

Fatigue



Untersuchungen zufolge kennen etwa 80 % aller Krebserkrankten folgende Beschwerden: Die Patienten fühlen sich erschöpft, für alles zu müde und antriebslos. Für diese Beschwerden gibt es einen Namen: Fatigue, im Französischen gleichbedeutend mit „Ermüdung, Mattigkeit“. Charakteristisch ist dabei, dass im Gegensatz zur normalen Müdigkeit die Betroffenen durch Schlaf keine Erholung finden. Auch Depressionen können durch dauerhaftes Fatigue begünstigt werden.

Fatigue braucht mehr Beachtung

Ärzte messen diesem Problem meist nur geringe Bedeutung bei. Laut einer Umfrage wünschten 41 % aller befragten Patienten eine Behandlung, während dies nur 5 % der behandelnden Ärzte für notwendig hielten. Dabei empfinden die meisten Betroffenen das Fatigue-Syndrom belastender als Schmerzen. Und trotzdem glauben viele Patienten, dass gerade unter Chemo- und Strahlentherapie Erschöpfung ein notwendiges Übel ist, für das es keine adäquate Behandlung gibt. Es lohnt sich aber, dieses Problem beim behandelnden Arzt anzusprechen, damit eine frühzeitige Behandlung erfolgen kann. Denn oftmals leiden Patienten noch Monate oder Jahre an diesen Erschöpfungsphasen, wodurch die Lebensqualität erheblich eingeschränkt wird.

Das Fatigue-Syndrom bezeichnet keine eigene Krankheit, sondern eine Vielzahl an Beschwerden. So unterschiedlich die verschiedenen Tumorerkrankungen und Behandlungsformen sind, so individuell werden auch die Beschwerden geäußert. Je länger die Erkrankung und die Behandlung andauern, um so ausgeprägter können die Erschöpfungsphasen auftreten. Längerfristiges Fatigue ist besonders häufig nach Hochdosis-Chemotherapie, Knochenmarktransplantationen, bei Patienten mit Morbus Hodgkin und nach adjuvanter Chemotherapie bei Brustkrebs.

Viele Betroffene fühlen sich schon nach kleinen Anstrengungen, wie Duschen, Treppensteigen oder beim Essen nachhaltig erschöpft. Andere wiederum können sich schlecht konzentrieren und bringen selbst zum Lesen, Telefonieren oder sogar zum Zähneputzen keine Kraft auf.

Ursachen

Das Fatigue-Syndrom kann durch viele Faktoren begünstigt werden. Als Hauptursache gilt die Unterversorgung des Körpers mit Sauerstoff. Belastende Therapien, wie Chemo- oder Strahlentherapie aber auch die Tumorerkrankung selber stellen den häufigsten Auslöser dar. Es kommt zu einem Mangel an

roten Blutkörperchen (Anämie), wodurch der Körper nur noch mangelhaft mit Sauerstoff versorgt werden kann. Aber auch andere Therapiefolgen wie Übelkeit, Appetitlosigkeit und Mundschleimhautentzündungen führen durch verringerte Nährstoffaufnahme zum Nachlassen der Kraftreserven. Chronische Infektionen, Funktionsstörungen der entgiftenden Organe (Leber, Niere), Schmerzen und Mangel an körperlichem Training können ebenfalls Müdigkeit und Erschöpfung auslösen. Von großer Bedeutung ist auch die psychische Anspannung angesichts der Diagnosestellung und den damit verbundenen existentiellen Sorgen und Ängsten.

Sauerstoffmangel und Fatigue

Schulmedizinisch konzentrieren sich die meisten Behandlungen darauf, den durch Blutarmut hervorgerufenen Sauerstoffmangel zu beheben. Neuerdings wird alternativ zu Bluttransfusionen ein körpereigenes Hormon eingesetzt: **Erythropoetin**, kurz EPO genannt. Es regt im Knochenmark die Bildung von roten Blutkörperchen an, die den Sauerstoff im Körper transportieren. Weltweit bekannt wurde das Hormon, seit Sportler es als Dopingmittel missbrauchten. Ein Maß für die Menge an roten Blutkörperchen ist das Hämoglobin (roter Blutfarbstoff). Dieses kann im Blut durch den sog. Hämoglobinwert, Abkürzung „Hb-Wert“ bestimmt werden. Grundsätzlich sollte bei der Behandlung mit Erythropoetin der Hämoglobin-Wert jedoch nicht auf über 12 g/dl angehoben werden, insbesondere da neueren Studien zufolge durch zu starkes „Doping“ mit Erythropoetin die Überlebenschancen von Krebspatienten verringert werden können. Nachgewiesen ist dies bei Patienten mit Brustkrebs, Kopfhals-Tumoren und großzelligem Lungenkrebs. Ursache dafür könnte sein, dass Erythropoetin als künstlicher Wachstumsfaktor auch Tumorzellen in ihrem Wachstum anzuregen vermag.

Bei der Blutbildung wird Eisen gebraucht, daher können Eisenpräparate, Folsäure oder Vitamin B12 zusätzlich helfen. Auch Rote-Beete-Saft oder roter Traubensaft fördern die Blutbildung.

Was man als Patient selbst tun kann, um mehr Sauerstoff ins Gewebe zu bringen, sind Spaziergänge an frischer Luft, Atemgymnastik sowie sportliche oder gymnastische Übungen. Auch die von ganzheitlich arbeitenden Therapeuten angewandte **Sauerstoff-Therapie**, z.B. als Inhalation, bringt in der ambulanten Behandlung schnelle Erfolge.

Sauerstoffmangel ist auch ein Grund dafür, dass die Körpergewebe übersäuern und dass ein Stoffwechsellmilieu entsteht, in dem Krebszellen besser gedei-

hen können. Nicht nur für die Überwindung der Müdigkeit ist daher eine Anhebung des Sauerstoffgehaltes im Blut wichtig. Klinische Untersuchungen haben inzwischen bestätigt, dass eine optimale Sauerstoffsättigung zu besseren Behandlungsergebnissen und längeren Überlebenszeiten führt.

Ganzheitliche Wege zu mehr Wohlbefinden

Um das Fatigue-Syndrom effektiv behandeln zu können, ist eine ganzheitliche und individuelle Betreuung des Patienten erforderlich. Dies beinhaltet neben der Behandlung einer eventuell bestehenden Blutarmut das Einbeziehen folgender biologischer Therapiekonzepte:

Stärkung des Immunsystems durch z.B. Mistel-, Thymus-, Organotherapien.

Ausgleich von Nährstoffdefiziten durch Gabe von Vitaminen (Vit. A, C, E, B12, Folsäure) und Spurenelementen (Selen), s.a. Therapie-Info „Vitamine und Spurenelemente“.

Stärkung der Entgiftungsorgane (Darm, Leber und Niere) durch pflanzliche bzw. homöopathische Präparate (Hevertotox, Lymphomyosot® u.a.), spezielle Kräutertees (z.B. Basentee 7x7, www.orgon-körperpflege.de), falls erforderlich Darmflora-Sanierung, s.a. Therapie-Info „Mikrobiologische Therapie – Immuntraining durch den Darm“.

Ernährung: Bevorzugung von entsäuernden, basischen Lebensmitteln, also viel Obst und Gemüse, und nur wenig säurebildende Lebensmittel, wie tierisches Eiweiß (Fleisch), Süßigkeiten, Kaffee.

Appetitanregung durch Artischockenfrischpflanzensäfte oder Pepsinwein (erhältlich in Reformhäusern).

Spezielle Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren (hemmen Fettabbau), L-Carnitin, Aminosäurenkombinationen und/oder Sojaextrakten.

Was Sie selbst tun können

Jeder Betroffene kann selbst etwas gegen Müdigkeit und Erschöpfung tun. Neben moderatem sportlichem Aufbautraining, das sportmedizinisch auf den Patienten abgestimmt sein sollte, sind regelmäßige Kneippgüsse oder Bürstenmassagen zur Kreislaufanregung hilfreich. Insbesondere mit dem sportlichen Training sollte rechtzeitig begonnen werden, damit die Muskulatur nicht zu stark abbaut.

Um die Lebensqualität im Alltag zu verbessern, ist es besonders wichtig, seine Kräfte optimal einzuteilen. Hier helfen regelmäßige kleine Pausen und eine Umorganisation des Tagesablaufes:

Fragen Sie sich, womit Sie nicht fertig werden und holen Sie sich **Unterstützung** bei Angehörigen, Freunden oder sozialen Diensten.

Legen Sie sich eine **Prioritätenliste** an und erledigen Sie nur wirklich Notwendiges. Lernen Sie auch, Ihr Tempo selbst zu bestimmen.

Ruhephasen einlegen: Ruhen Sie sich so oft aus wie nötig, aber gestalten Sie Ihren Tag auch möglichst aktiv. Denn zu viel Ruhe kann die Müdigkeit verstärken und dauerhaft weiteren Muskelabbau fördern. Am besten sind mehrere kurze Ruhepausen von ungefähr einer halben Stunde.

Führen Sie ein **Leistungstagebuch** und finden Sie heraus, wann Sie besonders müde und wann Sie besonders leistungsfähig sind. Auf diese Weise können Sie besser den Tagesablauf planen und Sie können besser erkennen, wodurch Ihre Müdigkeit ausgelöst wird.

Psyche und Fatigue

Erschöpfung bei Krebspatienten kann auch Ausdruck der seelischen Auseinandersetzung mit der Diagnose sein, indem Energie für innere Prozesse, wie die Bewältigung von Ängsten und Hoffnungslosigkeit verbraucht wird.

Angehörige und Freunde sind in dieser Situation wichtige Helfer, um zu vermeiden, dass sich der Betroffene immer mehr in sich selbst zurückzieht. Je nach persönlichen Interessen sollte man versuchen, die Aufmerksamkeit auch auf andere Dinge zu richten und nicht zuzulassen, dass die Krankheit das Leben bestimmt. Neben gesellschaftlichen Aktivitäten bieten Entspannungsverfahren oder Massagen einen wertvollen Ausgleich. Auch eine psychotherapeutische Betreuung und die Bestätigung durch andere Patienten, die Ähnliches erlebt haben, kann einem helfen, Ängste besser zu verarbeiten und wieder Zuversicht ins Leben entstehen zu lassen.

Internet-Link für weitere Informationen:

www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

Ein **Leistungstagebuch** finden Sie in der Broschüre „Was ist Fatigue?“, erhältlich beim Deutschen Grünen Kreuz, Schuhmarkt 4, 35037 Marburg.

Broschüren und Therapieinformationen der GfBK:

Broschüre Nebenwirkungen aggressiver Therapien
Broschüre Wege zum seelischen Gleichgewicht
GfBK-Info Sauerstoff- und Ozontherapien
GfBK-Info Bewegung und Sport
GfBK-Info Stressreduktion