranstaltungsort: Gymnastikraum 1 TV-Ratingen, Stadionring 5, 40878 Ratingen (Entfernung: 6 km)  
 Donnerstags von 18:00 - 18:45 Uhr  
 Ansprechpartner: Irene Francke, Telefon: 02102 209614
- Sport in der Krebsnachsorge für Frauen in der Halle mit Elementen der Bewegungsspiele  
 Turn- u. Sportverein Bayer Dormagen e. V., Veranstaltungsort: Sportcenter TSV Bayer Dormagen, Höhenberg 40, 41539 Dormagen (Entfernung: 9 km)  
 Freitags von 10:15 - 11:45 Uhr  
 Ansprechpartner: Wolfhard Nickel-Hamel, Telefon: 02133 516799

### Landessportbund NRW



## Integrative Onkologie am Universitätsklinikum Düsseldorf

Bewegungsangebote für Patientinnen und Patienten mit Krebskrankungen

Jeden Mittwoch bzw. Samstag



## Fatigue – Seminarreihe der AG Komplementäre Onkologie



### Seminare für Patient/Innen 2025

Sehr geehrte Patienten/innen,  
 wir laden Sie herzlich mit zu unserer neuen Seminarreihe zur Komplementären Onkologie am Universitätsklinikum Düsseldorf.  
 Die Themen richten sich stärker an Sie als Patientinnen und in Ihren An- und Zopphäusern und stellt ein informatives Angebot zu ergänzenden komplementären Möglichkeiten der Krebsbehandlung dar.  
 In den Seminaren werden unterschiedliche komplementäre Ansätze präsentiert und diskutiert, welche daran abzielen, die Lebensqualität zu verbessern und die mit einer Krebskrankung einhergehenden körperlichen sowie emotionalen Herausforderungen zu bewältigen. So werden verschiedene Methoden wie unter anderem Mind-Body-Verfahren, Ernährungsberatung, die Anwendung von Heilpflanzen sowie die Einnahme von Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen. Übergeordnetes Ziel ist es, Ihnen Möglichkeiten zu vermitteln, mit Symptomen und Nebenwirkungen der Erkrankung und/oder Therapie optimal umzugehen.  
 Die Seminarreihe bietet Ihnen die Möglichkeit zum Austausch und zur vertieften Informationsvermittlung. Bitte haben Sie Verständnis, dass in der Seminarreihe keine Diskussion individueller Krankheitsverläufe und Einsichtnahme in Patientenakten möglich ist.  
 Eine verbindliche Voranmeldung per E-Mail und Zusage sind organisatorisch erforderlich.

#### Themen 2025

- 11.02.2025 **Mitteltherapie**  
Frau Verena Fribe
- 08.04.2025 **Elanoline von Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen**  
Frau Verena Lucas
- 10.06.2025 **Ernährung in der komplementären Onkologie**  
Frau Martina Schwarzkopf
- 07.10.2025 **Mind-Body-Verfahren**  
Frau Sina Heubrock / Frau Bettina Tönnesmann
- 09.12.2025 **Komplementäre Schmerztherapie**  
Frau Sandra Kraushaar / Frau Sabine Hügging-Behm

Ort der Veranstaltung: Universitätsklinikum Düsseldorf  
 MNR-Klinik 10. Etage, jeweils 16:30 - 18:00 Uhr  
 Anmeldungen bitte vorab an:  
 E-Mail: [komplementaere-onkologie@med.uni-duesseldorf.de](mailto:komplementaere-onkologie@med.uni-duesseldorf.de)

# Fatigue – Aromatherapie



Raumspray



Duft-Roll-On



Riechstick

# Fatigue – Informationen

**ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.**

## Fatigue – wenn Müdigkeit quälend wird

Erschöpfungszustände von Tumorpatienten Ursachen und Therapie

BAYERISCHE KREBSGESELLSCHAFT E.V.



**Die blauen Ratgeber**

## FATIGUE CHRONISCHE MÜDIGKEIT BEI KREBS

ANTWORTEN. HILFEN. PERSPEKTIVEN.

**Deutsche Krebshilfe**  
HELPEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

**DKG**  
KREBSGESELLSCHAFT

### FATIGUE: Erschöpfung und Müdigkeit bei Krebs



- Immer müde, erschöpft und kraftlos während und/oder nach einer Krebsbehandlung? Scheuen Sie sich nicht, dies bei der Ärztin oder dem Arzt anzusprechen.
- Bei Krebs kann es zu einer ausgeprägten Erschöpfung kommen, die nicht abnimmt. Sie bessert sich selbst durch viel Ruhe oder Schonung nicht.
- Die Auslöser einer Fatigue sind vielfältig und bleiben bei manchen Betroffenen unklar.
- Dafür gibt es eine Paartherapie zur Behandlung von Fatigue, die sich gegen Fatigue tun lässt, orientiert sich immer an der persönlichen Situation und den jeweiligen Auslösern oder Auswirkungen einer Fatigue.
- Viele Betroffene helfen Bewegung und Entspannungsverfahren. Auch psychosoziale Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung hilft sich bewährt.

#### DEFINITION, SYMPTOME UND DIAGNOSTIK

► Wie stark ist meine Müdigkeit?

• Wie stark ist meine Müdigkeit?

► Wie lässt sich Fatigue erfassen?

## Literaturverzeichnis

- › **Arends, J.** (2022). Ernährung und Fatigue, In: Onkologische Pflege, 11(1). S. 26-29. DOI 10.4486/j.op.2022.01.03
- › **Deutsche Fatigue Gesellschaft** (2018). Die Erkrankung Fatigue: Symptome, Behandlung, Umgang. Abgerufen am 20.10.2024 von <https://deutsche-fatigue-gesellschaft.de/>
- › **Deutsche Krebsgesellschaft** (2023). Onko-Internetportal. Tumor-assoziierte Fatigue. Abgerufen am 13.03.2025 von <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/nebenwirkungen-der-therapie/fatigue-bei-krebs.html>
- › **Deutsche Krebshilfe** (2021). Fatigue (Chronische Müdigkeit bei Krebs). Abgerufen am 13.03.2025 von <https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/mit-krebs-leben/fatigue-chronische-muedigkeit-bei-krebs/>
- › **Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum** (2017). Fatigue bei Krebspatienten: Was tun bei Müdigkeit und Erschöpfung? Abgerufen am 13.03.2025 von <https://www.krebsinformationsdienst.de/nebenwirkungen-bei-krebs/fatigue>
- › **Leitlinienprogramm Onkologie** (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF) (2020). Erweiterte S3-Leitlinie Palliativmedizin für Patienten mit einer nicht-heilbaren Krebserkrankung. Langversion 2.2, 2020, AWMF-Registernummer: 128/001OL. Abgerufen am 13.03.2025 von [https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Leitlinien/Palliativmedizin/Version\\_2/LL\\_Palliativmedizin\\_Langversion\\_2.2.pdf](https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Leitlinien/Palliativmedizin/Version_2/LL_Palliativmedizin_Langversion_2.2.pdf)
- › **Reif, K.** (2022). Tumorbedingte Fatigue. In: Onkologische Pflege, 11(1). S. 16-20. DOI 10.4486/j.op.2022.01.01
- › **Titzer, H.** (2024). Fatigue bei Patienten mit Krebserkrankung. In Jahn, P./ Gaisser, A./ Bana, M./ Renner, Ch. (Hrsg). Onkologische Krankenpflege (7. Auflage), S. 371-382. Springer-Verlag.



Centrum für Integrierte Onkologie  
Aachen Bonn Köln Düsseldorf

Sina Heubrock  
Pflegeexpertin Onkologie  
Klinik für Frauenheilkunde  
Viszeralonkologisches Tumorzentrum  
Tel.: 0211- 81 05402  
Mobil: 0173- 2768956  
E-Mail: [sina.heubrock@med.uni-duesseldorf.de](mailto:sina.heubrock@med.uni-duesseldorf.de)

Gemeinsam gegen den Krebs.  
Gemeinsam für das Leben.

