

„Chemohirn“

Konzentrationsstörungen und Gedächtnisschwäche bei Krebs



Deutsche Leukämie- & Lymphom-Hilfe

**Bundesverband der Selbsthilfeorganisationen
zur Unterstützung von Erwachsenen mit
Leukämien und Lymphomen e.V.**

**Herausgeber:**

Deutsche Leukämie- & Lymphom-Hilfe e.V.

Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn

Tel.: 0228 33889-200

Fax: 0228 33889-222

E-Mail: info@leukaemie-hilfe.de

Home: www.leukaemie-hilfe.de

Spendenkonto:

Sparkasse KölnBonn

IBAN DE06 3705 0198 0000 0771 31

SWIFT-BIC COLSDE33

Stichwort Broschuere

9. Auflage, November 2025

Quellen zu den Begriffserklärungen:

www.medizinische-psychologie.de

www.wikipedia.org

www.lebenszeiten.de

Wir danken dem BKK Dachverband e.V. für seine finanzielle Unterstützung.

Wir danken Dr. rer. medic. Klaus Röttger für seine Mitwirkung bei den psychoonkologischen Tipps und Hinweisen zum Umgang mit Konzentrationsstörungen und bei den Erläuterungen zur Psychoonkologie.

Schutzgebühr: 4,95 Euro



Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	4
2	Mögliche Ursachen	4
3	Einige Tipps für das Arztgespräch	5
4	Möglichkeiten, um die Konzentration zu verbessern	6
5	Möglichkeiten zur Förderung der Erinnerung	9
6	Freunde und Angehörige	10
7	Hilfe durch Fachleute	10
8	Anhang	11
	Deutsche Leukämie- & Lymphom-Hilfe (DLH e.V.)	14
	INFONETZ KREBS	15



1 Einleitung

Probleme mit dem Gedächtnis und der Konzentration sowie ein allgemeines Gefühl, geistig nicht mehr so wie früher zu funktionieren, können für Patienten und ihre Angehörigen sehr belastend sein. In der Fachsprache wird von „kognitiven Defiziten“ gesprochen [Kognition = Wahrnehmung, Erkenntnis, Denkvermögen]. Die Betroffenen leiden unter einem oder mehreren der nachfolgenden Symptome:

- Konzentrationsstörungen
- Gedächtnisschwäche
- Schwierigkeiten, das richtige Wort zu finden
- Probleme bei der Bewältigung der alltäglichen Aufgaben
- Lernprobleme

Viele Patienten nehmen diese Symptome während der Chemotherapie wahr. Nach einem Jahr lassen sie nach oder verschwinden sogar ganz. Bei einigen Patienten können diese Störungen allerdings jahrelang bestehen bleiben. Die beschriebenen Symptome können auch in Zusammenhang mit belastenden Lebensereignissen auftreten, ohne dass eine Chemotherapie durchgeführt wurde. Der früher häufig verwendete Begriff „Chemohirn“ wird daher zunehmend verlassen.

2 Mögliche Ursachen

Die genauen Ursachen dieser Symptome, insbesondere, wenn sie länger als ein Jahr andauern, sind nicht bekannt, aber es gibt eine Reihe behandelbarer Faktoren, die eventuell eine Rolle spielen, wie:

- Verminderung der roten Blutkörperchen (Erythrozyten)
- Stress
- Depressionen
- Angst



- Fatigue/schwere Erschöpfung und Schlafstörungen
- Medikamente zur Behandlung von Nebenwirkungen
- Hormonelle Änderungen, die in Zusammenhang mit der Krebstherapie stehen

Es ist also wichtig, dem Arzt davon zu berichten, wenn Probleme mit dem Gedächtnis bestehen. Der Arzt kann helfen, einige der Faktoren zu beseitigen, die dazu beitragen können, dass kognitive Defizite auftreten. Medikamente zur Behandlung der Übelkeit können zum Beispiel einen negativen Einfluss auf die Aufmerksamkeit und das Denkvermögen haben. Eine relativ einfache Umstellung der Medikamente kann einen großen Unterschied im Befinden zur Folge haben. Mit dem Arzt über solche Symptome zu sprechen, kann jedoch schwierig sein. Nicht alle Fachleute kennen sich damit aus. Das Gespräch mit dem behandelnden Arzt ist dennoch der wichtigste Schritt zur Einleitung ggf. erforderlicher Maßnahmen.

3 Einige Tipps für das Arztgespräch

- Sagen Sie Ihrem Arzt, welche Symptome Sie belasten. Berichten Sie dem Arzt auch, welche Therapien Sie bekommen oder bekommen haben.
- Lassen Sie sich von einer Person Ihres Vertrauens begleiten. Es kann hilfreich sein, wenn noch jemand mithört, vor allem, wenn Gedächtnisprobleme bestehen.
- Schreiben Sie Ihre speziellen Probleme auf und versuchen Sie, die Beschreibung kurz zu halten, wie zum Beispiel:
 - „Es fallen mir oftmals bestimmte Wörter nicht ein.“
 - „Ich kann mich nur schlecht konzentrieren.“
 - „Meine Aufmerksamkeit lässt nach einer gewissen Zeit nach.“
- Berichten Sie dem Arzt auch, wann die Symptome angefangen haben. Werden sie besser oder schlechter?
- Schreiben Sie die Antworten Ihres Arztes auf.



- Holen Sie sich eine Zweitmeinung ein, wenn Sie den Eindruck haben, Ihr Arzt nimmt Ihre Probleme nicht ernst. Ihre Schwierigkeiten können zwar wieder von allein verschwinden, aber wenn sie bleiben, sollte auf jeden Fall ein Fachmann aufgesucht werden.

Beispielfragen, die Sie Ihren behandelnden Ärzten stellen können:

- Wie lange bleiben die Symptome bestehen?
- Können Sie mich untersuchen und prüfen, ob meine Symptome in Zusammenhang mit anderen Faktoren stehen, die leicht behandelbar wären, wie zum Beispiel niedrige Blutzellwerte oder Medikamenten-Nebenwirkungen?
- Wenn Sie mich diesbezüglich nicht untersuchen und beraten können, würden Sie mich zu einem Fachmann überweisen? Kennen Sie jemanden, der mir helfen könnte, Strategien zu entwickeln, um mit meinen Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen besser umzugehen?
- In welcher Form könnte mir eine Behandlung helfen?
- Wenn Sie meinen, dass ich jetzt keine Untersuchung benötige, wann sollte ich zur Kontrolle wiederkommen?
- Gibt es sonst etwas, das ich wissen sollte? Gibt es weiterführende Informationen?

4 Möglichkeiten, um die Konzentration zu verbessern

Konzentration ist die Fähigkeit zu arbeiten, ohne sich durch andere Personen, Gefühle oder Aktivitäten ablenken zu lassen. Konzentration kann, wie jede andere Fähigkeit auch, gelernt, geübt und weiterentwickelt werden.

Allgemeine Tipps

Sie können selbst einiges tun, um Ihre Konzentration zu verbessern:

- Nehmen Sie genügend Flüssigkeit zu sich, wie zum Beispiel Mineralwasser oder Tee (möglichst ohne Zucker). 1,5 bis 2 Liter am Tag dürfen es sein. Ernähren Sie sich ausgewogen und abwechslungsreich.



- Gönnen Sie sich regelmäßig Ruhephasen.
- Empfehlenswert ist körperliche Bewegung, zum Beispiel Spaziergänge an der frischen Luft oder Walking. Wäre evtl. eine Gymnastikgruppe etwas für Sie? Das fördert nicht nur die Bewegung, sondern auch soziale Kontakte.
- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf. Günstig ist es, wenn Sie möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen. Versuchen Sie, langsam zur Ruhe zu kommen, zum Beispiel, indem Sie noch etwas lesen.
- Auch Entspannungsmethoden wie Autogenes Training, Atementspannung oder Progressive Muskelentspannung sind sehr empfehlenswert, um ruhiger zu werden.
- Schränken Sie den Medienkonsum ein. Schalten Sie den Fernseher, den Computer, die Stereoanlage etc. einfach öfter mal ab und genießen Sie die Ruhe, die sich dann ausbreitet.
- Wenden Sie sich Ihren Hobbies oder den Dingen zu, die Sie gerne tun. Sie können sich zum Beispiel hin und wieder einmal fragen: Was habe ich in der letzten Woche Gutes für mich getan?
- Vermeiden Sie Nikotin, Beruhigungs- und Aufputschmittel möglichst ganz und alkoholische Getränke weitgehend.

Konkrete Hinweise zur Verbesserung der Konzentration

- Versuchen Sie herauszufinden, zu welcher Tageszeit es Ihnen am besten gelingt, sich zu konzentrieren und Aufgaben zu erledigen.
- Auch die Arbeitsbedingungen sind wichtig. Welche Atmosphäre hilft Ihnen, sich zu konzentrieren? Ein aufgeräumter Schreibtisch? Angenehmes Licht, leise Musik im Hintergrund?
- Versuchen Sie, äußere Ablenkungen auszuschalten. Gehen Sie zum Beispiel nicht ans Telefon oder bitten Sie Ihre Familie, Sie während der nächsten Stunde nicht zu stören.
- Körperliche Bedürfnisse, wie Hunger und Müdigkeit, können Ihre Fähigkeit, sich zu konzentrieren, sehr behindern. Nehmen Sie sich Zeit, etwas zu essen und zu trinken, bevor Sie mit Ihren Aufgaben beginnen.



- Teilen Sie Aufgaben in kleinere Abschnitte ein. Dadurch spüren Sie besser, dass Sie weiterkommen und wieder eine Aufgabe erledigt haben.
- Wenn Sie spüren, dass die Konzentration nachlässt, stehen Sie auf. Diese körperliche Aktivität unterbricht den Arbeitsprozess und Sie können Ihre Aufmerksamkeit danach wieder auf Ihre Aufgabe lenken.
- Gönnen Sie sich aber auch längere Pausen. Sie sind keine Maschine. Ein Spaziergang oder eine Mittagspause können helfen, den Kopf wieder frei zu bekommen. Sie werden sehen, dass es nach 15-20 Minuten oft wieder besser geht. Wenn Sie eine kurze Essenspause machen: Legen Sie währenddessen Ihre Arbeit auf jeden Fall beiseite!
- Eine Pause ist auch sinnvoll, wenn Sie von anderen Gedanken oder Gefühlen abgelenkt werden. Vielleicht beschäftigt Sie etwas so sehr, dass Sie sich gar nicht auf Ihre anderweitigen Aufgaben konzentrieren können. Dann ist es Zeit innezuhalten und zu überlegen, was jetzt wichtiger ist.
- Variieren Sie Ihre Aufgaben. Ein Wechsel tut bisweilen genauso gut wie eine Pause.
- Benutzen Sie einen Bleistift oder einen Marker, wenn Sie lesen. Dann sind Sie aktiver bei der Sache.
- Legen Sie sich bei Ihrer Arbeit ggf. auch einen Notizblock bereit. Wenn Ihnen etwas einfällt, das noch erledigt werden muss, schreiben Sie es auf, damit Sie anschließend wieder den Kopf frei haben.
- Auch wenn viel über „Multitasking“ geredet wird: Es bringt nichts, mehrere Aufgaben auf einmal erledigen zu wollen. Wenn Sie bei einer Sache bleiben, wird ein gutes Arbeitsergebnis die Belohnung sein.



5 Möglichkeiten zur Förderung der Erinnerung

Sie sollten immer einen Schreibblock griffbereit haben. Führen Sie zum Beispiel Listen darüber, was einzukaufen oder zu erledigen ist. Schreiben Sie sich Ihre Medikamente auf oder Namen von Personen, an die Sie sich erinnern wollen. Sie können auch so alltägliche Dinge aufschreiben, wie wo Sie Ihr Auto geparkt haben. Weitere Dinge, die Sie aufschreiben können:

- Ort und Zeit von Verabredungen
- Anrufe, die zu erledigen sind
- Symptome und Beschwerden

Benutzen Sie einen Wandkalender oder digitale Erinnerungshilfen, um an Verabredungen und andere wichtige Erledigungen zu denken. Eine andere gute Möglichkeit, um wichtige Informationen nicht zu vergessen, besteht darin, einen Zettel an den Kühlschrank oder an den Badezimmerspiegel zu heften.

Wiederholen Sie Informationen, die Sie von anderen Personen bekommen, laut und schreiben Sie die wichtigsten Punkte auf. Kontrollieren Sie, was Sie aufgeschrieben haben, um sicherzugehen, dass Sie die richtigen Wörter benutzt haben.

Machen Sie Kreuzworträtsel und lösen Sie Denksportaufgaben oder gehen Sie zu einem Vortrag über ein Thema, das Sie interessiert.

Trainieren Sie Ihr Gedächtnis!

Wenn Sie zum Beispiel oft Ihren Schlüsselbund verlegen, nehmen Sie sich Zeit und stellen Sie sich bildlich vor, was Sie üblicherweise tun, wenn Sie ihn hinlegen. Sagen Sie außerdem laut und deutlich zu sich selbst: „Ich lege jetzt den Schlüsselbund auf die Kommode.“ Dann sehen Sie ihn an und wiederholen Sie „Schlüsselbund auf der Kommode.“ Das Hören der Information regt Ihr Gedächtnis zusätzlich an.



6 Freunde und Angehörige

Abhängig davon, wie offen Sie mit privaten Angelegenheiten umgehen, können Sie Freunde und Angehörige über Ihre Situation aufklären. Erläutern Sie, dass Sie sich in einer Phase befinden, in der Sie Dinge vergessen, die Sie normalerweise nicht vergessen würden. Ihre Freunde und Angehörigen können Sie so besser verstehen, Ihnen ggf. helfen und Sie ermutigen.

7 Hilfe durch Fachleute

Wenn Ihre Symptome Sie weiterhin ängstlich oder traurig machen, scheuen Sie sich nicht davor, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dies gilt auch, wenn ein Jahr nach der Chemotherapie vergangen ist und Techniken zur Selbsthilfe die Probleme mit dem Gedächtnis nicht bessern konnten. Fachleute, die Krebspatienten psychosozial unterstützen, nennt man Psychoonkologen. Psychoonkologen haben eine spezielle Ausbildung, die sie darauf vorbereitet, Menschen zu helfen, die aufgrund einer Krebserkrankung und -therapie Schwierigkeiten haben. Ziel der psychosozialen Unterstützung ist, Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Es kann darüber hinaus hilfreich sein, mit einer Selbsthilfegruppe in Kontakt zu treten.

Sollten ungewöhnlich schwere kognitive Einschränkungen bestehen, kann eine Untersuchung durch einen Neuropsychologen erforderlich sein. Ein Neuropsychologe führt besondere Tests durch und kann so klären, ob schwerwiegende Hirnleistungsstörungen bestehen. Dies ist vor allem sinnvoll, wenn aufgrund der Einschränkungen die Berufsfähigkeit gefährdet ist und andere Ursachen wie Angst, Depression, Fatigue und Medikamenten-Nebenwirkungen ausgeschlossen wurden. Wenn die Untersuchungen komplett sind, schlagen Neuropsychologen ggf. Maßnahmen zur Behandlung der kognitiven Defizite vor.



8 Anhang

Begriffserklärungen

Psychoonkologie

Die *Psychoonkologie* – oder wie sie auch oft bezeichnet wird, die *Psychosoziale Onkologie* – wird als ein eigenes Arbeitsgebiet in der Onkologie (Krebsmedizin) verstanden. Die Psychoonkologie ist in besonderer Weise durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit verschiedener Fachgebiete (Medizin, Psychologie, Psychosomatik, Soziologie, Sozialarbeit, Pflege und andere) charakterisiert. Dementsprechend sind auch verschiedene Berufsgruppen (Ärzte, Psychologen, Pädagogen, Sozialarbeiter, Kunsttherapeuten etc.) in der Psychoonkologie tätig. Die Psychoonkologie befasst sich mit den Wechselwirkungen zwischen körperlichen, seelischen und sozialen Einflüssen bei Krebserkrankungen in allen Altersstufen. Aufgabe der Psychoonkologie ist es, diese Wechselwirkungen wissenschaftlich zu untersuchen und die entsprechenden Erkenntnisse in die Prävention, Diagnostik, Behandlung und Rehabilitation von Krebspatienten einzubringen.

Da eine Krebserkrankung nicht nur den Patienten allein, sondern auch seine Familie und sein soziales Umfeld betrifft, schließt die Psychoonkologie in ihre Versorgungs- und Forschungskonzepte nicht nur die betroffenen Patienten, sondern auch die Angehörigen und die Behandelnden mit ein.

Im Vordergrund psychoonkologischer Bemühungen stehen die psychische Stabilisierung der Patienten und die Hilfe bei der Krankheitsverarbeitung bzw. bei spezifischen Folgeproblemen der Erkrankung oder Behandlung. Eine psychoonkologische Betreuung sollte daher als niederschwelliges, ressourcenorientiertes Angebot vorgehalten werden, welches das gesamte Spektrum an möglichen Hilfen, von der psychosozialen Beratung bis hin zur spezifischen Psychotherapie umfasst. Die Psychoonkologie ist mittlerweile in der Krebsmedizin gut etabliert. Ver-



ankert ist die psychoonkologische Versorgung im Nationalen Krebsplan (NKP), in Zertifizierungskriterien für onkologische Zentren, in onkologischen Leitlinien und insbesondere in der S3 Leitlinie für psychoonkologische Diagnostik, Beratung und Therapie bei erwachsenen Krebspatienten. Patienten müssen sich aber oft noch selbst um entsprechende Angebote bemühen und diese aktiv einfordern. Auch die Frage der Kostenübernahme durch die Krankenkassen ist noch nicht befriedigend gelöst.

Der bisher erreichte Stand psychoonkologischen Wissens und die Integration der Psychoonkologie in das System der medizinischen Versorgung erfordert eine Qualifizierung der in diesem Bereich tätigen Berufsgruppen durch eine entsprechende Fort- und Weiterbildung. Bisher ist der Begriff *Psychoonkologe/in* weder berufsrechtlich noch als Zusatztitel klar definiert oder rechtlich geschützt. Mit der zunehmenden Bedeutung und Integration psychoonkologischer Fachkompetenz in die onkologischen Strukturen wird jedoch eine klare Vorgabe der erforderlichen Qualifikation notwendig, um entsprechende Qualitätsstandards zu erreichen. Die psychoonkologischen Fachgesellschaften PSO¹ und dapo² sowie verschiedene andere von der Deutschen Krebsgesellschaft anerkannte Institutionen bieten entsprechende psychoonkologische Weiterbildungen an, die die notwendigen Kenntnisse vermitteln. Die erfolgreiche Teilnahme an einer dieser Weiterbildungen wird mit einem Zertifikat nachgewiesen. Dieses Zertifikat kann auch für den Patienten eine wichtige Orientierungshilfe bei der Beurteilung von Beratern und Therapeuten sein.

1 Arbeitsgemeinschaft Psychoonkologie in der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. (PSO)

2 Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie e.V. (dapo)



Neuropsychologie

Die *Neuropsychologie* ist eine Arbeitsrichtung der Psychologie, die sich als interdisziplinäre Wissenschaft versteht. Zum Gegenstandsbereich der Neuropsychologie gehören Fragen nach den Zusammenhängen zwischen den biologischen Funktionen des Gehirns einerseits und dem Verhalten und Erleben andererseits. Hierbei geht es unter anderem um die Bereiche Wahrnehmung, motorische Geschicklichkeit, Aufmerksamkeit, Lernen, Gedächtnis, Sprache und Denken, aber auch um die Wahrnehmung und den Ausdruck von Emotionen, Depressivität und Sozialverhalten.

War die Neuropsychologie lange Zeit auf das Studium von Menschen mit Hirnläsionen beschränkt, deren häufigste Ursache Schussverletzungen oder Schlaganfälle waren, so hat die Neuropsychologie mit der Entwicklung der bildgebenden Verfahren einen Aufschwung erlebt. Die praktische Umsetzung der klinischen Neuropsychologie besteht darin, Defizite und Einschränkungen zu diagnostizieren und, darauf aufbauend, in der Entwicklung und Umsetzung therapeutischer Methoden. Ziel ist es, die Defizite abzumildern oder durch Vermittlung kompensatorischer (ausgleichender) Techniken der eingeschränkten Person eine bessere Anpassung an ihre Lebensumwelt zu ermöglichen.

Klinische Neuropsychologen haben ein Universitätsstudium der Psychologie abgeschlossen und nach dem Diplom (oder einem vergleichbaren Abschluss) eine zusätzliche, mehrjährige praktische und theoretische Ausbildung in Klinischer Neuropsychologie absolviert.



Deutsche Leukämie- & Lymphom-Hilfe

Unser Hauptanliegen ist es, Ihnen als Betroffenen oder Angehörigen zu helfen, die Erkrankung besser zu verstehen und zu bewältigen. Wir haben ein offenes Ohr für Ihre Sorgen und informieren z.B. über

- Erkrankungen: Diagnostik, Therapien
- Begleit- & Folge-Erkrankungen
- Nachsorge, Ernährung, Bewegung, Komplementärmedizin
- Sozialrechtliche Fragen zu Reha, Schwerbehinderung, Rente usw.
- Zweitmeinung
- Aktuelles aus der Forschung
- Studien
- Veranstaltungen
- Kontaktdaten von Studiengruppen, onkologischen Praxen, Reha-Kliniken, Beratungsstellen usw.

Wir unterstützen Sie dabei, sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen und gegenseitig zu stärken durch

- unseren jährlichen bundesweiten DLH-Patientenkongress mit krankheitsspezifischen Workshops und Austauschrunden (Kontaktbörsen)
- Regionale DLH-Patiententage
- Vermittlung einer passenden Selbsthilfegruppe
- Vermittlung individueller Kontakte

Wir vertreten Ihre Interessen gegenüber der Politik, Krankenkassen, medizinischen Organisationen und anderen Institutionen. Wir arbeiten in Gremien mit, z.B. bei der Zusatznutzenbewertung von Arzneimitteln



und bei der Erstellung wissenschaftlicher Leitlinien zu Diagnostik, Therapie und Nachsorge von Blutkrebserkrankungen.

Darüber hinaus wirken wir u.a. mit bei:

- Begutachtung von Studienanträgen
- Patientenvertretung im Rahmen wissenschaftlicher Studien
- bestimmten gesundheitspolitischen Gesetzgebungsverfahren

Wir stehen unter der Schirmherrschaft der Deutschen Krebshilfe, die uns großzügig finanziell und ideell unterstützt. Weitere Informationen unter **www.leukaemie-hilfe.de**.

Tel.: 0228 33889-200

Mail: info@leukaemie-hilfe.de



Das Team des INFONETZ KREBS steht Krebsbetroffenen in allen Phasen der Erkrankung beratend zur Seite. Erfahrene Mitarbeiter beantworten persönliche Fragen nach dem aktuellen Stand von Medizin und Wissenschaft in einer einfachen und auch für Laien verständlichen

Sprache. Sie vermitteln themenbezogene Anlaufstellen und stellen nach einem Beratungsgespräch individuell passende Informationsmaterialien zusammen. So unterstützen sie Krebskranke dabei, ihren weiteren Weg gut informiert und selbstbestimmt gehen zu können.

Kontakt:

Deutsche Krebshilfe

INFONETZ KREBS

Buschstr. 32 | 53113 Bonn

Tel.: 0800 80708877 (kostenfrei)

Mail: krebshilfe@infonetz-krebs.de



Deutsche Leukämie- & Lymphom-Hilfe