

51

Die blauen Ratgeber

FATIGUE

CHRONISCHE MÜDIGKEIT

BEI KREBS

ANTWORTEN. HILFEN. PERSPEKTIVEN.



Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

DKG 
KREBSGESELLSCHAFT

**Diese Broschüre entstand in Zusammenarbeit der Deutschen Krebshilfe,
der Deutschen Krebsgesellschaft und der Deutschen Fatigue Gesellschaft e.V.**

Herausgeber

Stiftung Deutsche Krebshilfe
Buschstraße 32
53113 Bonn
Telefon: 02 28 / 7 29 90-0
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Fachliche Beratung

Dr. Jens-Ulrich Ruffer
Deutsche Fatigue Gesellschaft e.V.
Maria-Hilf-Str. 15
50677 Köln

Prof. Dr. Jutta Hübner
Universitätsklinikum Jena
Klinik für Innere Medizin II
Abteilung Hämatologie und Internistische Onkologie
Am Klinikum 1
07747 Jena

Dr. Thorsten Schmidt, M.A.
Leiter Supportivangebote Sport- und Bewegungstherapie
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein
Campus Kiel
Krebszentrum Nord CCC
Arnold-Heller-Straße 3, Haus 24
24105 Kiel

Text und Redaktion

Isabell-Annett Beckmann
Stiftung Deutsche Krebshilfe

Stand 12 / 2017

ISSN 0946-4816
051 0019

Dieser blaue Ratgeber ist Teil einer Broschürenserie, die sich an Krebsbetroffene, Angehörige und Interessierte richtet. Die Broschüren dieser Reihe informieren über verschiedene Krebsarten und übergreifende Themen der Krankheit.

Die blauen Ratgeber geben **ANTWORTEN** auf medizinisch drängende Fragen. Sie bieten konkrete **HILFEN** an, um die Erkrankung zu bewältigen. Und zeigen **PERSPEKTIVEN** auf für ein Leben mit und nach Krebs.

INHALT

VORWORT 4

EINLEITUNG – WAS IST FATIGUE? 7

DIE URSACHEN VON FATIGUE 9

Fatigue und Depression 11

AUSWIRKUNGEN AUF DAS SOZIALE UMFELD 14

FATIGUE UND BERUF 16

DIAGNOSE UND ERFASSUNG VON FATIGUE 19

THERAPIEANSÄTZE BEI FATIGUE 22

FATIGUE IM TÄGLICHEN LEBEN 28

HIER ERHALTEN SIE INFORMATIONEN UND RAT 34

Informationen im Internet 41

ANHANG 47

Ihr Energietagebuch 47

QUELLENANGABEN 50

INFORMIEREN SIE SICH 51

SAGEN SIE UNS IHRE MEINUNG 56



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Krebs. Eine Diagnose, die Angst macht. Die von Trauer, manchmal Wut und oft Hilflosigkeit begleitet wird. Eine Zeit, in der die Betroffenen selbst, aber auch ihre Familien und Freunde Unterstützung und viele Informationen benötigen.

Sie halten eine Broschüre in den Händen, die Ihnen Informationen über eine besondere Auswirkung von Krebserkrankungen geben soll: die Tumorererschöpfung (Fatigue, ausgesprochen „Fatieg“), unter der viele Betroffene leiden. Falls Sie selbst von dieser Erschöpfung betroffen sind, finden Sie in diesem Ratgeber alle wesentlichen Informationen zur Fatigue, wie sie definiert wird und welche Symptome auftreten können. Wir zeigen Ihnen die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten auf und geben Ihnen hilfreiche Tipps für den Alltag. Eine Reihe von Adressen, bei denen Sie zusätzliche Hilfe und Informationen erhalten können, finden Sie am Schluss dieser Broschüre. Abschließend erläutern wir, wie und wofür Sie bei Bedarf konkrete Hilfe durch die Deutsche Krebshilfe bekommen können.

Für die meisten Menschen kommt ihre Tumorerkrankung unerwartet, sozusagen wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Sie konfrontiert die Betroffenen mit einer Vielzahl von Fragen. Dabei geht es zum einen um ganz konkrete Dinge wie etwa die Diagnose oder die Therapie. Zum anderen stellt sich für die Betroffenen die zentrale Frage, wie sie mit der existenziellen Bedrohung umgehen sollen.

Mit dem Verdacht, an Krebs erkrankt zu sein, beginnt eine Reihe einschneidender Veränderungen im Leben des Kranken selbst und seines gesamten Umfeldes. Die Untersuchungen, die für die genaue Diagnose erforderlich sind, die verschiedenen Behandlungsschritte und eventuell auftretende Nebenwirkungen, die psychischen Belastungen für den Kranken und seine Angehörigen: Um mit diesen Herausforderungen der akuten Phase der Erkrankung fertig zu werden, bekommt der Betroffene in der Regel von verschiedenen Seiten Unterstützung, die durch professionelle psychoonkologische Hilfe sinnvoll ergänzt werden kann.

Während und zum Teil noch lange Zeit nach der Behandlung ist für viele Kranke die scheinbar unbeeinflussbare Erschöpfung ein großes Problem. Im Laufe der Therapie wird sie oft als notwendige Begleiterscheinung hingenommen, aber nur selten behandelt. Nach Abschluss der Therapie bleibt dieser extreme Erschöpfungszustand jedoch bei vielen Betroffenen unverändert und erschwert ihnen den Weg zurück in den Alltag.

Unter der therapiebegleitenden Fatigue leiden nahezu alle Patienten. Aber selbst Jahre nach Ende der Behandlung sind je nach Tumorart schätzungsweise noch bis zu vier von zehn Betroffenen dauerhaft erschöpft.

Für diese Menschen ist das tägliche Leben oft schwer zu bewältigen: zum einen durch die chronische Erschöpfung selbst. Zum anderen können gesunde Menschen eine solche lähmende Müdigkeit, die sich auch durch ausreichend Schlaf nicht beheben lässt, kaum nachvollziehen. Und selbst bei Ärzten ist das Phänomen der Fatigue insgesamt noch relativ unbekannt.

Dieser Ratgeber soll allen Beteiligten dabei helfen, mit dieser Belastung fertig zu werden. Er entstand in Zusammenarbeit mit der Deutschen Fatigue Gesellschaft. Unser gemeinsames Anliegen

gen ist es, allen Betroffenen und ihren Familien, aber besonders auch der breiten Öffentlichkeit näher zu bringen, was es bedeutet, an Fatigue zu leiden, und wie sich dieser Zustand auf den Krankheitsprozess und das tägliche Leben auswirkt. Besonders wichtig ist uns dabei zu betonen, dass es gegen Fatigue moderne Behandlungsmöglichkeiten gibt, die im Interesse des Betroffenen auch ausgeschöpft werden sollten.

Diese Broschüre kann und darf das Gespräch mit Ihrem Arzt nicht ersetzen. Wir möchten Ihnen dafür (erste) Informationen vermitteln, so dass Sie ihm gezielte Fragen über Ihre Erkrankung und zu Ihrer Behandlung stellen können.

Wir hoffen, dass wir Sie mit diesem Ratgeber dabei unterstützen können, das Leben mit Ihrer Erkrankung zu bewältigen, und wünschen Ihnen alles Gute. Darüber hinaus helfen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Deutschen Krebshilfe auch gerne persönlich weiter. Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an!

Ihre Deutsche Krebshilfe

Ihre Deutsche Krebsgesellschaft

Ihre Deutsche Fatigue Gesellschaft

In eigener Sache

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre helfen können. Bitte geben Sie uns Rückmeldung, ob uns das auch wirklich gelungen ist. Auf diese Weise können wir den Ratgeber immer weiter verbessern. Bitte füllen Sie den Fragebogen aus, den Sie am Ende der Broschüre finden. Vielen Dank!

Damit unsere Broschüren besser lesbar sind, verzichten wir darauf, gleichzeitig männliche und weibliche Sprachformen zu verwenden. Alle Personenbezeichnungen schließen selbstverständlich beide Geschlechter ein.

EINLEITUNG – WAS IST FATIGUE?

Das Wort Fatigue, ein Begriff des französischen und englischen Sprachgebrauchs, bedeutet wörtlich übersetzt: Müdigkeit und Erschöpfung. Was bedeutet es aber im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung?

Jeder fühlt sich im Laufe seines Lebens immer wieder einmal müde, ausgelaugt und kraftlos. Dafür gibt es ganz verschiedene Gründe – körperlicher wie auch seelischer Art –, und dieser Zustand kann kürzer oder auch länger andauern.

Es gibt jedoch eine Art von Müdigkeit und Erschöpfung, die sich vom normalen Maß deutlich unterscheidet. Innerhalb der Medizin kennen wir verschiedene, insbesondere chronische Krankheitsbilder, die mit einer sehr starken Erschöpfung einhergehen. Diese besonders ausgeprägte Form bezeichnet die Fachsprache als Fatigue (ausgesprochen „Fatieg“).

Wo aber hört nun Müdigkeit auf, und wo fängt Fatigue an? Die Abgrenzung ist schwierig, aber im Interesse der Betroffenen ist eine möglichst exakte Definition der Fatigue-Erkrankung wichtig. Da die Ursachen der krebsbedingten Fatigue vielschichtig und nicht in allen Einzelheiten geklärt sind, bieten sie keinen zuverlässigen Anhaltspunkt für eine solche Definition. Hilfreicher ist es dagegen, die Symptome, unter denen der Patient leidet, ganz genau zu beschreiben und auf diesem Wege die Unterscheidung vorzunehmen.

Erste Beschreibungen kommen aus den USA, wo dieses Thema schon früh einen Schwerpunkt in der Krebsforschung darstellte.

**Ursachen sind
vielschichtig
und unklar**

Eine Definition aus dem Jahre 1995 von David Cella lautet wie folgt: „Die Tumorererschöpfung, auch Fatigue genannt, bedeutet eine außerordentliche Müdigkeit, mangelnde Energiereserven oder massiv erhöhtes Ruhebedürfnis, das absolut unverhältnismäßig zu vorangegangenen Aktivitäten ist.“

Das heißt, Fatigue ist eine krankhafte Ermüdung, die für den Betroffenen mehr als unangenehm ist. Das Besondere daran ist, dass sich die Erschöpfung nicht durch normale Erholungsmechanismen beheben lässt. Auch Schlaf führt nicht zur Regeneration.

Symptome, über die Betroffene klagen

- Müdigkeit
- Lustlosigkeit
- Schwäche
- Verlust der körperlichen Belastbarkeit
- Desinteresse, Motivationsverlust
- Schlafstörungen
- Traurigkeit, Frust oder Reizbarkeit
- Seelische Erschöpfung
- Angst, nicht wieder gesund zu werden
- Konzentrationsstörungen
- Verlust des Interesses am Leben
- Entfremdung von Freunden und Familie

Fatigue belastet den Alltag

Aber Fatigue ist mehr als die Summe der genannten Beschwerden. Sie ist ein vielschichtiges Leiden, das den Betroffenen während der Erkrankung und der Therapie stark einschränkt und später daran hindert, ein normales Leben zu führen.

DIE URSACHEN VON FATIGUE

Die extreme Erschöpfung, unter der viele Krebspatienten leiden, lässt sich nicht auf eine Ursache allein reduzieren, sondern sie hat viele Auslöser, die oft gleichzeitig nebeneinander wirksam sind.

Man spricht in diesem Fall von einem multifaktoriellen oder auch multikausalen Geschehen.

Um zu klären, welche Maßnahmen am ehesten helfen können, diese Beschwerden abzubauen, ist es wichtig, gezielt nach den verursachenden Faktoren zu suchen.

Mögliche Ursachen von Fatigue

- Die Tumorerkrankung selbst
- Folgen der Behandlung der Tumorerkrankung (Operation, Strahlentherapie, Chemotherapie, Zytokine)
- Hormonmangel (Schilddrüse, Nebenniere, Geschlechtshormone)
- Begleiterkrankungen, Schmerz und Organschäden
- Psychische Folgen der Krebserkrankung (Angst, Depression, Stress)
- Schlafstörungen
- Mangelernährung
- Chronische Infekte
- Mangel an körperlichem Training (Muskelabbau)

Grundsätzlich kann die Tumorerkrankung selbst zu Abgeschlagenheit und Leistungsschwäche führen. Dafür können zum Beispiel Stoffe verantwortlich sein, die die Tumorzellen produ-

zieren. Daneben kann die Krebserkrankung auch zu Gewichtsabnahme, Blutarmut und Stoffwechselstörungen führen.

Therapie beeinträchtigt Blutbildung

Die Tumorthherapie selbst verursacht je nach Intensität bei fast allen Betroffenen ein akutes Fatigue-Syndrom, das bei vier von fünf Patienten aber nach dem Ende der Behandlung in wenigen Wochen, spätestens aber nach einem Jahr, wieder abgeklungen ist. Die Strahlen- und vor allem die Chemotherapie beeinträchtigen die Blutbildung im Knochenmark, darunter auch die der roten Blutkörperchen (*Erythrozyten*).

Die Verminderung der roten Blutkörperchen führt zu Blutarmut (*Anämie*). Während der Tumorbehandlung ist sie eine der behandelbaren Ursachen für das Auftreten der akuten Erschöpfung. Je weniger rote Blutkörperchen vorhanden sind, desto schlechter ist die Sauerstoffversorgung der Organe.

Hormonmangel führt zu Blutarmut

Die Produktion der roten Blutkörperchen im Knochenmark wird durch das Hormon Erythropoetin, das in den Nieren gebildet wird, angeregt (*stimuliert*). Sowohl der Tumor selbst als auch die Chemotherapie können zu einem Mangel an Erythropoetin führen und damit die Blutbildung stören. Die Folge ist eine individuell unterschiedlich ausgeprägte Blutarmut, die durch den Sauerstoffmangel den Organismus schwächt und bei dem Betroffenen zu Erschöpfung und Müdigkeit führt.

Blutarmut lässt sich auf verschiedenen Wegen behandeln. Wenn Sie sich schon jetzt genauer darüber informieren möchten, dann blättern Sie vor zum Kapitel „Therapieansätze bei Fatigue“ ab Seite 22 dieser Broschüre.

Medikamente können müde machen

Viele Medikamente beeinträchtigen die Aufmerksamkeit, machen müde und fördern Fatigue. Dies gilt insbesondere für Schmerzmittel, die viele Patienten einnehmen. Gezielte Auswahl

und Kombination verschiedener Präparate kann diese Nebenwirkungen vermindern. Besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt.

Chronisches Fatigue-Syndrom

Einige Betroffene haben auch noch längere Zeit nach der Tumorthherapie Anzeichen von Fatigue, ohne dass eine direkte Ursache zu finden ist. Dieses sogenannte chronische Fatigue-Syndrom wird häufiger bei Menschen mit Krebserkrankungen von Blut und Lymphknoten beobachtet sowie nach intensiven Tumorbehandlungen wie Hochdosis-Chemotherapie, Stammzelltransplantation oder Ganzkörperbestrahlung. Über die Ursachen dieses chronischen Fatigue-Syndroms gibt es Vermutungen (neuropsychologische Störung, Stoffwechselstörung, gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus, Störungen in der seelischen Verarbeitung der Tumorerkrankung und andere), jedoch keine sicheren Erkenntnisse. Durch eine gezielte Erfassung aller Umstände und eine darauf ausgerichtete Therapie lassen sich aber auch in diesen Fällen die Beschwerden lindern.

Fatigue und Depression

Eine Krebserkrankung löst bei vielen Betroffenen auch Ängste und Depressionen aus, die die Lebensfreude und Lebensqualität beeinträchtigen. Dieser fehlende Schwung geht ebenfalls mit Antriebsmangel, Müdigkeit und Erschöpfung einher.

Besondere Aufmerksamkeit sollte dem Aspekt der Niedergeschlagenheit (*Depression*) gelten. Müdigkeit, Erschöpfung und Niedergeschlagenheit hängen eng miteinander zusammen, und es ist nicht immer einfach herauszufinden, was Ursache und was Wirkung ist. Darüber hinaus weisen die Depression und Fatigue einige Gemeinsamkeiten auf.



Angesichts des lebensbedrohenden Charakters ihrer Erkrankung stellen sich bei vielen Krebsbetroffenen Verstimmungen ein. Eine ausgeprägte Angststörung oder eine behandlungsbedürftige Depression findet sich bei jedem fünften Tumorkranken. Auch weist jeder fünfte Patient, der unter Fatigue leidet, Anzeichen einer Depression auf. Allerdings gilt es hier genau zu unterscheiden, ob die Erschöpfung eine depressive Verstimmung zur Folge hat oder ob die Depression sich durch eine massive Erschöpfung äußert.

So ist vielfach beobachtet worden, dass einerseits Fatigue bei Patienten mit depressiver Stimmungslage häufiger und intensiver auftritt, dass aber andererseits Fatigue eine Depression auch auslösen und verstärken kann.

Unterscheidung schwierig

Eine klare Unterscheidung zwischen Depression und Fatigue wird vielleicht nicht immer vollständig gelingen, aber ein paar Anhaltspunkte können wichtige Hinweise in die eine oder andere Richtung geben.

Klären Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt zum Beispiel die folgenden Fragen

- Gab es in Ihrem bisherigen Leben schon früher Episoden einer depressiven Verstimmung?
- Leiden Sie erst seit Ihrer Krebserkrankung an dieser Art von Müdigkeit?
- Ging dieser Müdigkeit eine depressive Verstimmung voraus?
- Denken Sie häufig ans Sterben?
- Haben Sie die Lebenslust verloren oder wollen Sie, können aber nicht?

Wenn Sie diese Fragen bejahen und gleichzeitig eine starke Tendenz zur Selbstentwertung haben, vielleicht sogar mit Selbstmordgedanken verbunden, dann spricht dies dafür, dass Ihre Müdigkeit Ausdruck einer Depression ist. Empfinden Sie Ihre Erschöpfung, Schwäche und Müdigkeit mehr körperlich, geistig und gefühlsmäßig, deutet dies eher auf Fatigue hin.

AUSWIRKUNGEN AUF DAS SOZIALE UMFELD

Die Erschöpfung in ihren unterschiedlichen Ausprägungen ist nicht nur für den Betroffenen selbst, sondern auch für seinen Partner, seine Familie und Freunde eine große Herausforderung. Was können Sie tun, um gemeinsam damit fertig zu werden?

Allgemein

Die Phase der Therapie hat bereits viel Kraft gekostet und Rücksichtnahme auf den Kranken sowie Unterstützung für ihn eingefordert. Deshalb steht jetzt verständlicherweise der Wunsch, möglichst wieder zu einem „normalen“ Alltag zurückzukehren, an erster Stelle. Der betroffene Patient und auch die Partner und Angehörigen sind froh, die Krankheit und Behandlung erst einmal überwunden zu haben, und versuchen jetzt, zu ihren alten Gewohnheiten zurückzukehren.

Aber die Erschöpfung in ihrer chronischen Form – ein für die meisten Menschen unbekanntes Phänomen – erschwert eben diesen Prozess der Rückkehr in die Normalität. Partner und Freunde müssen erkennen, dass sich gemeinsame Aktivitäten gerade jetzt wegen mangelnder Energie nicht einfach umsetzen lassen. Vielleicht hat sich durch die Krankheit sogar die bisherige Rollenverteilung innerhalb der Familie verändert. Angesichts der massiven Lebensbedrohung werden die Partnerschaft und die Beziehungen neu definiert sowie die sozialen Strukturen erneut auf den Prüfstand gestellt. Freunde bewähren sich in dieser Krise oder ziehen sich zurück, weil die neue Situation sie überfordert. Eine solche Reaktion von vertrauten Bezugspersonen erleben die Betroffenen selbst natürlich als Enttäuschung.

Aber zu den Phasen der allmählichen Anpassung und Erprobung von notwendigen Veränderungen im persönlichen und sozialen Leben gehören eben auch Fehlentwicklungen, Enttäuschungen und Rückschläge.

Für Betroffene

Wichtig für den Umgang miteinander ist es, dass alle Beteiligten offen über die Einschränkungen, die die Erschöpfung des Kranken mit sich bringt, sprechen. Äußern Sie als Betroffener ihre eigenen Bedürfnisse und Erwartungen gegenüber dem Partner, den Angehörigen oder den Freunden. Erklären Sie ebenso, wie und wo Sie sich eingeschränkt fühlen.

Für Angehörige

Je offener Sie miteinander umgehen, desto leichter lassen sich Missverständnisse vermeiden und desto besser können Sie die Belastungen gemeinsam bewältigen. Versuchen Sie als Partner oder Angehörige, den Betroffenen in dieser für ihn besonderen Situation zu verstehen und Rücksicht zu nehmen, wo immer es möglich ist. Achten Sie jedoch dabei auch auf ihre eigenen Bedürfnisse und überfordern Sie sich nicht. Wenn Sie es aus eigener Kraft nicht schaffen, scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Bei den am Ende der Broschüre genannten Stellen können Sie sich über Paar- und Familienberatung als eine mögliche Hilfestellung informieren, damit Sie mit den alltäglichen Problemen und Einschränkungen besser umgehen können.

➤ Ratgeber Hilfen für Angehörige ➤ Patientenleitlinie Psychoonkologie

Informationen, Tipps und Gesprächshilfen finden Sie auch in der Broschüre „Hilfen für Angehörige – Die blauen Ratgeber 42“ der Deutschen Krebshilfe. Auch die Patientenleitlinie Psychoonkologie bietet wertvolle Informationen. Sie erhalten beide Broschüren kostenlos bei der Deutschen Krebshilfe (Bestelladresse Seite 37).

FATIGUE UND BERUF

Je nachdem, wie ausgeprägt die Erschöpfung ist, beeinträchtigt sie die Betroffenen nicht nur in ihrer allgemeinen Lebensqualität, sondern wirkt sich auch auf ihre beruflichen Einsatzmöglichkeiten aus. Wie können Sie den Einstieg wieder schaffen?

Beruflicher Wiedereinstieg oft erschwert

Dies bezieht sich zum einen auf die verringerte körperliche Leistungsfähigkeit, Probleme ergeben sich zum anderen aber auch im sogenannten kognitiven Bereich. Im Vordergrund stehen dabei die verminderte Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie eine insgesamt langsamere allgemeine Denkfähigkeit. All diese Beeinträchtigungen erschweren und verzögern den beruflichen Wiedereinstieg, da sich die Betroffenen sehr häufig nicht in der Lage sehen, ihre Arbeit in vollem Umfang wieder aufzunehmen.

Leider hat Fatigue als eigenständige Diagnose oder als gesondertes Symptom bisher noch keinen Eingang in die sozialmedizinische Begutachtung der gesetzlichen Rentenversicherung gefunden, auch wenn dem tumorbedingten Fatigue-Syndrom heute zunehmend Beachtung geschenkt wird.

Für den Betroffenen, der konkrete Hilfe zum Beispiel in Form von Kuren oder anderen Rehabilitationsmaßnahmen benötigt, bedeutet das nicht selten, dass sich deren Genehmigung schwierig gestalten kann.

Sprechen Sie darüber ausführlich mit Ihrem Arzt, den Rehabilitationsberatern, den Psychologen des Arbeitsamtes oder Ihrer Rentenversicherung. Beratung erhalten Sie auch bei der Hauptfürsorgestelle.

Individueller Rehabilitationsplan

In diesem Zusammenhang ist es von großer Bedeutung, möglicherweise vorhandene Probleme bezüglich der Krankheitsverarbeitung, Einschränkung der geistigen Fähigkeiten sowie der vielschichtigen körperlichen Beeinträchtigungen genau abzuklären, denn das Zusammenspiel aller dieser Faktoren hängt eng mit der Fatigue-Problematik zusammen.

Mit den Möglichkeiten der heutigen Rehabilitationsdiagnostik können Ihre ganz persönlichen Leistungsdefizite genauer bestimmt und ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittener Rehabilitationsplan für Ihre berufliche Wiedereingliederung erstellt werden.

Überlegen Sie darüber hinaus gemeinsam mit Ihrem Arbeitgeber und eventuell einer Person Ihres Vertrauens, welche Möglichkeiten es gibt. Vielleicht können Sie stufenweise in Ihren Beruf zurückkehren, die wöchentliche Arbeitszeit verringern, innerhalb des Betriebes eine andere Aufgabe übernehmen oder andere Lösungen finden, die auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Aber auch wenn eine schrittweise Wiederaufnahme Ihrer Berufstätigkeit nicht möglich ist, lassen sich Lösungen finden, die Ihnen entgegenkommen.

Wichtig ist, dass Sie sich beim Wiedereinstieg in den Beruf nicht überfordern, damit Sie von diesem Schritt nicht enttäuscht sind. Lassen Sie es langsam angehen, achten Sie auf die Signale, die Ihr Körper Ihnen gibt, und freuen Sie sich über jeden kleinen Erfolg.

Ein erheblicher Teil der Krebsbetroffenen im berufsfähigen Alter schafft den Wiedereinstieg. Dennoch kann es trotz aller Bemühungen sein, dass Sie den Anforderungen des Berufslebens nicht mehr gewachsen sind. Dann sieht unser Sozialsystem

verschiedene Möglichkeiten vor, wie es für Sie – auch finanziell – weitergehen kann. Sie können zum Beispiel eine sogenannte Erwerbsminderungsrente beantragen.

Lassen Sie sich beraten, zum Beispiel bei Ihrer Rentenversicherung oder beim Sozialverband VdK.

DIAGNOSE UND ERFASSUNG VON FATIGUE

„Ich bin müde.“ Hinter dieser Aussage kann sich eine große Bandbreite von Befindlichkeiten verbergen, die von „ein bisschen müde“ bis „vollkommen erschöpft“ reichen. Gibt es eine Möglichkeit, die Stufen von Müdigkeit allgemeingültig zu charakterisieren?

Lässt sich Müdigkeit objektiv messen?

Bereits im 19. Jahrhundert beschäftigten sich Wissenschaftler mit der Messung von Müdigkeit, und manche kamen dabei zu dem Schluss, dass die wissenschaftliche Erforschung dieses Phänomens wenig erfolgversprechend sei. In den USA gab es Versuche, das Gefühl von Müdigkeit in Speziallaboratorien oder in sogenannten Müdigkeitskliniken zu erforschen. Bei den Testpersonen wurden objektiv fass- und messbare Größen (*psychophysiologische Parameter*) gemessen wie zum Beispiel Herzaktivität, Hirnströme (EEG-Kurven), Hautwiderstand, Muskelaktivität, motorische Nervenleitgeschwindigkeit, Lidschlag und so weiter. Die Resultate stimmten allerdings kaum mit der von den Personen subjektiv wahrgenommenen Müdigkeit überein. Auch die Ergebnisse anderer Untersuchungen, die sich mit der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit befassten, bestätigten den Eindruck, dass Müdigkeit entscheidend durch das subjektive Erleben der Betroffenen geprägt ist.

Es besteht deshalb Einigkeit darüber, dass Müdigkeit vorrangig durch die eigene Beurteilung des Betroffenen zu erfassen ist.

Der Betroffene muss sein Befinden genau beschreiben

Um Fatigue zuverlässig zu erfassen, muss der Betroffene sein Befinden möglichst genau beschreiben und eingrenzen. Unbestritten erscheint, dass diese Einschätzung von Müdigkeit / Fatigue auf mehreren Ebenen erfolgen muss: Es geht um die körperliche Leistungsfähigkeit (Erschöpfung, Schwäche), um das *emotionale* Befinden (Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Energieverlust), um die geistige Leistungsfähigkeit (Konzentrationsschwierigkeiten, Schläfrigkeit, verlangsamtes Denkvermögen) und um die Frage, wie lange dieser Zustand schon besteht (*akut, chronisch*). Manchen Autoren genügen auch die ersten drei Bereiche.

Fragebogen zur Erfassung von Fatigue

Für die Erfassung von Fatigue wurden mittlerweile etliche Fragebögen entwickelt, manche enthalten Fatigue als Unterpunkt, andere widmen sich ausschließlich diesem Thema. Sie zielen dann auf das Phänomen Müdigkeit allgemein ab oder sind gesondert für Fatigue bei Tumorerkrankungen erstellt worden.

Nach internationaler Definition leiden Sie an Fatigue, wenn die folgenden Symptome im vergangenen Monat täglich oder fast täglich in zwei aufeinander folgenden Wochen aufgetreten sind.

Leiden Sie an Tumormüdigkeit (Fatigue)?

- Sie leiden unter erheblicher Erschöpfung.
- Sie haben niedrigere Energiereserven.
- Sie haben ein erhöhtes Bedürfnis zum Ausruhen, obwohl Sie nicht aktiver sind als zuvor.

Zusätzlich fünf oder mehr der folgenden Punkte

- Sie leiden unter allgemeiner Schwäche und / oder Schweregefühl in den Gliedern.
- Ihre Konzentration oder Aufmerksamkeit lässt nach.
- Sie sind weniger motiviert oder haben weniger Interesse daran, normale Tätigkeiten zu erledigen.

- Sie haben Probleme bei der Erledigung Ihrer täglichen Aufgaben infolge der Fatigue.
- Sie leiden unter Schlafstörungen oder haben ein erhöhtes Schlafbedürfnis.
- Sie fühlen sich auch nach dem Schlafen noch müde und unausgeruht.
- Sie haben große Mühe, Ihre Untätigkeit zu überwinden.
- Sie bemerken seelische Schwankungen aufgrund der Fatigue (Sie sind zum Beispiel traurig, frustriert oder reizbar).
- Sie haben Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis.
- Nach Anstrengungen sind Sie besonders erschöpft, und dieser Zustand hält oft mehrere Stunden lang an.

THERAPIEANSÄTZE BEI FATIGUE

Da über Fatigue und ihre Ursachen noch wenig bekannt ist, gibt es bislang auch nur wenige gesicherte und Erfolg versprechende Therapieansätze. Wie sehen diese aus?

Dazu gehören sowohl medikamentöse als auch nicht-medikamentöse Maßnahmen. Darüber hinaus soll die persönliche Beratung jedes Betroffenen ihm helfen, mit den durch Fatigue verursachten Einschränkungen in den verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens besser umzugehen.

Erfolgreiche Behandlung verbessert Lebensqualität

Gerade im Rahmen der akuten Tumorthherapie ist es wichtig, diese von vielen Betroffenen als scheinbar unabwendbare und notwendige Nebenwirkung akzeptierte „Erschöpfung“ genau zu überprüfen. Ein erfolgreiches Eingreifen bei akuter Fatigue verbessert nicht nur die Lebensqualität der Kranken deutlich, sondern es trägt auch dazu bei, dass sie die Therapie besser vertragen und sich diese besser durchführen lässt. Experten vermuten sogar, dass eine erfolgreiche Behandlung der tumorbedingten Fatigue auch den gesamten Therapieerfolg günstig beeinflussen kann. Denn ein leistungsfähiger Patient kann den gemeinsam erarbeiteten Behandlungsplan besser verfolgen und einhalten.

Informieren Sie daher Ihre behandelnden Ärzte immer genau über Ihr Befinden, denn jede Änderung kann von Bedeutung sein. Ihr Arzt kann nur behandeln, was er weiß und erkennt.

Wenig Ursachen bekannt

Wie zuvor erwähnt, ist über die Ursachen von Fatigue bisher sehr wenig bekannt. Diese wenigen Informationen sollte der Arzt allerdings nutzen. Es liegt also nahe, dass er zunächst überprüft,

ob eine oder mehrere der bekannten Ursachen für Fatigue bei seinem jeweiligen Patienten vorliegen. Diese kann er dann gezielt behandeln.

Blutarmut

Die häufigste Ursache für eine akute Fatigue ist die Blutarmut (*Anämie*, vergleiche dazu Seite 10), für die es zwei Möglichkeiten der Behandlung gibt. Entweder werden dem Körper rote Blutkörperchen in Form einer Transfusion zugeführt. Eine solche Blutübertragung verbessert zwar die Sauerstoffversorgung des Körpers sehr rasch, ist allerdings mit sehr seltenen Infektions- und Unverträglichkeitsrisiken verbunden.

Behandlung durch Hormon nur während der Chemo- oder Strahlentherapie

Oder die körpereigene Produktion roter Blutkörperchen wird angekurbelt, indem der Betroffene das für die Blutbildung zuständige Hormon Erythropoetin bekommt. Diese Form der Behandlung ist zwar risikoärmer, darf aber nur parallel zu einer Chemo- oder Strahlentherapie eingesetzt werden. Es kann allerdings einige Wochen dauern, bis sich der gewünschte Erfolg einstellt, und die Methode wirkt auch nicht bei allen Betroffenen.

Unabhängig davon, wie eine Blutarmut behoben wird: Die Anhebung des roten Blutfarbstoffes bessert fast immer die Leistungsfähigkeit und damit die Lebensqualität der Betroffenen. Dies gilt bei entsprechender Erschöpfungssymptomatik für alle Formen der Anämie. In jedem Fall muss Blutarmut aber nach den entsprechenden Leitlinien behandelt werden. Eine andere Behandlung kann den Betroffenen gefährden.

Hormonstörungen oder Zuckerkrankheit

Auch Stoffwechselstörungen können eine Ursache von Fatigue sein. Dazu gehören zum Beispiel Hormonstörungen – etwa der Schilddrüse oder der Nebennieren – oder auch eine Zuckerkrankheit, die in der Folge einer Kortisonbehandlung auftreten kann. Diese als organisch anzusehenden Ursachen von Fatigue können in der Regel medikamentös behandelt werden. Darüber

Medikamente

hinaus kann die Krebserkrankung selbst beziehungsweise deren Behandlung zu Mangelernährung und Muskelschwäche führen. Auch dies können Ursachen für Fatigue sein, die sich jedoch gezielt und erfolgreich behandeln lassen. Ihr Arzt wird Ihnen Einzelheiten dazu erläutern. Letztendlich können auch Medikamente selbst – zum Beispiel Schmerzmittel – Müdigkeit und Abgeschlagenheit hervorrufen und eine bestehende Fatigue verstärken. In diesen Fällen kann Ihr Arzt ebenfalls helfen.

Lässt sich keine der zuvor genannten bekannten Ursachen für Fatigue eindeutig feststellen, muss sich die Therapie danach richten, in welchem Bereich Ihres täglichen Lebens Sie sich am meisten beeinträchtigt fühlen: in Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit, in Ihrem seelischen Befinden oder in Ihrer geistigen Leistungsfähigkeit. Häufig ist allerdings nicht nur ein einziger Bereich betroffen, sondern eine Kombination aller drei.

Entsprechend dieser groben Unterteilung werden im Folgenden die zurzeit wichtigsten verfügbaren Therapieansätze dargestellt.

Fühlen Sie sich körperlich abgeschlafft und schwach, kann gezieltes körperliches Training Ihre Fitness nachhaltig verbessern.

Körperliches Training unter medizinischer Kontrolle

Wichtig ist, dass Sie damit nicht erst nach Abschluss Ihrer Therapie beginnen, sondern möglichst frühzeitig – am besten sogar schon mit Beginn Ihrer Krebsbehandlung. Dabei trainieren Sie unter medizinischer Kontrolle dauerhaft und gleichmäßig gerade so viel, dass Sie Ihren Körper nicht überbeanspruchen. Gute Trainingsmöglichkeiten bieten zum Beispiel ein Fahrradergometer, ein Laufband oder ähnliche Geräte. Damit können Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit erhalten oder sogar steigern.

Spezielle Trainingsprogramme für eine Therapie einer Fatigue sind aktuell nicht vorhanden. Ihr Bewegungsprogramm ist an Ihren individuellen Leistungsstand anzupassen, so dass bei starken körperlichen Einschränkungen geringe Intensitäten (zum Beispiel Übungen zur Mobilisierung) zu empfehlen sind. Im weiteren Verlauf können Sie Ihr persönliches Bewegungsprogramm auf den Ausdauer- und Kraftbereich erweitern.



Für ein Ausdauertraining werden in der Literatur drei bis fünf Trainingseinheiten pro Woche empfohlen, wobei die Dauer je nach Intensität zwischen 15 und 30 Minuten liegen kann. Bei stärkeren körperlichen Einschränkungen ist natürlich auch ein geringerer Umfang möglich. Zusätzlich kann ein sanftes Krafttraining dazu beitragen, dass Sie krankheitsbedingt weniger Muskelmasse verlieren.

Die positiven Auswirkungen dieser kontrollierten Trainingsmaßnahmen sind mittlerweile durch wissenschaftliche Untersuchungen gut belegt. Würden Sie hingegen jegliche Anstrengungen

vermeiden in der Hoffnung, auf diese Weise Kraft sammeln zu können, hätte dieses Verhalten genau die gegenteilige Wirkung: Ihre körperliche Leistungsfähigkeit würde mehr und mehr abnehmen.

Dass körperliche Aktivitäten aber nicht nur die Leistungsfähigkeit verbessern, sondern darüber hinaus auch das Gesamtbefinden und die subjektive Lebensqualität positiv beeinflussen, kann ebenfalls als gesichert gelten. Bewegung ist zudem ein wichtiger Therapieansatz bei Depression und Schmerzen. Über die Deutsche Fatigue Gesellschaft können Sie ein Trainingstagebuch – Fitness trotz Fatigue – bestellen. Die Deutsche Krebshilfe gibt zu diesem Thema die Broschüre „Bewegung und Sport bei Krebs – Die blauen Ratgeber 48“ heraus. Beide Informationen erhalten Sie kostenlos (Bestelladressen Seite 37 und 38).

➤ **Ratgeber
Bewegung und
Sport bei Krebs**

**Seelisches
Befinden
verbessern**

Im gefühlsmäßigen Bereich wirkt sich Fatigue besonders auf Stimmung, Motivation und Antrieb negativ aus. Die Versuche, diese Stimmungen mit entsprechenden Medikamenten (*Antidepressiva*) zu behandeln, sind nicht effektiv. Antidepressiva dürfen nur eingesetzt werden, wenn eine Depression gesichert ist. Bei der tumorbedingten Erschöpfung sind sie wirkungslos.

Bevor medikamentöse Behandlungsversuche starten, sollten auf jeden Fall andere Behandlungsansätze erprobt worden sein. Dazu gehören vor allem psychotherapeutische Verfahren, die das seelische Empfinden positiv beeinflussen. In Einzel- oder Gruppengesprächen wird versucht, Verhaltens- und Erlebensmuster so zu verändern, dass Fatigue vermindert und nicht noch zusätzlich verstärkt wird. Betroffene sollten auf jeden Fall qualifizierte professionelle Therapeuten in Anspruch nehmen, die auch mit dem speziellen Krankheitsbild von Fatigue bei Krebs vertraut sind (ab Seite 39 finden Sie die Adressen von Einrichtungen, die Ihnen bei der Suche helfen können). Denn tumorbe-

Psychotherapeutische Hilfe

**Geistige Leistungs-
fähigkeit steigern**

dingte Fatigue darf nicht mit dem sogenannten Chronic Fatigue Syndrome (CFS) verwechselt werden, für das andere Ursachen angenommen werden und das dementsprechend anders behandelt wird.

Wirkt sich Fatigue bei Ihnen besonders auf Ihre geistige Leistungsfähigkeit aus, dann beeinflusst das vor allem Ihre Aufmerksamkeit, Konzentration, Merkfähigkeit und die gesamte geistige Leistungsfähigkeit (zum Beispiel einen Zeitungstext lesen, verstehen und eine angemessene Zeit lang im Gedächtnis behalten zu können oder auch einer Fernsehsendung über die gesamte Zeit folgen zu können). Auch diese Beeinträchtigungen können einzeln oder kombiniert auftreten.

Gesicherte Behandlungsansätze oder ausreichende Studienergebnisse, wie sich diese Auswirkungen von Fatigue behandeln lassen, gibt es noch nicht. Medikamente speziell gegen Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen (*Psychostimulanzien*, zum Beispiel Methylphenidat) werden erprobt. Zurzeit darf eine solche Behandlung aber nur im Rahmen wissenschaftlicher Studien erfolgen und kann nicht allgemein empfohlen werden. Inwieweit sich die geistige Leistungsfähigkeit durch verhaltenstherapeutische Behandlungsprogramme steigern lässt, bleibt ebenfalls abzuwarten. Die ersten Ergebnisse von Studien deuten jedenfalls darauf hin, dass hier eine Möglichkeit gegeben ist, die Langzeitfatigue wirksam zu behandeln.

FATIGUE IM TÄGLICHEN LEBEN

Für die meisten Betroffenen ist es schwierig, ihre Erschöpfung, ihren Mangel an Kraft für sich und andere begreifbar zu machen. Wir möchten Ihnen mit Tipps für den Alltag dabei helfen.

So unterschiedlich die Beeinträchtigungen sind, die jeder von Fatigue Betroffene erlebt, so unterschiedlich muss auch die Behandlung ausfallen. Beraten Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt, was Ihnen am besten helfen kann.

Entwickeln Sie zudem eine Tages- und Wochengestaltung, die Sie bewältigen können, und beziehen Sie dabei auch Ihre Angehörigen und Freunde ein.

Ausmaß der Erschöpfung beschreiben

Da es keine Maßeinheit zum Abwägen der Kraft gibt, die Ihnen für die Bewältigung der alltäglichen Verrichtungen zur Verfügung steht, wird es Ihnen oft schwer fallen, anderen den Grad Ihrer Erschöpfung zu vermitteln. Gleichermaßen können Angehörige sich nur schwer in Ihren Zustand hinein versetzen.

Auch wenn Vergleiche oft hinken: Wir möchten versuchen, Ihnen anhand eines Beispiels zu verdeutlichen, wie sich Fatigue auf das tägliche Leben auswirken kann und was Sie dagegen unternehmen können.

Ein Vergleich

Lassen Sie uns die Kraft, die Ihnen für einen Tag zur Verfügung steht, mit einer bestimmten Summe Geldes gleichsetzen. Nehmen Sie an, Sie haben pro Tag zehn Euro für Ihren täglichen Bedarf. Damit bezahlen Sie Lebensmittel, Getränke, Kosmetika, Zeitungen, Kleidung, einen Kinobesuch – kurz alles, was Sie be-

nötigen. Gehen wir nun davon aus, durch ungünstige Umstände schrumpft die Summe, die Sie täglich ausgeben können, auf fünf Euro. Damit können Sie selbstverständlich deutlich weniger kaufen oder mit anderen Worten: Sie müssen sparen und verzichten auf Dinge, die Sie nicht unbedingt benötigen.

Ganz ähnlich verhält es sich mit der Energie, die Sie zur Bewältigung des Alltages haben. Sie benötigen Ihre Kraft zum Aufräumen, Einkaufen, Kochen, Auto fahren oder Lesen. Aber Sie fahren auch in die Stadt, gehen Essen, ins Theater oder zu einer Sportveranstaltung.

Wenn Sie unter Fatigue leiden, fehlt Ihnen ein erheblicher Teil Ihrer Kraft und Sie werden zunächst einmal diejenigen Tätigkeiten „einsparen“, die nicht unbedingt erforderlich sind. Dennoch wird es Ihnen immer noch schwer fallen, mit der Ihnen zur Verfügung stehenden Energie selbst die alltäglichsten Aufgaben zu erfüllen. Jeder Handgriff, ja selbst die eigene Körperhygiene wird zur Last. Wenn Sie von Fatigue betroffen sind, müssen Sie also mit Ihrer Energie genauso haushalten, wie Sie es mit weniger Geld tun. Wie können Sie das schaffen?

Finden Sie das richtige Maß zwischen Unter- und Überforderung. Denn für jeden Körper gilt: Unterforderte Strukturen werden abgebaut, überforderte zerstört.

Zurück zu unserem Beispiel: Wenn Sie für jeden Tag nur fünf Euro haben, aber regelmäßig sieben Euro ausgeben, werden Sie sich irgendwann hoffnungslos verschuldet haben. Mehr noch: Sie überziehen Ihr Konto nicht nur jeden Tag um zwei Euro, Sie müssen für das geliehene Geld auch noch Zinsen bezahlen, und Ihr Finanzloch wird immer größer. Auch hier verhält es sich mit der Energie wieder ähnlich. Wenn Sie zu aktiv sind, zu viel unternehmen und sich an einem Tag vollständig verausgaben, zahlen

Sie am nächsten Tag mit „Zinsen“ zurück: Sie sind so erschöpft, dass Sie gar nichts mehr machen können.

Kraft kann man nicht „ansparen“

Haushalten Sie jedoch mit dem Geld und legen sich immer ein bisschen zur Seite, dann können Sie sich irgendwann einen besonderen Wunsch erfüllen. Und genau hier hört die Parallele zur Energie auf, denn Kraft lässt sich nicht auf einem Konto „ansparen“. Wenn Sie sich einen oder mehrere Tage vollständige Ruhe gönnen, können Sie nicht darauf hoffen, dass die gesparte Kraft Ihre Energiemenge für die folgenden Tage erhöht. Ganz im Gegenteil: Die unterforderte Kraft wird sich abbauen. Das bedeutet, je weniger Sie verrichten, desto mehr wird Ihre Kraft abnehmen. Dann können Sie noch weniger erledigen, Ihre Reserven nehmen noch mehr ab und so weiter. Ein Teufelskreis!

Es kommt also darauf an, weder zu viel noch zu wenig zu tun, damit Sie sich weder übermäßig erschöpfen noch Ihre Kondition verringern.

Das richtige Maß finden

Aber wie können Sie das rechte Maß treffen? Wie erkennen Sie, dass Sie mit Ihren Kraftreserven vernünftig haushalten? Wir möchten Ihnen im Folgenden ein paar Hinweise geben, die Ihnen hoffentlich dabei helfen, mit der bei einer Krebserkrankung auftretenden Erschöpfung richtig umzugehen.

Die erste und wichtigste Regel lautet: Hören Sie auf Ihren Körper. Er sagt Ihnen zuverlässig, ob Sie Ihr Energiekonto überzogen haben oder nicht.

Vielleicht führen Sie ein „Energietagebuch“ (im Anhang finden Sie ein leeres Muster zum Kopieren): Schreiben Sie auf, was sie über den Tag hinweg erledigt haben. Am besten legen Sie die Liste an einen zentralen Platz, etwa in die Küche, auf den Esstisch oder ins Wohnzimmer, damit Sie nicht schon durch die

Lauferei zur Liste unnötig Energie verbrauchen. Noch besser: Tragen Sie Zettel und Stift bei sich.

Muster Energietagebuch

Uhrzeit	Tätigkeit	Energieaufwand	Erschöpfung	Besonderheiten / Bemerkungen
8:00	Aufstehen Waschen Anziehen	5	4	Schlecht geschlafen!
8:30	Frühstück	4	4	
...				
10:00	Einkaufen	6	8	Viel Betrieb!
...				
13:00	Mittagspause	0	2	

Auswertung

Am nächsten Tag bewerten Sie den vorhergehenden. Sind Sie vollständig erschöpft, sind Sie sicherlich über das Ziel hinausgeschossen. Ist dies nicht der Fall, versuchen Sie, Ihre Aktivitäten vorsichtig zu steigern, und nähern Sie sich schrittweise dem Maß, das Ihnen gut tut, bei dem Sie sich weder vollständig verausgaben noch selbst unterfordern. Sie werden sehen: Auf diese Weise können Sie Ihre Reserven langsam aber stetig steigern.

Tipps für den Tagesablauf

- Gestalten Sie Ihren Tagesablauf bewusst. Vielleicht überlegen Sie schon abends, was Sie am nächsten Tag erledigen möchten. Das bewahrt vor all zu viel Aktionismus.
- Überlegen Sie dabei, welche Dinge wirklich wichtig sind und welche nicht unbedingt erledigt werden müssen.
- Teilen Sie Ihre Kraft ein. Achten Sie darauf, dass einer anstrengenden Tätigkeit eine leichtere folgt.
- Versuchen Sie, Tätigkeiten kräfteschonend zu gestalten, bügeln Sie zum Beispiel im Sitzen.
- Gönnen Sie sich auch tagsüber Ruhepausen. Planen Sie diese Pausen bewusst ein und machen Sie Ihrem Umfeld klar, dass Sie in dieser Zeit nicht gestört werden möchten.
- Räumen Sie schönen Dingen bewusst Zeit ein. Überlegen Sie, was Ihr Wohlbefinden fördert, und nehmen Sie solche Dinge in Ihren Tagesplan auf. Denken Sie dabei auch daran, was Ihrer Psyche gut tut.

Tipps für einen erholsamen Schlaf

- Sorgen Sie für einen angenehmen und entspannenden Schlaf. Dazu gehören vor allem ein gut belüftetes Schlafzimmer und eine gute Matratze.
- Gehen Sie beizeiten schlafen.
- Wenn Sie trotz Ihrer Erschöpfung Probleme beim Einschlafen haben: Versorgen Sie Ihren Körper vor dem Schlafengehen mit einer Extraportion Sauerstoff. Wenn Ihnen die Kraft für einen kleinen Spaziergang fehlt, schnappen Sie ein paar Minuten frische Luft am offenen Fenster oder auf dem Balkon.

Ernährungstipps

- Achten Sie auf Ihre Ernährung. Sorgen Sie vor allem für eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen. Wählen Sie Speisen und Getränke, auf die Sie Appetit haben.

➤ **Ratgeber
Ernährung
bei Krebs**

- Wenn Ihr Arzt es gestattet, regen Sie Ihren Appetit vor dem Essen ruhig mit einem Aperitif an.
- Essen Sie häufiger, aber dafür kleine Portionen.
- Denken Sie daran, dass Ihre Mahlzeit auch das Auge erfreuen soll: Decken Sie den Tisch nicht aufwändig, aber hübsch, und machen Sie das Essen zu etwas Besonderem.

Ausführliche Informationen zum Thema Ernährung finden Sie auch in zwei Broschüren der Deutschen Krebshilfe „Ernährung bei Krebs – Die blauen Ratgeber 46“ und „Gesunden Appetit! – Vielseitig essen – Gesund leben“ (Bestelladresse Seite 37).

Tipps für das zwischenmenschliche Miteinander

- Seien Sie Ihren Angehörigen, Verwandten, Freunden und Bekannten, aber auch Ihrem Arzt gegenüber offen. Schildern Sie ihnen die Schwierigkeiten, die Sie haben. Denn Ihr Umfeld kann nur Verständnis für Probleme aufbringen, die es kennt.
- Haben Sie auch ein offenes Ohr für die Schwierigkeiten, die Ihre Familie und Ihre Freunde mit Ihrer Krankheit haben.
- Akzeptieren Sie Hilfe, wenn Sie merken, dass Sie bestimmte Dinge nicht allein erledigen können.
- Akzeptieren Sie Ihre Grenzen, aber unterfordern Sie sich nicht.
- Werden Sie sich Ihrer Erfolge bewusst, auch wenn es nur in kleinen Schritten vorwärts geht.
- Berichten Sie Angehörigen und Freunden davon. Das spornt Sie an weiterzumachen, und Ihrer Familie tun Erfolgsmeldungen auch gut.
- Lassen Sie sich von kleinen Rückschlägen nicht entmutigen.

HIER ERHALTEN SIE INFORMATIONEN UND RAT

Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da: Sie hilft, unterstützt, berät und informiert Krebskranke und ihre Angehörigen – selbstverständlich kostenlos.

Die Diagnose Krebs verändert häufig das ganze Leben. Ob Sie selbst betroffen sind, ob Sie Angehöriger oder Freund eines Erkrankten sind – die Deutsche Krebshilfe und die Deutsche Krebsgesellschaft möchten Ihnen in dieser Situation mit Informationen und Beratung zur Seite stehen. Das Team des INFONETZ KREBS beantwortet Ihnen in allen Phasen der Erkrankung Ihre persönlichen Fragen nach dem aktuellen Stand von Medizin und Wissenschaft. Wir vermitteln Ihnen themenbezogene Anlaufstellen und nehmen uns vor allem Zeit für Sie.



Beratungsthemen INFONETZ KREBS

Krebs erkennen und behandeln

- Diagnosemethoden
- Operation, Chemo- und Strahlentherapie
- Neue Behandlungsverfahren / personalisierte Medizin
- Nebenwirkungen
- Schmerzen
- Komplementäre Verfahren
- Krebsnachsorge
- Palliative Versorgung
- Klinische Studien
- Klinik- / Arztsuche

Leben mit Krebs

- Belastungen im Alltag
- Chronische Müdigkeit (Fatigue)
- Ernährung bei Krebs
- Bewegung bei Krebs
- Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung
- Kontakte zu
 - Krebsberatungsstellen
 - Psychoonkologen
 - Krebs-Selbsthilfe
 - Wohnortnahen Versorgungsnetzwerken

Soziale Absicherung

- Krankengeld
- Zuzahlungen
- Schwerbehinderung
- Rehamaßnahmen
- Beruf und Arbeit / Wiedereinstieg
- Erwerbsunfähigkeit
- Finanzielle Hilfen

Krebsprävention

- Allgemeine Krebsrisikofaktoren
- Möglichkeiten der Krebsprävention

Krebsfrüherkennung

- Gesetzliche Krebsfrüherkennungsuntersuchungen
- Informierte Entscheidung

Die Mitarbeiter vom INFONETZ KREBS stehen Ihnen bei allen Ihren Fragen, die Sie zum Thema Krebs haben, zur Seite. Wir vermitteln Ihnen Informationen in einer einfachen und auch für Laien verständlichen Sprache. So möchten wir eine Basis schaffen, damit Sie vor Ort Ihren weiteren Weg gut informiert und

selbstbestimmt gehen können. Sie erreichen uns per Telefon, E-Mail oder Brief.

Hilfe bei finanziellen Problemen

Manchmal kommen zu den gesundheitlichen Sorgen eines Krebskranken noch finanzielle Probleme – zum Beispiel wenn ein berufstätiges Familienmitglied aufgrund einer Krebserkrankung statt des vollen Gehaltes zeitweise nur Krankengeld erhält oder wenn durch die Krankheit Kosten entstehen, die der Betroffene selbst bezahlen muss. Unter bestimmten Voraussetzungen kann der Härtefonds der Deutschen Krebshilfe Betroffenen, die sich in einer finanziellen Notlage befinden, einen einmaligen Zuschuss gewähren. Das Antragsformular erhalten Sie bei der Deutschen Krebshilfe oder im Internet unter www.krebshilfe.de/haertefonds.

> Internetadresse

Immer wieder kommt es vor, dass Betroffene Probleme mit Behörden, Versicherungen oder anderen Institutionen haben. Die Deutsche Krebshilfe darf zwar keine rechtliche Beratung geben, aber oft kann ein Gespräch mit einem Mitarbeiter in der jeweiligen Einrichtung dabei helfen, die Schwierigkeiten zu beheben.

Allgemeinverständliche Informationen

Wer Informationen über Krebserkrankungen sucht, findet sie bei der Deutschen Krebshilfe. Ob es um Diagnostik, Therapie und Nachsorge einzelner Krebsarten geht oder um Einzelheiten zu übergeordneten Themen wie Schmerzen, Palliativmedizin oder Sozialeleistungen: „Die blauen Ratgeber“ erläutern alles in allgemeinverständlicher Sprache. Zu ausgewählten Themen gibt es auch Informationsfilme auf DVD.

> Internetadresse

Die Präventionsfaltblätter und -broschüren der Deutschen Krebshilfe informieren darüber, wie sich das Risiko, an Krebs zu erkranken, verringern lässt. Sämtliche Informationsmaterialien finden Sie im Internet unter www.krebshilfe.de. Sie können diese auch per E-Mail, Fax oder über den Postweg kostenlos bestellen.

> Spots auf YouTube

Spots und Videos der Deutschen Krebshilfe zu verschiedenen Themen gibt es auf YouTube. Den entsprechenden Link finden Sie auf www.krebshilfe.de.

> Adresse

Stiftung Deutsche Krebshilfe

Buschstraße 32 Postfach 1467
53113 Bonn 53004 Bonn

Zentrale: 02 28 / 7 29 90 - 0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
Härtefonds: 02 28 / 7 29 90 - 94
(Mo bis Do 8.30 – 17 Uhr, Fr 8.30 – 16 Uhr)
Telefax: 02 28 / 7 29 90 - 11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Ihre persönliche Beratung INFONETZ KREBS

Telefon: 0800 / 80 70 88 77 (kostenfrei Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
E-Mail: krebshilfe@infonetz-krebs.de
Internet: www.infonetz-krebs.de

Dr. Mildred Scheel Akademie

Betroffene, Angehörige, Ärzte, Pflegepersonal, Mitarbeiter in Krebsberatungsstellen, Mitglieder von Krebs Selbsthilfegruppen, Seelsorger, Psychotherapeuten, Studenten – wer immer täglich mit Krebs und Krebskranken zu tun hat, kann an Seminaren in der Dr. Mildred Scheel Akademie für Forschung und Bildung teilnehmen. Auf dem Gelände des Universitätsklinikums Köln bietet die Weiterbildungsstätte der Deutschen Krebshilfe ein vielseitiges Programm an. Dazu gehören beispielsweise Seminare zur Konflikt- und Stressbewältigung, zu Verarbeitungsstrategien für den Umgang mit der Krankheit, Gesundheitstraining oder Seminare zur Lebensgestaltung.

> Internetadresse

Das ausführliche Seminarprogramm finden Sie im Internet unter www.krebshilfe.de/akademie. Dort können Sie sich auch anmelden. Oder fordern Sie das gedruckte Programm an.

> Adresse

**Dr. Mildred Scheel Akademie
für Forschung und Bildung gGmbH**
Kerpener Straße 62
50924 Köln
Telefon: 02 21 / 94 40 49 - 0
Telefax: 02 21 / 94 40 49 - 44
E-Mail: msa@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de/akademie

**Deutsche Fatigue
Gesellschaft**

Die Deutsche Fatigue Gesellschaft (DFaG) ist ein eingetragener Verein, der es sich zum Ziel gesetzt hat, die Ursachen von tumorbedingter Fatigue zu erforschen. Dabei soll ihre Bedeutung für den Krankheitsprozess einer Krebserkrankung der breiten Öffentlichkeit näher gebracht, moderne Behandlungskonzepte entwickelt und deren Nutzen geprüft werden.

Ein öffentliches Forum für die Krankheit Fatigue und ihre Folgen für den Patienten zu schaffen, ist ein besonderes Anliegen der Gesellschaft.

> Adresse

Deutsche Fatigue Gesellschaft e.V. (DFaG)
Maria-Hilf-Straße 15
50677 Köln
Telefon: 02 21 / 931 15 96
Telefax: 02 21 / 931 15 97
E-Mail: info@deutsche-fatigue-gesellschaft.de
Internet: www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

Wichtige Adressen**Deutsche Arbeitsgemeinschaft
für Psychosoziale Onkologie e.V. – dapo**

Ludwigstraße 65
67059 Ludwigshafen
Telefon: 07 00 / 20 00 66 66 (Di 9 – 12 Uhr, Do 13 – 16 Uhr)
12,4 Cent pro Minute, zu allen anderen Zeiten
6,2 Cent pro Minute)
Telefax: 06 21 / 59 29 92 22
E-Mail: info@dapo-ev.de
Internet: www.dapo-ev.de

Hier finden Sie – nach Postleitzahlen sortiert – Adressen von Psychotherapeuten, Ärzten, Sozialarbeitern und -pädagogen, Seelsorgern, Supervisoren und Angehörigen anderer Berufsgruppen.

Sozialverband VdK Deutschland e.V.

Linienstraße 131
10115 Berlin
Telefon: 030 / 92 10 580 - 0
Telefax: 030 / 92 10 580 - 110
E-Mail: kontakt@vdk.de
Internet: www.vdk.de

Deutsche Rentenversicherung

Ruhrstraße 8
10709 Berlin
Telefon: 0 30 / 86 50
E-Mail: drv@drv-bund.de
Internet: www.deutsche-rentenversicherung-bund.de

Weitere nützliche Adressen

Arbeitsgruppe Integrative Onkologie

Medizinische Klinik 5 – Schwerpunkt Onkologie / Hämatologie
 Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität
 Klinikum Nürnberg
 Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1
 90419 Nürnberg
 Telefon: 09 11 / 398 - 3056
 Telefax: 09 11 / 398 - 2724
 E-Mail: agio@klinikum-nuernberg.de
 Internet: www.agbkt.de

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

Kuno-Fischer-Str. 8
 14057 Berlin
 Telefon: 0 30 / 322 93 29 0
 Telefax: 0 30 / 322 93 29 66
 E-Mail: service@krebsgesellschaft.de
 Internet: www.krebsgesellschaft.de

KID – Krebsinformationsdienst des

Deutschen Krebsforschungszentrums

Telefon: 0800 / 420 30 40 (täglich 8 – 20 Uhr,
 kostenlos aus dem deutschen Festnetz)
 E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de
 Internet: www.krebsinformationsdienst.de

Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V.

Münchener Str. 45
 60329 Frankfurt am Main
 Telefon: 0180 / 44 35 530
 E-Mail: info@hkke.org
 Internet: www.hkke.org

Bundesministerium für Gesundheit

11055 Berlin
 E-Mail: info@bmg.bund.de
 Internet: www.bmg.bund.de
 Bürgertelefon (Mo bis Do 8 – 18 Uhr, Fr 8 – 12 Uhr)
 030 / 340 60 66 - 01 Bürgertelefon zur Krankenversicherung
 030 / 340 60 66 - 02 Bürgertelefon zur Pflegeversicherung
 030 / 340 60 66 - 03 Bürgertelefon zur gesundheitl. Prävention

Internetseite zur Krankenhaussuche

Die Seite www.weisse-liste.de liefert leicht verständliche Informationen zur Krankenhausqualität und soll Patienten dabei helfen, die für sie richtige Klinik zu finden. Mit einem Suchassistenten kann jeder nach seinen Vorstellungen unter den rund 2.000 deutschen Kliniken suchen. Ferner enthält die Seite eine umgangssprachliche Übersetzung von mehr als 4.000 Fachbegriffen.

Informationen im Internet

Immer häufiger informieren sich Betroffene und Angehörige im Internet. Hier gibt es sehr viele Informationen, aber nicht alle davon sind wirklich brauchbar. Deshalb müssen – besonders wenn es um Informationen zur Behandlung von Tumorerkrankungen geht – gewisse (Qualitäts-)Kriterien angelegt werden.

Anforderungen an Internetseiten

- Der Verfasser der Internetseite muss eindeutig erkennbar sein (Name, Position, Institution).
- Wenn Forschungsergebnisse zitiert werden, muss die Quelle (z.B. eine wissenschaftliche Fachzeitschrift) angegeben sein.
- Diese Quelle muss sich (am besten über einen Link) ansehen beziehungsweise überprüfen lassen.

- Es muss eindeutig erkennbar sein, ob die Internetseite finanziell unterstützt wird und – wenn ja – durch wen.
- Es muss eindeutig erkennbar sein, wann die Internetseite aufgebaut und wann sie zuletzt aktualisiert wurde.

Auf den nachfolgend genannten Internetseiten finden Sie sehr nützliche, allgemeinverständliche medizinische Informationen zum Thema Krebs. Auf diese Seiten kann jeder zugreifen, sie sind nicht durch Registrierungen oder dergleichen geschützt.

Medizinische Informationen zu Krebs

www.krebsinformationsdienst.de

KID – Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums

www.inkanet.de

Informationsnetz für Krebspatienten und Angehörige

www.patienten-information.de

Qualitätsgeprüfte Gesundheitsinformationen über unterschiedliche Krankheiten, deren Qualität das ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin gemeinsam mit Patienten bewertet

www.gesundheitsinformation.de

Patientenportal des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

www.medinfo.de

Einer der größten Webkataloge im deutschsprachigen Raum für Medizin und Gesundheit, bietet systematisch geordnete und redaktionell zusammengestellte Links zu ausgewählten Internetquellen

www.laborlexikon.de

Online-Lexikon mit ausführlichen, allgemeinverständlichen Erklärungen von Laborwerten

www.agbkt.de

Arbeitsgruppe Integrative Onkologie

www.cancer.gov/cancerinfo

Amerikanisches National Cancer Institute; nur in Englisch

www.cancer.org

American Cancer Society, aktuelle Informationen zu einzelnen Krebsarten und ihren Behandlungsmöglichkeiten; nur in Englisch

www.bmg.bund.de/themen/praevention/patientenrechte/patientenrechte.html

www.kbv.de/html/patientenrechte.php

Informationen zu Patientenrechten

www.dapo-ev.de

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für psychosoziale Onkologie
Diese Seiten enthalten unter anderem ein Verzeichnis bundesweiter Einrichtungen und Angebote der Interessengemeinschaft „IG Kinder krebskranker Eltern“

www.vereinlebenswert.de und **www.pso-ag.de**

Seiten mit Informationen über psychosoziale Beratung

www.fertiprotekt.com

Netzwerk für Fertilitätserhaltende Maßnahmen

www.dkms-life.de

Kosmetikseminare für Krebspatientinnen

Informationen zu Patientenrechten

Informationen zu Leben mit Krebs und Nebenwirkungen

www.bvz-info.de

Seite des Bundesverbandes der Zweithaarspezialisten e.V.
u.a. mit Adressensuche qualifizierter Friseure

www.spffk.de

Seite des „Solidarpakts der Friseure für Krebs- und Alopeziepatienten“, der sich als Interessengemeinschaft für Betroffene beim Thema medizinische Zweithaarversorgung versteht; mit Adressen von SPFFK-Kompetenzzentren

www.kinder-krebskranker-eltern.de

Beratungsstelle Flüsterpost e.V. mit Angeboten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

www.hkke.org

Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V.

www.medizin-fuer-kids.de

Die Medizinstadt für Kinder im Internet

www.onkokids.de

Informations- und Kommunikationsseiten für krebskranke Kinder und Jugendliche, ihre Geschwister und Familien

www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

Umfangreiche Hinweise auf Kliniken und Patientenorganisationen, Linktipps und Buchempfehlungen; spezielle Informationen zu Psychoonkologie und dem Fatigue-Syndrom

**Palliativmedizin
und Hospize****www.dgpalliativmedizin.de**

Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e.V.

www.dhvp.de

Deutscher Hospiz- und PalliativVerband e.V.

**Informationen
zur Ernährung****www.deutscher-kinderhospizverein.de**

Deutscher Kinderhospizverein e.V.

www.bundesverband-kinderhospiz.de

Bundesverband Kinderhospiz e.V.

www.dge.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

www.was-wir-essen.de

aid infodienst Verbraucherschutz Ernährung Landwirtschaft e.V.

www.vdoe.de und **https://www.vdoe.de/expertenpool.html**

Verband der Oecotrophologen e.V. (VDOE)

www.vdd.de

Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V.
Auf diesen Seiten finden Ratsuchende Adressen von gut ausgebildeten und erfahrenen Ernährungstherapeuten und -beratern in der Nähe des Wohnortes.

**Informationen zu
Sozialleistungen****www.deutsche-rentenversicherung-bund.de**

Deutsche Rentenversicherung u.a. mit Informationen zu Rente und Rehabilitation

www.bmg.bund.de

Bundesministerium für Gesundheit mit Informationen zu den Leistungen der Kranken-, Pflege- und Rentenkassen sowie zu Pflegebedürftigkeit und Pflege

www.medizinrechts-beratungsnetz.de

Medizinrechtsanwälte e.V.; bundesweit kostenfreie Erstberatungen bei Konflikten zwischen Patienten und Ärzten sowie bei Problemen mit Kranken-, Renten- oder Pflegeversicherung

**Arzt- und
Kliniksuche****www.weisse-liste.de**

Unterstützt Interessierte und Patienten bei der Suche nach dem für sie geeigneten Krankenhaus; mit Suchassistent zur individuellen Auswahl unter rund 2.000 deutschen Kliniken

www.kbv.de/arztsuche/

Datenbank der Kassenärztlichen Bundesvereinigung zur Suche nach spezialisierten Ärzten und Psychotherapeuten

www.arzt-auskunft.de

Klinikdatenbank mit rund 24.000 Adressen von mehr als 1.000 Diagnose- und Therapieschwerpunkten

www.arbeitskreis-gesundheit.de

Gemeinnütziger Zusammenschluss von Kliniken verschiedener Fachrichtungen, Homepage mit Verzeichnis von Rehakliniken

ANHANG

Ihr Energietagebuch

Schreiben Sie über den Tag hinweg auf, was Sie erledigt haben. Vergessen Sie dabei nicht, auch Ihre Pausen zu notieren.

Bewerten Sie die Energie, die Sie die Erledigung jeder Aufgabe gekostet hat, mit einer Zahl zwischen 1 und 10 (1 = sehr wenig Energie, 10 = sehr viel Energie, an der Grenze des Machbaren). Danach bewerten Sie, wie erschöpft Sie sich nach dieser Tätigkeit gefühlt haben (1 = so gut wie gar nicht erschöpft, 10 = vollkommen erschöpft).

Das Energietagebuch wird Ihnen dabei helfen, Ihre Aktivitäten im richtigen Maß zusammenzustellen und vorsichtig zu steigern. Am besten tragen Sie die Liste und einen Stift eine Zeitlang immer bei sich.

QUELLENANGABEN

Zur Erstellung dieser Broschüre wurden die nachstehend aufgeführten Informationsquellen herangezogen:*

- Ruffer U, Schwarz R. 2005. **Das Tumorererschöpfungssyndrom (Fatigue)**. In: Schmoll HJ, Höffken K, Possinger K. 4. Aufl. Kompendium der internistischen Onkologie, Springer Verlag, pp 1305-1313
- Dimeo FC. **Effects of exercise on cancer-related fatigue**. Cancer 92(6 Suppl) (2001) 1689
- Visser MR, Smets EM: **Fatigue, depression and quality of life in cancer patients: how are they related?** Support Care Cancer. 6 (1998) 101
- Rizzo JD, Sommerfield MR, Hagerty KL, et al., American Society of Clinical Oncology; American Society of Hematology. **Use of epoetin and darbepoetin in patients with cancer: 2007 American Society of Clinical Oncology/American Society of Hematology clinical practice guideline update. 1:** J Clin Oncol. 2008 Jan 1; 26(1): 132-49. Epub 2007 Oct 22. Erratum in: J Clin Oncol. 2008 Mar 1; 26(7): 1192
- McNeely ML, Courneya KS (2010) **Exercise programs für cancer-related fatigue: evidence and clinical guidelines**. J Natl Compr Canc Netw 8 (8): 945-953

* Diese Quellen sind nicht als weiterführende Literatur für Betroffene gedacht, sondern dienen als Nachweis des wissenschaftlich abgesicherten Inhalts des Ratgebers.

INFORMIEREN SIE SICH

Das folgende kostenlose Informationsmaterial können Sie bestellen.

Deutsche Krebshilfe
Buschstr. 32
53113 Bonn

Telefon: 02 28 / 7 29 90 - 0
Telefax: 02 28 / 7 29 90 - 11
E-Mail: bestellungen@krebshilfe.de

Informationen für Betroffene und Angehörige

Die blauen Ratgeber (ISSN 0946-4816)

- | | |
|--|---|
| — 001 Ihr Krebsrisiko – Sind Sie gefährdet? | — 019 Nierenkrebs |
| — 002 Brustkrebs | — 020 Leukämie bei Erwachsenen |
| — 003 Krebs der Gebärmutter und Eierstöcke | — 021 Hodgkin-Lymphom |
| — 005 Hautkrebs | — 022 Plasmozytom / Multiples Myelom |
| — 006 Darmkrebs | — 024 Familiärer Brust- und Eierstockkrebs |
| — 007 Magenkrebs | — 040 Wegweiser zu Sozialleistungen |
| — 008 Gehirntumoren | — 041 Krebswörterbuch |
| — 009 Krebs der Schilddrüse | — 042 Hilfen für Angehörige |
| — 010 Lungenkrebs | — 043 Patienten und Ärzte als Partner |
| — 011 Krebs im Rachen und Kehlkopf | — 046 Ernährung bei Krebs |
| — 012 Krebs im Mund-, Kiefer-, Gesichtsbereich | — 048 Bewegung und Sport bei Krebs |
| — 013 Krebs der Speiseröhre | — 049 Kinderwunsch und Krebs |
| — 014 Krebs der Bauchspeicheldrüse | — 050 Schmerzen bei Krebs |
| — 015 Krebs der Leber und Gallenwege | — 051 Fatigue. Chronische Müdigkeit bei Krebs |
| — 016 Hodenkrebs | — 053 Strahlentherapie |
| — 017 Prostatakrebs | — 057 Palliativmedizin |
| — 018 Blasenkrebs | — 060 Klinische Studien |

Sonstiges

- | | |
|--|--|
| — 230 Leben Sie wohl. Hörbuch Palliativmedizin | — 101 INFONETZ KREBS – Ihre persönliche Beratung |
| — 080 Nachsorgekalender | |
| — 100 Programm der Dr. Mildred Scheel Akademie | |

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

Gesundheits- / Patientenleitlinien

Gesundheitsleitlinien

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| — 170 Prävention von Hautkrebs | — 187 Früherkennung von Prostatakrebs |
| — 185 Früherkennung von Brustkrebs | — 197 Früherkennung von Darmkrebs |

Patientenleitlinien

- | | |
|--|--|
| — 174 Supportive Therapie | — 186 Metastasierter Brustkrebs |
| — 175 Psychoonkologie | — 188 Magenkrebs |
| — 176 Speiseröhrenkrebs | — 189 Morbus Hodgkin |
| — 177 Nierenkrebs im frühen und lokal fortgeschrittenen Stadium | — 190 Mundhöhlenkrebs |
| — 178 Nierenkrebs im metastasierten Stadium | — 191 Melanom |
| — 179 Blasenkrebs | — 192 Eierstockkrebs |
| — 180 Gebärmutterhalskrebs | — 193 Leberkrebs |
| — 181 Chronische lymphatische Leukämie | — 194 Darmkrebs im frühen Stadium |
| — 182 Brustkrebs im frühen Stadium | — 195 Darmkrebs im fortgeschrittenen Stadium |
| — 183 Prostatakrebs I – Lokal begrenztes Prostatakarzinom | — 196 Bauchspeicheldrüsenkrebs |
| — 184 Prostatakrebs II – Lokal fortgeschrittenes und metastasiertes Prostatakarzinom | — 198 Palliativmedizin |

Informationen zur Krebsfrüherkennung

- | | |
|-------------------------------------|--|
| — 425 Gebärmutterhalskrebs erkennen | — 431 Informieren. Nachdenken. Entscheiden. – Gesetzliche Krebsfrüherkennung |
| — 426 Brustkrebs erkennen | — 500 Früherkennung auf einen Blick – Ihre persönliche Terminkarte |
| — 427 Hautkrebs erkennen | |
| — 428 Prostatakrebs erkennen | |
| — 429 Darmkrebs erkennen | |

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

Informationen zur Krebsprävention

Präventionsratgeber (ISSN 0948-6763)

- | | |
|---|---|
| — 401 Gesundheit im Blick – Gesund leben – Gesund bleiben | — 407 Sommer. Sonne. Schattenspiele. – Gut behütet vor UV-Strahlung |
| — 402 Gesunden Appetit! – Vielseitig essen – Gesund leben | — 408 Ins rechte Licht gerückt – Krebsrisikofaktor Solarium |
| — 403 Schritt für Schritt – Mehr Bewegung – Weniger Krebsrisiko | — 410 Riskante Partnerschaft – Mehr Gesundheit – Weniger Alkohol |
| — 404 Richtig aufatmen – Geschafft – Endlich Nichtraucher | |

Präventionsfaltblätter (ISSN 1613-4591)

- | | |
|---|---|
| — 430 10 Tipps gegen Krebs – Sich und anderen Gutes tun | — 439 Schritt für Schritt – Mehr Bewegung – Weniger Krebsrisiko |
| — 432 Kindergesundheit – Gut geschützt von Anfang an | — 440 Gesunden Appetit! – Vielseitig essen – Gesund leben |
| — 433 Aktiv gegen Brustkrebs – Selbst ist die Frau | — 441 Richtig aufatmen – Geschafft – Endlich Nichtraucher |
| — 435 Aktiv gegen Darmkrebs – Selbst bewusst vorbeugen | — 442 Clever in Sonne und Schatten – Gut geschützt vor UV-Strahlen |
| — 436 Sommer. Sonne. Schattenspiele. – Gut behütet vor UV-Strahlung | — 447 Ins rechte Licht gerückt – Krebsrisikofaktor Solarium |
| — 437 Aktiv gegen Lungenkrebs – Bewusst Luft holen | — 494 Clever in Sonne und Schatten – Checkliste UV-Schutztipps für Kleinkinder |
| — 438 Aktiv Krebs vorbeugen – Selbst ist der Mann | — 495 Clever in Sonne und Schatten – Checkliste UV-Schutztipps für Grundschüler |

Informationen über die Deutsche Krebshilfe

- | | |
|--|-------------------------|
| — 601 Geschäftsbericht (ISSN 1436-0934) | — 660 Ihr letzter Wille |
| — 603 Magazin Deutsche Krebshilfe (ISSN 0949-8184) | |

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

Wie alle Schriften der Deutschen Krebshilfe wird auch diese Broschüre von ausgewiesenen onkologischen Spezialisten auf ihre inhaltliche Richtigkeit überprüft. Der Inhalt wird regelmäßig aktualisiert. Der Ratgeber richtet sich in erster Linie an medizinische Laien und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Er orientiert sich an den Qualitätsrichtlinien DISCERN und Check-In für Patienteninformationen, die Betroffenen als Entscheidungshilfe dienen sollen.

Die Deutsche Krebshilfe ist eine gemeinnützige Organisation, die ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung finanziert. Öffentliche Mittel stehen ihr für ihre Arbeit nicht zur Verfügung. In einer freiwilligen Selbstverpflichtung hat sich die Deutsche Krebshilfe strenge Regeln auferlegt, die den ordnungsgemäßen und wirtschaftlichen Umgang mit den ihr anvertrauten Spendengeldern sowie ethische Grundsätze bei der Spendenakquisition und der Annahme von Spenden betreffen. Informationsmaterialien der Deutschen Krebshilfe sind neutral und unabhängig abgefasst.

Diese Druckschrift ist nicht zum Verkauf bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art), auch von Teilen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers. Alle Grafiken, Illustrationen und Bilder sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht verwendet werden.

„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA Nr. 396 39 375).



Allgemeiner Hinweis zum Datenschutz

Verantwortliche Stelle im Sinne des Datenschutzrechts ist die Stiftung Deutsche Krebshilfe, Buschstr. 32, 53113 Bonn. Dort erreichen Sie auch unseren Datenschutzbeauftragten.

Die von Ihnen übermittelten Adressdaten verarbeiten wir nach Art. 6 Abs. 1 (a; f) DSGVO ausschließlich dafür, Ihnen die bestellten Ratgeber zuzusenden, die angeforderten Informationen zu unserem Mildred-Scheel-Förderkreis zu übermitteln bzw. Sie, wie gewünscht, in unseren Newsletterversand aufzunehmen. Weitere Informationen, u. a. zu Ihren Rechten auf Auskunft, Berichtigungen, Widerspruch und Beschwerde erhalten Sie unter www.krebshilfe.de/datenschutz.

Die Antworten auf die am Ende unserer Broschüre gestellten Fragen werden von uns in anonymisierter Form für statistische Auswertungen genutzt.

Liebe Leserin, lieber Leser,
die Informationen in dieser Broschüre sollen Ihnen helfen, Ihrem Arzt gezielte Fragen über Ihre Erkrankung stellen zu können und mit ihm gemeinsam über eine Behandlung zu entscheiden.
Konnte unser Ratgeber Ihnen dabei behilflich sein? Bitte beantworten Sie hierzu die umseitigen Fragen und lassen Sie uns die Antwortkarte baldmöglichst zukommen. Vielen Dank!

Deutsche Krebshilfe
Buschstraße 32

53113 Bonn

Kannten Sie die Deutsche Krebshilfe bereits?

Ja Nein

Beruf: _____

Alter: _____ Geschlecht: _____

Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

SAGEN SIE UNS IHRE MEINUNG

Die Broschüre hat meine Fragen beantwortet

Zu den Ursachen
 1 2 3 4 5

Zu den Auswirkungen
 1 2 3 4 5

Zur Diagnose
 1 2 3 4 5

Zu den Therapieansätzen
 1 2 3 4 5

Die Broschüre hat mir geholfen, Entscheidungen über meine Behandlung zu treffen

1 2 3 4 5

Der Text ist allgemeinverständlich

1 2 3 4 5

- 1 stimmt vollkommen
3 stimmt teilweise
5 stimmt nicht
2 stimmt einigermaßen
4 stimmt kaum

051 0127

Ich bin

Betroffener Angehöriger Interessierter

Ich habe die Broschüre bekommen

- Vom Arzt persönlich Im Wartezimmer
 Krankenhaus Apotheke
 Angehörige / Freunde Selbsthilfegruppe
 Internetausdruck Deutsche Krebshilfe

Das hat mir in der Broschüre gefehlt

Ich interessiere mich für den Mildred-Scheel-Förderkreis,
(Dafür benötigen wir Ihre Anschrift.)

Bitte senden Sie mir den kostenlosen Newsletter
der Deutschen Krebshilfe zu.
(Dafür benötigen wir Ihre E-Mailadresse.)

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

E-Mail: _____



Deutsche Krebshilfe
MILDRED-SCHEEL-FÖRDERKREIS

Cornelia Scheel,
Vorsitzende des
Mildred-Scheel-Förderkreises



www.mildred-scheel-foerderkreis.de

DER KAMPF GEGEN KREBS IST EIN DAUER AUFTRAG

Machen Sie mit und werden Sie Förderer

Krebs geht uns alle an und kann jeden treffen. Eine Chance gegen diese lebensbedrohliche Krankheit haben wir nur, wenn wir uns alle gegen sie verbünden. Je mehr Menschen sich dauerhaft engagieren, desto besser können wir nach dem Motto der Deutschen Krebshilfe – Helfen. Forschen. Informieren. – vorgehen und dem Krebs immer mehr seinen Schrecken nehmen. Werden Sie deshalb mit Ihrer regelmäßigen Spende Teil des Mildred-Scheel-Förderkreises und unterstützen Sie die lebenswichtige Arbeit der Deutschen Krebshilfe dauerhaft. So ermöglichen Sie, was im Kampf gegen den Krebs unverzichtbar ist: Durchhaltevermögen, Planungssicherheit und finanzieller Rückhalt.

Helfen Sie mit, den Mildred-Scheel-Förderkreis zu einer großen Bürgerbewegung zu machen. Für das Leben – gegen den Krebs!

Schon mit einer monatlichen Spende ab 5 Euro

- Unterstützen Sie **dauerhaft** die Krebsbekämpfung auf allen Gebieten
- Ermöglichen Sie **zuverlässig** wichtige Fortschritte in der Krebsforschung
- Fördern Sie **nachhaltig** unsere Aktivitäten zur Prävention und Früherkennung von Krebs

Als Förderer/Förderin werden Sie regelmäßig zu Veranstaltungen des Förderkreises und der Deutschen Krebshilfe eingeladen. Außerdem erhalten Sie 4 x jährlich das „Magazin der Deutschen Krebshilfe“, in dem wir über die Wirkung Ihrer Spenden berichten.

Für Ihr Engagement bedanken wir uns schon jetzt von Herzen.



Bildnachweis: Deutsche Krebshilfe, Gettyimages/E+/kupico

Bitte ausfüllen, abtrennen und an uns zurücksenden!

JA, ich werde Förderer/Förderin im Mildred-Scheel-Förderkreis und unterstütze die Deutsche Krebshilfe regelmäßig

mit einer **monatlichen** Spende

von 5 Euro 10 Euro 20 Euro
 _____ Euro (Betrag Ihrer Wahl).

Bitte buchen Sie meinen **Monatsbeitrag** ab dem _____ (Monat/Jahr)

monatlich vierteljährlich halbjährlich jährlich
von meinem Konto ab.

Ich ermächtige die Stiftung Deutsche Krebshilfe, Zahlungen von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stiftung Deutsche Krebshilfe auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Rückerstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Mandatsreferenz: wird separat mitgeteilt
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE80ZZ00001556446

Meine regelmäßige Hilfe kann ich jederzeit ohne Angabe von Gründen beenden.

Ort, Datum und Unterschrift

Wichtige Informationen zum Datenschutz:

Verantwortliche Stelle im Sinne des Datenschutzrechts ist die Stiftung Deutsche Krebshilfe, Buschstr. 32, 53113 Bonn. Dort erreichen Sie auch unseren Datenschutzbeauftragten. Ihre in dem Überweisungsträger bzw. Spendenformular angegebenen Daten verarbeiten wir nach Art. 6 (1) (b) DSGVO für die Spendenabwicklung. Ihre Adressdaten verarbeiten wir für ausschließlich eigene Zwecke nach Art. 6 (1) (f) DSGVO, um Sie postalisch z. B. über unsere Arbeit und Projekte zur Krebsbekämpfung, zu informieren. Einer zukünftigen Nutzung Ihrer Daten können Sie jederzeit uns gegenüber schriftlich oder per E-Mail an stz@mkrebshilfe.de unter Angabe Ihrer vollständigen Adresse widersprechen. Weitere Informationen u. a. zu Ihren Rechten auf Auskunft, Berichtigungen und Beschwerden erhalten Sie unter www.krebshilfe.de/datenschutz

Vorname/Name (Kontoinhaber)

Straße/Nr.

PLZ/Ort

E-Mail

Kreditinstitut

DE
IBAN

Telefon

BIC

Ja, ich möchte per E-Mail regelmäßig über die Arbeit der Deutschen Krebshilfe informiert werden.

Diese Zustimmung kann ich jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen.

HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Unter diesem Motto setzt sich die Deutsche Krebshilfe für die Belange krebserkrankter Menschen ein. Gegründet wurde die gemeinnützige Organisation am 25. September 1974. Ihr Ziel ist es, die Krebskrankheiten in all ihren Erscheinungsformen zu bekämpfen. Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung. Sie erhält keine öffentlichen Mittel.

- Information und Aufklärung über Krebskrankheiten sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -früherkennung
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten / -programmen
- Gezielte Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen



**INFONETZ
KREBS**
WISSEN SCHAFFT MUT

Ihre persönliche
Beratung
Mo bis Fr 8 – 17 Uhr
kostenfrei

**0800
80708877**

Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da.

Deutsche Krebshilfe
Buschstr. 32
53113 Bonn
Telefon: 02 28 / 7 29 90-0
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

„Es sind nicht die großen Worte, die in der
Gemeinschaft Grundsätzliches bewegen:
Es sind die vielen kleinen Taten der Einzelnen.“

Dr. Mildred Scheel

Stiftung Deutsche Krebshilfe
Mildred-Scheel-Förderkreis
Buschstr. 32
53113 Bonn

Spendenkonten

Kreissparkasse Köln

IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91

BIC COKSDE33XXX

Commerzbank AG

IBAN DE45 3804 0007 0123 4400 00

BIC COBADEFFXXX

Volksbank Köln Bonn eG

IBAN DE64 3806 0186 1974 4000 10

BIC GENODED1BRS



Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.