



Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf

Fatigue bewältigen: Strategien für mehr Energie und Wohlbefinden



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



Seite 2 | 17.03.2025 | Düsseldorfer Patienten-Akademie in der Onkologie | Sina Heubrock | Pflegeexpertin Onkologie

CIO Düsseldorf

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 „**besorgniserregendes, 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/>

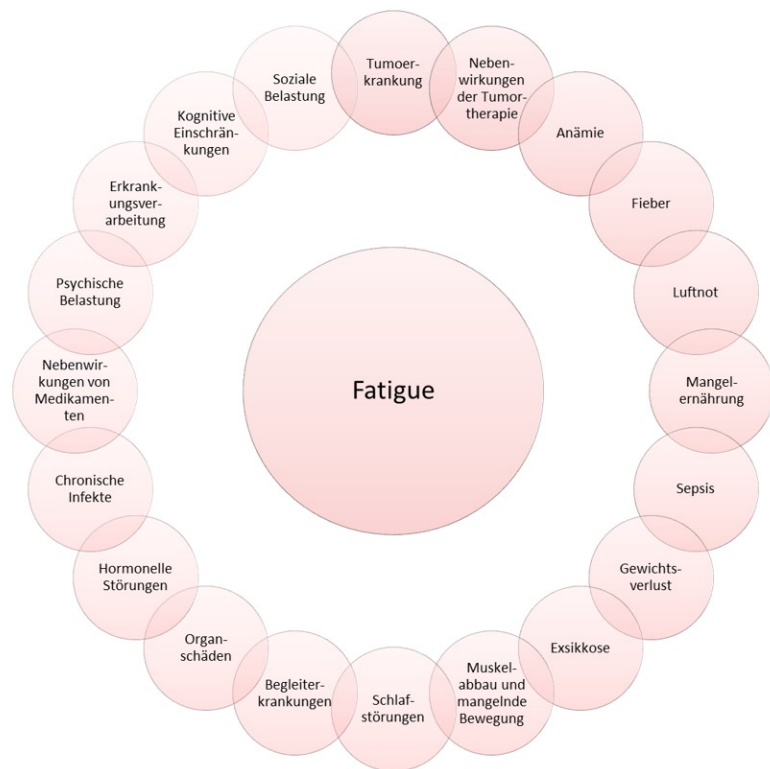
Fatigue – Definition

- › 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

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

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	Kopfschmerzen
9:15	Arzttermin	6	
11:00	Einkaufen	8	
12:30	Zuhause, Essen	8	
14:00	Aufräumen, Geschirr spülen	9	
15:00	Ausruhen	5	Streit aufgeregt, nervös
17:00	Zum Yoga-Training	4	
19:30	Mit Freundin Essen gegangen	8	
22:00	Telefonat mit meinem Bruder	9	
23:00	Schlafen gehen	10	

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: Martina 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: Wolfrard Nickel-Hamel, Telefon: 02133 516799	>

Landessportbund NRW



Integrative Onkologie am Universitätsklinikum Düsseldorf

Bewegungsangebote für Patientinnen und Patienten mit Krebserkrankungen

Jeden Mittwoch bzw. Samstag

KOSTENLOS

Fatigue – Seminarreihe der AG Komplementäre Onkologie



Seminare für Patient/Innen 2025

Sehr geehrte Patient/innen,

wir laden Sie herzlich ein zu unserer neuen Seminarreihe zur Komplementären Onkologie am Universitätsklinikum Düsseldorf.

Die Themen richten sich sowohl an Sie als Patient/innen und an Ihre An- und Zugehörige und stellt ein informatives Angebot zu ergänzenden komplementären Möglichkeiten der Krebsbehandlung dar.

In den Seminaren werden unterschiedliche komplementäre Ansätze präsentiert und diskutiert, welche darauf abzielen, die Lebensqualität zu verbessern und die mit einer Krebserkrankung einhergehenden körperlichen sowie emotionalen Herausforderungen zu kompensieren. Zu den angebotenen Methoden zählen 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 Einnahme von Patientensachen möglich ist.

Eine verbindliche Voranmeldung per E-Mail und Zutage sind organisatorisch erforderlich.

Themen 2025

11.02.2025	Mitteltherapie Frau Dr. med. Verena Friebe
08.04.2025	Einnahme von Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen Frau Verena Lucas
10.06.2025	Ernährung in der komplementären Onkologie Frau Martina Schwarzrock
07.10.2025	Mind-Body-Verfahren Frau Sina Heubrock / Frau Bettina Tönnemann
09.12.2025	Komplementäre Schmerztherapie Frau Sandra Kraushaar / Frau Sabine Hügging-Behm

Ort der Veranstaltung: Universitätsklinikum Düsseldorf
Mikro-Klinik 10, Etage, jeweils 16.30 - 18.00 Uhr
Anmeldungen bitte vorab an:
E-Mail: komplementaere-onkologie@med.uni-duesseldorf.de

Fatigue – Aromatherapie



Raumspray



Duft-Roll-On



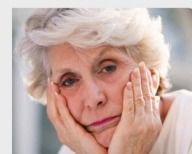
Riechstick

Fatigue – Informationen



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, der sogenannten „Fatigue“. Sie bessert sich selbst durch viel Ruhe oder Schonung nicht.
- Die Auslöser einer Fatigue sind vielfältig und bleiben bei manchen Betroffenen anhaltend.
- Deshalb gibt es kein Pauschalrezept zur Behandlung von Fatigue. Was sich gegen Fatigue tun lässt, orientiert sich immer an der persönlichen Situation und den jeweiligen Ursachen einer Fatigue.
- Vielen Betroffenen helfen Bewegung und Entspannungsverfahren. Auch psychosoziale Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung hat sich bewährt.



DEFINITION, SYMPTOME UND DIAGNOSTIK

- ➔ **Was versteht man unter Fatigue?**
Müdigkeit während einer anstrengenden Krebstherapie – das erscheint den meisten Menschen als ganz normal. Doch bei nicht wenigen Patientinnen und Patienten kommt es zu einer ausgeprägten Form der Erschöpfung. Sie besetzt sich auch durch Ausschlafen oder körperliche Schonung nicht. Diese besondere Müdigkeit bei Krebs heißt Fatigue. Als „akute Fatigue“ bezeichnen Fachleute Erschöpfung, die während oder kurz nach einer Krebsbehandlung auftritt. Von „chronischer Fatigue“ sprechen sie, wenn die starke Erschöpfung noch mehrere Monate oder Jahre nach einer abgeschlossenen Krebsbehandlung anhält.
- ➔ **Wie macht sich Fatigue bemerkbar?**
Die Erscheinungsformen von Fatigue sind vielfältig. Manche fühlen sich vor allem körperlich schwach und kraftlos und haben ein vermehrtes Schlafbedürfnis. Bei anderen äußert sich die Erschöpfung eher auf der Gefühlsebene. Man ist antriebslos, kann sich zu nichts motivieren oder hat Angst vor ganz normalen Anforderungen des Alltags. Die Folge: Alltägliche Verrichtungen wie sich kleiden, sich waschen und einkaufen werden als anstrengend, kraftraubend oder gar unüberwindbar empfunden. Erschöpfung kann außerdem dazu führen, dass man sich nicht gut konzentrieren kann oder vergesslich wird. Wenn Sie solche oder ähnliche Symptome bemerken, sollten Sie sich nicht scheuen, mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer behandelnden Ärztin zu sprechen.
- ➔ **Wie lässt sich Fatigue erfassen?**
Fachleute versuchen meist in einem Gespräch mit Betroffenen, mehr über Ausmaß und Auslöser einer Fatigue herauszufinden. Mit standardisierten Erfassungsinstrumenten

- wie müde und belastet sie sich fühlen. Je nach vermuteter Ursache können auch Blutuntersuchungen oder andere Messungen zur Abklärung erwogen werden. Oft ist es nicht leicht, die Ärztin oder den Arzt zu erklären, was eigentlich anders ist als vor der Erkrankung. Vielleicht erleichtern folgende Fragen die Vorbereitung auf ein Arztgespräch.
- Wie stark ist meine Müdigkeit?
- Welche Alltagsverrichtungen fallen mir schwer?
- Wann beginnt meine Müdigkeit, wie lange dauert sie?
- Wie macht sich meine Müdigkeit körperlich bemerkbar?
- Sind meine Stimmung und/oder mein Konzentrationsvermögen verändert?
- Wie wirkt sich meine Erschöpfung auf den Alltag aus?

URSACHEN UND AUSLÖSER

- ➔ **Fatigue während einer Krebsbehandlung**
Während einer Krebsbehandlung können sich viele Betroffene erschöpfen. Oft lässt sich Fatigue jedoch nicht auf einen einzelnen Auslöser zurückführen. In der Regel spielen verschiedene Faktoren eine Rolle. Krebsbehandlungen wie etwa eine Chemotherapie, eine Bestrahlung und Immuntherapien begünstigen Erschöpfung. Nebenwirkungen wie Blutarmut, Entzündungen, Infektionen, Übelkeit und Schläfrigkeit verstärken den Effekt. Hinzu kommt: Während einer Krebsbehandlung verändert sich der Tagestrhythmus. Schlafgewohnheiten werden anders. Man benötigt sich weniger. Darüber hinaus kann eine Krebserkrankung psychisch belasten. Diese Faktoren wirken sich ebenfalls auf die Leistungsfähigkeit aus. Und: Der Tumor selbst kann Ursache der Erschöpfung sein. Tumoren können zum Beispiel durch ihr Wachstum Stoffwechselprozesse im Körper und lösen somit Müdigkeit aus.

Fragen zu Krebs? Wir vom KIO sind für Sie da! 0800 - 420 39 40 Kostenlos, täglich von 8 bis 20 Uhr

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
- › **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

Gemeinsam gegen den Krebs.
Gemeinsam für das Leben.

