

Fatigue bei Krebs

Einfach mal in Ruhe ausschlafen, in den Urlaub fahren, zur Ruhe kommen: Was bei normaler Müdigkeit hilft, reicht bei einer krebsbedingten Fatigue nicht aus. Doch es gibt trotzdem Optionen, um der Erschöpfung entgegenzuwirken.

Fatigue wird laut der Deutschen Fatigue Gesellschaft (DFaG) folgendermaßen definiert: „Die Tumorererschöpfung, auch Fatigue genannt, bedeutet eine außerordentliche Müdigkeit, mangelnde Energiereserven oder ein massiv erhöhtes Ruhebedürfnis, das absolut unverhältnismäßig zu vorangegangenen Aktivitätsänderungen ist.“

Auftreten der Fatigue

Fatigue kann in akuter und in chronischer Form auftreten. So gibt es eine Form der Fatigue, die während oder kurz nach der Krebstherapie auftritt, so der Krebsinformationsdienst. Diese akute Fatigue wird oft besser, wenn die Krebstherapie beendet ist. Die chronische Form der Fatigue tritt hingegen noch Monate und Jahre später auf. Laut Krebsinformationsdienst sind sogar Menschen betroffen, die von der eigentlichen Krebserkrankung geheilt sind. Das könnte darauf hindeuten, dass es mehrere Ursachen für Fatigue gibt – die sich zudem unterschiedlich äußert, heißt es weiter. So empfinden einige Menschen die Fatigue vor allem auf körperlicher Ebene und haben das Bedürfnis zu ruhen. Andere sind indes antriebslos und schaffen es nicht, den eigentlich normalen Alltag zu bewältigen – eine eher psychische Komponente der Fatigue. Zudem treten manchmal auch starke Konzentrationsprobleme und Vergesslichkeit auf.

Was hilft gegen Fatigue?

Wichtige Säulen der Behandlung von Fatigue sind laut der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) körperliche Aktivität sowie Psychotherapie. Bewegung und Sport baut Kondition und Muskelmasse auf, die Sauerstoffversorgung wird verbessert. Und anstatt noch müder zu machen, gewinnen vielen Betroffene durch Bewegung neue Energie. Laut DKG sind Ausdauersportarten wie zügiges Gehen, Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Rudern besonders geeignet.

In der Psychotherapie werden seelische Belastungen und Konflikte verarbeitet sowie Schlafstörungen behandelt. Einigen Patienten helfen auch Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Meditieren oder Yoga. Mitunter steckt hinter einer Fatigue auch eine Blutarmut (Anämie), die sich mit Medikamenten behandeln lässt. Weitere Medikamente die eingesetzt werden können sind laut DKG Psychostimulanzien (z. B. Methylphenidat) oder Kortikosteroide.

Neue Ansätze: Ginseng gegen Fatigue

Ein neuer Ansatz ist die Behandlung mit Ginseng. So zeigen Untersuchungen, dass Ginseng die Symptome der Fatigue offenbar reduziert, berichten das Deutsche Ärzteblatt sowie die Pharmazeutische Zeitung. Bei der Behandlung mit Ginseng dauerte es zwischen drei und fünf Monaten, bis sich positive Effekte zeigten, insgesamt waren die Ergebnisse jedoch vielversprechend. Weitere neue Ansätze gegen Fatigue arbeiten mit den Wirkstoffen L-Carnitin und Glutathion.

Von Fatigue betroffene Menschen mit Krebs sollten sich am besten individuell beraten lassen – denn auch die Fatigue, ist, so betont die DFaG, ein vielschichtiges und individuelles Krankheitsbild.

Quelle: Befund Krebs; <http://www.curado.de/fatigue-krebs-31366/>

21.11.2016