



Fatigue - Wege aus der Erschöpfung

Vortrag von Dr. Sabrina Han, Fatigue Coaching, am 5. November 2024 für den Förderverein für Knochenmarktransplantation in Hamburg e.V. und die Deutsche Leukämie- & Lymphom-Hilfe (DLH e.V.)

Fatigue

Bei vielen Patienten mit Krebs, Schlaganfall, SARS CoV-2 und anderen Erkrankungen tritt eine starke Erschöpfung auf. Diese wird als Fatigue und im Falle von Krebserkrankungen als Tumorassoziierte Fatigue bezeichnet.

Fatigue tritt bei vielen Patienten mit Leukämien und Lymphomen sowohl während der akuten Therapie als auch langfristig auf. Patienten mit Leukämien und Lymphomen haben ein erhöhtes Risiko, eine Fatigue zu entwickeln.

Bereits in 2011 wurden die Symptome einer Tumorassoziierten Fatigue veröffentlicht; sie sind in Tabelle 1 zusammengestellt. Für die Diagnose einer Fatigue müssen 6 der genannten A-Symptome bei einem Betroffenen vorliegen. Charakteristisch ist das langanhaltende Unwohlsein nach einer Anstrengung. Hinzu kommt, dass die Symptome der Fatigue Beeinträchtigungen und Leiden hervorrufen und dass die Beeinträchtigungen Folge einer Krebserkrankung und / oder ihrer Therapie und nicht einer bereits vorliegenden psychischen Störung wie einer Depression sind.

Tab. 1: Symptome der Tumorassoziierten Fatigue

(in Anlehnung an: En-Tien Yeh, Shu-Chuen Lau, Wei-Ju Su, Duu-Jian Tsai, Ying-Yueh Tu & Yuen-Liang Lai, An examination of cancer-related fatigue through proposed diagnostic criteria in a sample of cancer patients in Taiwan, BMC Cancer Volume 11, Article number 387 (2011))

A	1	deutliche Müdigkeit, verstärktes Ruhebedürfnis
	2	allgemeine Schwäche oder schwere Glieder
	3	verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
	4	verringerte Motivation oder verringertes Interesse
	5	Schlaflosigkeit oder vermehrtes Schlafbedürfnis
	6	Schlaf wird nicht als erholsam erlebt
	7	Notwendigkeit, sich aufzuraffen
	8	deutliche emotionale Reaktionen, Reizbarkeit erhöht
	9	Alltag fällt schwer
	10	Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis
	11	Anhaltendes Unwohlsein nach Anstrengung
B		Symptome verursachen Leiden / Beeinträchtigung
C		Anamnese zeigt, dass die Beeinträchtigungen Konsequenz einer Tumorerkrankung oder ihrer Behandlung sind
D		keine primäre Konsequenz einer komorbiden psychischen Störung wie einer Major Depression

Auslöser für eine Fatigue können körperliche und seelische Veränderungen sein. Hierzu zählen Anämie mit einer verminderten Sauerstoffversorgung der Muskulatur, hormonelle Dysbalance aufgrund einer Störung der Schilddrüsenfunktion, Schlafstörungen, entzündliche Prozesse, Depression, Ängste und Stress. Aber auch Medikamente, Schmerzen, Inaktivität und der Krebs selbst als eine sehr energiezehrende Krankheit können Fatigue auslösen. Trotz der Vielzahl bekannter Faktoren lässt sich nur bei etwa 10% der Betroffenen eine direkte Ursache der Fatigue ermitteln; bei etwa 90% der Patienten bleibt die Ursache unklar.

Fatigue kann zu jedem Zeitpunkt einer Krebserkrankung und -behandlung auftreten. Von vielen Krebspatienten wird sie während der Behandlung oder bei der Wiedereingliederung in den Beruf wahrgenommen. Nicht auszuschließen ist aber auch, dass die Erschöpfung noch vor der Krebsdiagnose auftritt und der Anlass für eine gründliche Untersuchung ist, in deren Rahmen die Krebserkrankung erstmals diagnostiziert wird.

Von den leichtesten Alltagstätigkeiten erschöpft sein? Ewig schlafen und dann doch nicht erholt sein? Genauso fühlt sich Fatigue an. Fatigue ist aber viel mehr, wie Tabelle 2 zeigt. Sie gibt eine Übersicht, wie von Fatigue Betroffene ihre Einschränkungen erleben. Die Erkrankten leiden sowohl unter körperlichen als auch seelischen, sozialen und kognitiven Einschränkungen. Diese bedingen einander. So führen körperliche Einschränkungen wie eine lange Regenerationszeit nach Anstrengungen zu emotionalen Einschränkungen wie dem Verlust des Selbstvertrauens, einem Mangel an Lebensfreude und der Notwendigkeit, den Alltag sehr gut einzuteilen und zu planen. Hieraus ergeben sich soziale Einschränkungen wie das Unverständnis der Mitmenschen und soziale Isolation. Hinzu kommen beispielsweise extreme Lärmempfindlichkeit, Überforderung, Anstrengung beim Sprechen und in Folge das Bedürfnis nach Alleinsein. Als Folge durchzieht Fatigue alle Aspekte des Lebens der Betroffenen und beeinflusst diese negativ. Zudem ist Fatigue von außen nicht erkennbar und wird seitens der Leistungsgesellschaft nicht gesehen und nicht akzeptiert.

Tab. 2: Von Fatigue-Betroffenen empfundene körperliche, emotionale, soziale und kognitive Einschränkungen

körperliche Einschränkungen	emotionale Einschränkungen	soziale Einschränkungen	kognitive Einschränkungen
<ul style="list-style-type: none"> – Schmerzen – Gefühl eines Infekts – dauerhaftes Krankheitsgefühl samt Fieber – starkes und ständiges Ruhebedürfnis – lange Regenerationszeit – Kraftlosigkeit – Schlafprobleme – kein erholsamer Schlaf – Zufallen der Augen – geringe Belastbarkeit – Gleichgewichtsstörungen – körperliche Schwäche 	<ul style="list-style-type: none"> – Verlust von Selbstvertrauen – Unsicherheit – Selbstzweifel – starke Verunsicherung – Mutlosigkeit – Gefühl des Ausgeliefertseins – Ungeduld – Dünnhäutigkeit – Gereiztheit – Weinerlichkeit – Traurigkeit – bodenlose Trauer – schlechtes Gewissen – Scham – Zukunftsängste – Mangel an Freude – Notwendigkeit, den Alltag einzuteilen und zu planen 	<ul style="list-style-type: none"> – wenig Teilhabe an Freizeitaktivitäten – Unverständnis der Mitmenschen – Belastung durch soziale Kontakte – Interessenlosigkeit des Umfelds – Verlust von Freunden – Ausweichen von Konflikten – Rückzug – soziale Isolation – scheinbare Planlosigkeit – Bedürfnis nach Alleinsein 	<ul style="list-style-type: none"> – Konzentrationsstörungen – Aufmerksamkeitsstörungen – Wortfindungsstörungen – Nebel im Kopf – schnelle kognitive Überforderung – extreme Reizempfindlichkeit – Anstrengung beim Sprechen und Denken – Antriebslosigkeit – geringe kognitive Belastbarkeit

Abgrenzung von Fatigue und Depression

Obwohl sich Fatigue und Depression im Hinblick auf die Symptome ähneln, lassen sich die Erkrankungen anhand einiger Merkmale unterscheiden.

Im Falle der Depression liegt primär eine emotionale Leere vor. Eine Aktivierung der Patienten ist in der Regel hilfreich, ebenso die Einnahme von Antidepressiva. Den größten Energieschub haben die Patienten häufig am Nachmittag.

Im Gegensatz hierzu spielt sich Fatigue vorwiegend auf der körperlichen Ebene ab, sie kann jedoch auch eine Depression auslösen. Bei nicht an die geringe Leistungsfähigkeit angepasster und somit zu starker Aktivierung der Patienten tritt häufig ein starker und Tage andauernden Zusammenbruch auf, der sogenannte „Crash“. Antidepressiva zeigen keine Wirkung. Die meiste Energie haben Patienten mit Fatigue häufig am Vormittag. Zudem vermögen sie, ihre eigene Erkrankung von einer Depression auf der Gefühlsebene zu unterscheiden.

Umgang mit Fatigue

Die Ausprägung der Fatigue ist abhängig von der Situation und der Persönlichkeit der Betroffenen, da die Patienten auf der körperlichen, emotionalen, sozialen und kognitiven Ebene unterschiedlich sensibel reagieren. Entsprechend ist die Therapie an den einzelnen Patienten anzupassen. Zudem wird sie auf den verschiedenen Ebenen wirksam. Zu erwarten ist, dass ein - noch so kleiner - Erfolg auf einer Ebene die Situation auf den anderen Ebenen ebenfalls positiv beeinflusst.

Energiemanagement

Jeder Mensch verfügt über eine spezifische Energiereserve, ähnlich wie ein Akku, der halb oder ein Drittel gefüllt ist. Diese gilt es zu beachten. Ein Überschreiten der Energiereserve führt zur Erschöpfung, ein Unterschreiten zu Unzufriedenheit und langfristig auch zu einer Verstärkung der Fatigue. Die Energiereserve lässt sich mithilfe eines **Energietagebuchs** ermitteln, in dem die geleisteten Tätigkeiten, der körperliche, kognitive, emotionale und soziale

Zustand sowie auf eine Überlastung hinweisende Symptome - wie beispielsweise Kopfschmerzen, Wortfindungsstörungen und undeutliche Sprache - erfasst werden. Auf diese Weise lassen sich Tätigkeiten und Situationen ermitteln, die als „Energieräuber“ zu einer Abnahme der Energiereserven oder als „Energie- und Freudespendender“ zu einer Steigerung der Energiereserven führen. „Energieräuber sollten delegiert oder weggeschoben werden. „Energie- und Freudespendender“ hingegen sollten verstärkt genutzt werden.

Beim „**Pacing**“ geht es um das Energiesparen im Alltag unter Berücksichtigung der vorhandenen Energiereserven. So können Tätigkeiten langsamer und in der Position mit dem geringsten Energieaufwand (Liegen vs. Sitzen vs. Stehen) durchgeführt werden. Ebenfalls können Aktivitätsinseln geschaffen werden. Hier ist alles zur Hand, was man für eine Tätigkeit braucht. Das spart unnötige Wege und damit Energie. Zudem ist es sinnvoll, unnötige Geräuschbelastungen wie beispielsweise quietschende Schuhe zu vermindern, da alle Geräusche das Gedächtnis belasten und z.B. die kognitive Leistungsfähigkeit schneller ermüden lassen.

Körperliches Training

Langfristig lässt sich Fatigue nur durch **körperliches Training** bessern. Ziel ist hierbei die Erweiterung der Energiereserven durch einfache Übungen wie Spaziergehen, Fahrradfahren oder Schwimmen. Begonnen werden die Übungen an der unteren Leistungsgrenze, da die bei einer Überschreitung diese Grenze sich ergebende frühe Erschöpfung Frustration hervorrufen würde. Lassen sich die Übungen mit einem geringen Energieverbrauch gut und erfolgreich durchführen, kann **nacheinander** die Wiederholung der Übungen, die Dauer der Übungen und die Intensität der Übungen erhöht werden. Auf diese Weise gelingt es Schritt für Schritt, die Fatigue zu reduzieren.

Kontrollieren lässt sich der Energieverbrauch sowohl im Alltag als auch beim Training beispielsweise durch die 30/30-Methode und die Pulsmethode.

Bei der **30/30-Methode** wird für 30 Sekunden eine Tätigkeit / Übung langsam durchgeführt und die nächsten 30 Sekunden noch langsamer fortgesetzt oder pausiert; dieser Vorgang wird wiederholt. Auf diese Weise wird bei einem geringeren Energieverbrauch das gleiche Ziel erreicht. Die 30/30-Methode ist auf jede Tätigkeit und Übung anwendbar, die als energiezehrend empfunden wird.

Bei der **Pulsfrequenzmethode** wird der maximale Puls anhand folgender Formel ermittelt:

$$\text{maximaler Puls} = (220 - \text{Lebensalter}) \times 0,6$$

Bei den meisten Menschen liegt der maximale Puls bei 80 - 100, der höchstens für 2 - 3 Minuten überschritten werden sollte. Hilfreich bei der Einhaltung der Pulsfrequenz ist eine Pulsuhr, die bei Überschreitung des individuell maximalen Wertes Alarm gibt. Auf diese Weise wird die Überforderung im Alltag beispielsweise beim Treppensteigen oder bei Stress erkennbar. „Energieräuber“ lassen sich besser identifizieren.

Zudem gilt es umzudenken und mit der Energiereserve selbstbewusst umzugehen, Pausen ohne schlechtes Gewissen zu machen und auch mal „Nein“ zu sagen. Pausen sollen regelmäßig geplant und individuell gestaltet werden. Dazu können verschiedene Entspannungsmethoden genutzt werden.

Auch wird ein bewusster und qualitativ hochwertiger **erholsamer Schlaf** angestrebt. Helfen kann hier eine **Lichttherapie**, bei der eine Lichtgabe am Morgen den natürlichen Schlaf- / Wach-Rhythmus und somit den Schlaf in der Nacht unterstützt. Benötigt werden hierfür sehr helle und leistungsstarke Leuchten (mindestens 10.000 lx) mit der Farbtemperatur "Tageslichtweiß".

Aufgrund der besseren Strukturierung des Alltags einschließlich des effektiveren Umgangs mit den Energiereserven ist zudem eine Besserung der kognitiven Einschränkungen zu erwarten. Helfen können auch kognitive Übungen, wobei deren Nutzung an die tatsächliche Leistungsfähigkeit und die vorhandenen Energiereserven anzupassen ist.

Nicht vergessen werden sollte der Austausch mit Gleichbetroffenen. Hier werden Tipps zur Bewältigung des Alltags vermittelt; infolgedessen kann mit Herausforderungen besser umgegangen werden.

Akzeptanz der Fatigue durch Angehörige, Freunde und Arbeitskollegen

Wenn die Krebsbehandlung länger zurückliegt, wird von vielen Angehörigen, Freunden und Arbeitskollegen eine Fatigue nicht mehr als Folgewirkung der Erkrankung und Therapie akzeptiert, Fatigue als Erkrankung nicht verstanden und auf die Einschränkungen wird nicht mehr Rücksicht genommen. Um die Situation verständlich zu machen, kann auf die **12-Löffel-Methode** zurückgegriffen werden. Hierbei wird die verfügbare Energie in Form von Löffeln dargestellt. Jeder von Fatigue Betroffene hat jeden Tag nur eine begrenzte Zahl an Energielöffeln zur Verfügung. Sind die Löffel aufgebraucht, hat der Betroffene keine Energie mehr für weitere Tätigkeiten am gleichen Tag. Werden mehr Energielöffel als für den Tag vorgesehen verbraucht, geht dies zu Lasten des nächsten Tages oder der nächsten Tage. Somit hat der Betroffene an den folgenden Tagen weniger bis keine Kraft für irgendwelche Tätigkeiten. Zudem kann angegeben werden, wie viele Energielöffel der Alltag wie beispielsweise Aufstehen, Essen, Kochen, Einkaufen oder Arztbesuche verbraucht. Auf diese Weise wird erkennbar, wie knapp die Energiereserven der von Fatigue Betroffenen tatsächlich sind.

Trotz der weiten Verbreitung der Fatigue ist vielen Ärzten die Erkrankung nicht vertraut, sodass es zu nicht passenden Empfehlungen kommt. Dabei gibt es klare Handlungsempfehlungen. Inhalte von Broschüren sind aufgrund der kognitiven Einschränkung jedoch schwer zu erfassen und umzusetzen. Eine wertvolle Hilfe kann hier gegebenenfalls ein Fatigue-Coaching sein. Es ist speziell an die Bedürfnisse von Fatigue-Betroffenen ausgerichtet, sodass sie ihre Energie Schritt für Schritt wiedergewinnen können - ohne dabei überfordert zu werden. Kurze Videos in leicht verständlicher Sprache, die im eigenen Tempo angesehen werden können, vermitteln wissenschaftlich evaluierte und von Betroffenen getestete Methoden und Strategien. Anhand von ein-

fachen Reflexionen und kleinen Spielen finden die Betroffenen ihren individuellen Weg, mit ihrer Energie besser zurecht zu kommen, finden wieder Leichtigkeit im Alltag und gewinnen an Selbstvertrauen zurück.

Autorenkontakt

Dr. Sabrina Han, Fatigue-Coaching, E-Mail: fatigue@erfolgreich-schlafen.de, Instagram: [sabrina_fatiguecoach](https://www.instagram.com/sabrina_fatiguecoach), Homepage: www.erfolgreich-schlafen.de/fatigue