



Fatigue bei Krebs – was man selbst gegen die Erschöpfung tun kann

Beitrag von Prof. Dr. Jutta Hübner, Universitätsklinikum Jena, Dr. Ivonne Rudolph, Rehabilitationsklinik Bad Salzungen, Waldburg-Zeil Kliniken und PD Dr. Thorsten Schmidt, Universitätsklinikum Schleswig-Holstein / Campus Kiel, Krebszentrum Nord CCC, in der DLH info 74/2021.

Was ist Fatigue?

Fatigue heißt übersetzt Erschöpfung. Wenn wir im Zusammenhang mit einer bösartigen Erkrankung von Fatigue sprechen, dann meinen wir nicht die Erschöpfung nach einem arbeitsreichen Tag oder sportlicher Betätigung. Damit beschreiben wir vielmehr etwas, was Patienten im Rahmen ihrer Tumorerkrankung oder der Therapie im wahrsten Sinne des Wortes „erleiden“. Sie sind bereits erschöpft, wenn andere Menschen munter in den Tag starten. Auch nach ausreichend Schlaf fühlen sie sich nach den ersten Tätigkeiten im Badezimmer oder in der Küche bereits wie gerädert.

Obwohl wir seit Jahren intensiv forschen, ist das Phänomen Fatigue immer noch nicht richtig verstanden. Viele Patienten sind erschöpft, aber haben keine Fatigue. Es gibt andere Gründe, warum man erschöpft sein kann, z.B. aufgrund einer Blutarmut durch die Tumortherapie oder aufgrund eines Ernährungsmangels aus unterschiedlichen Gründen. Auch eine Fehlfunktion von Drüsen oder ein Hormonmangel können zu dem Gefühl, müde und erschöpft zu sein, beitragen. Deshalb ist der erste Schritt, wenn Patienten berichten, dass sie sich erschöpft und müde fühlen, dass Ärzte andere körperliche Ursachen ausschließen. Zumindest ein Blutbild, eine Messung der Schilddrüsenwerte und eine Befragung zur Ernährung sollten erfolgen. Wenn es Hinweise auf eine Mangelernährung gibt, können zusätzliche

Messungen, z.B. eine Bioimpedanzmessung, erfolgen, um festzustellen, ob es zu einem Muskelmasseverlust gekommen ist. Sinnvoll ist auch, Patienten zu fragen, ob sie sich regelmäßig bewegen oder Sport treiben. Nichts geht schneller im Körper verloren als Muskelmasse, wenn wir uns nicht bewegen. So können z.B. Krankenhausaufenthalte dazu führen, dass Patienten Muskelmasse verlieren und sie sich deshalb schlapp und müde fühlen. Muskelmasse kann sogar verloren gehen, ohne dass sich dies im Gewicht niederschlägt, z.B. wenn stattdessen Fett eingelagert wird, wie im Rahmen einer längeren cortisonhaltigen Therapie. Wichtig ist auch festzustellen, ob das Gefühl von Erschöpfung und Lustlosigkeit mit der psychischen Belastung durch die Krebsdiagnose, vielleicht einer depressiven Verstimmung und/oder einer echten Depression zusammenhängt. Hier ist es manchmal hilfreich, einen Psychoonkologen oder Psychotherapeuten hinzuzuziehen, um dies genauer abzuklären.

In diesem Artikel soll es um die „echte“ Fatigue gehen. Dabei ist zu beachten, dass bei einigen Patienten Mischbilder bestehen und eine Behandlung verschiedene Ursachen berücksichtigen muss.

Was sind aus Patienten- wie aus Arztsicht nun die wichtigsten Maßnahmen, um Patienten vor einer Fatigue zu schützen oder, wenn sie bereits existiert, ihnen zu helfen,

aus diesem Teufelskreis wieder herauszukommen? Die Antwort ist auf den ersten Blick enttäuschend, auf den zweiten Blick aber eine sehr wichtige Botschaft: Man kann selbst etwas tun. Training und Ernährung sind die Grundbausteine der Vorbeugung und Behandlung von Fatigue.

Körperliche Aktivität

Die Effekte von körperlicher Aktivität und Sport wurden in den letzten Jahren intensiv erforscht, sodass besonders zu den Auswirkungen auf die Fatigue sehr gute Daten und Trainingsempfehlungen vorliegen. Nach der Krebstherapie befinden sich Patienten oft in einer Phase der Angst und Unsicherheit gegenüber dem eigenen Körper. Das Ziel einer Sport- und Bewegungstherapie ist, diese Einschränkungen zu lindern und die Genesung nach der Behandlung zu beschleunigen. Neben einer psychologischen Therapie ist die Sport- und Bewegungstherapie ein wichtiger Baustein in der Rehabilitation, um die Fatigue zu reduzieren.

Die aktuellen Leitlinien und Empfehlungen des American College of Sports Medicine empfehlen eine Sport- und Bewegungstherapie über mindestens 12 Wochen mit einem moderaten bis intensiven Training dreimal pro Woche. Während die Effekte bei einer moderaten und intensiven Belastung hoch sind, sind die Effekte bei schwacher Belastung nur gering. Eine Reduktion der Fatigue scheint außerdem größer zu sein, wenn die einzelnen Trainingseinheiten länger als 30 Minuten dauern und über 12 Wochen andauern. Inhalt eines Trainingsplans sollte neben einem Ausdauertraining auch ein Krafttraining sein.

Das regelmäßige Training ist bei allen Bewegungsformen ein entscheidender Faktor. Um eine Bewegungsform regelmäßig zu betreiben, sollte diese vor allem Freude bereiten. Die eigene Motivation ist der Schlüssel zum Erfolg. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass die individuellen Vorlieben des Patienten bei der Sport- und Bewegungstherapie beachtet werden. Im Bereich der Nachsorge haben fernöstliche Bewegungsformen wie Yoga oder Tai-Chi gezeigt, dass diese zur Reduzierung der Fatigue beitragen können.

Es ist, wie oben bereits erwähnt, nicht immer einfach, die echte Fatigue von anderen Erkrankungen, wie z.B. einer Depression, ab-

zugrenzen. Das kann die Therapie erschweren. Neben den Empfehlungen der verschiedenen Fachgesellschaften muss sich eine Sport- und Bewegungstherapie am individuellen Status des Patienten orientieren. Bei starken körperlichen oder auch psychischen Einschränkungen sollte mit einem reduzierten Trainingsprogramm gestartet werden.

Ausgewogene Ernährung

Ausreichend Eiweiß, gesunde Kohlenhydrate und gesunde Fette sind die Basis für eine ausgewogene Ernährung. Eiweiß und dessen Bestandteile, die Aminosäuren, sind wichtig, um Muskelmasse zu erhalten oder wieder aufzubauen. Essenzielle Aminosäuren sind solche, die der Körper nicht selbst bilden kann, sondern aus der Ernährung aufnehmen muss. Diese Aminosäuren sind besonders ausgewogen in tierischen Eiweißquellen vorhanden. Für Veganer bedeutet dies, dass sie unterschiedliche Eiweißquellen nutzen müssen, wenn sie sich ausreichend mit essenziellen Aminosäuren versorgen wollen. Wichtig für den Muskelaufbau, nicht nur für die Blutbildung, ist auch Eisen. Auch hier kann manchmal bei Veganern oder Vegetariern ein Mangel bestehen, den man ausgleichen muss.

Erste Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Omega-3-Fettsäuren der Fatigue entgegenwirken können. Eine wissenschaftliche Erklärung, warum Patienten mit einer Krebserkrankung oder Krebstherapie eine Fatigue bekommen, besteht darin, dass sich im Rahmen der Erkrankung und der Therapie eine Art chronische Entzündung im Körper abspielt. Diese führt dazu, dass wir uns, ähnlich wie bei einer Grippe, schlapp und müde fühlen, obwohl wir keinen Infekt haben und kein Fieber entwickeln. Omega-3-Fettsäuren sind im Stoffwechsel die natürlichen Gegenspieler von entzündungsfördernden Botenstoffen. Sie sind also Entzündungshemmer. Sie können in Form von bestimmten Nahrungsmitteln, wie z.B. pflanzlichen Ölen, Nüssen oder Mandeln, gut vom Körper aufgenommen werden. Grundsätzlich ist es auch möglich, Fischöl-Kapseln einzunehmen. Allerdings vertragen viele Patienten diese nicht gut, weil sie relativ groß und damit schwer zu schlucken sind. Häufig kommt es zu Aufstoßen mit Fischgeschmack. Es gibt aber auch Kapseln, die magensaftresistent sind. Diese sind jedoch relativ teuer.

Allgemeine Maßnahmen

Neben körperlicher Aktivität und ausgewogener Ernährung kann es für Patienten hilfreich sein, evtl. auch mit Unterstützung durch einen Psychoonkologen, den Alltag zu ordnen. Dies bedeutet, dass man bewusst Zeiten von Aktivität und Ruhe abwechselt. In der Schlafenszeit sollte man für guten Schlaf sorgen. Das heißt, Geräusche und andere Störfaktoren sollten möglichst vermieden werden. Abends sollte man nicht unbedingt noch einen aufregenden Film schauen. Langes Sitzen am PC oder Laptop mit hellem Licht ist ebenfalls nicht empfehlenswert.

Gibt es Medikamente gegen Fatigue?

In der Forschung ist einiges ausprobiert worden. In Studien wurde z.B. Cortison untersucht. Allerdings hat Cortison langfristig erhebliche Nebenwirkungen. Es kann unter anderem, wie oben erwähnt, zu einem Muskelabbau und zu einer Vermehrung von Fettmasse kommen. Deshalb ist Cortison kein langfristiger Ansatz für die Reduzierung von Fatigue.

Methylphenidat ist ein Wirkstoff aus der Gruppe der Amphetamine, mit dem Kinder mit einem Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) behandelt werden. In mehreren Studien wurde Methylphenidat auch bei Patienten mit Fatigue untersucht. Die Ergebnisse sind uneinheitlich. Es gibt Hinweise, dass der Wirkstoff hilfreich sein könnte. Dies scheint aber eher selten, und wenn, dann nur in geringem Maße, der Fall zu sein. Darüber hinaus hat Methylphenidat Nebenwirkungen, sodass von Fachleuten eher nicht dazu geraten wird. Wenn man dennoch Methylphenidat ausprobieren möchte, sollte die Behandlung durch einen Arzt erfolgen, der sich gut damit auskennt. Ähnliche Substanzen sind eingesetzt worden, haben aber ebenfalls langfristig Nachteile und keine positiven Effekte. Antidepressiva wirken nur bei depressionsbedingter Erschöpfung.

Die Naturheilkunde bietet eine Reihe von Heilpflanzen, die grundsätzlich gegen Erschöpfungszustände eingesetzt werden können. Hierzu gehören alle koffeinhaltigen Pflanzen und ihre Auszüge, wie z.B. Kaffee, Grüner und Schwarzer Tee oder Mate-Tee. Es spricht überhaupt nichts dagegen auszuprobieren, was einem gut hilft. Eine Zeitlang hat man angenommen, dass Kaffee für

Krebspatienten schädlich ist. Dies ist mittlerweile widerlegt. Wenn man es vom Magen her verträgt, darf man gerne Kaffee genießen. Auch die anderen genannten Getränke können hilfreich sein. Allerdings wird möglicherweise das Einschlafen erschwert, wenn man spät abends noch koffeinhaltige Getränke zu sich nimmt. Koffeinhaltige Getränke wie z.B. Cola können einen hohen Zuckergehalt haben. Deshalb sind sie weniger empfehlenswert.

Guarana, eine Pflanze aus dem südamerikanischen Raum, wurde in zwei Studien bei Patienten mit Fatigue untersucht. Die Ergebnisse sind nicht sehr überzeugend. Jeder muss für sich selbst entscheiden, ob ein individueller Therapieversuch dennoch Sinn macht. Schädlich scheint Guarana nicht zu sein. Bei Guaranahaltigen Mischpräparaten aus dem Bodybuilderbereich sind häufig weitere Substanzen zugesetzt, die für Tumorpatienten nicht zuträglich sind. Die meisten Guaranahaltigen Getränke aus dem Lifestyle- und Fitnessbereich enthalten relativ wenig Guarana, dafür oft viel Zucker.

Die Heilpflanze, die bisher am meisten in Bezug auf Fatigue untersucht worden ist, ist Ginseng. Ginseng ist eine Wurzel, die sowohl im asiatischen wie auch im amerikanischen Raum geerntet wird. Amerikanischer und asiatischer Ginseng unterscheiden sich leicht. Die wesentlichen Inhaltsstoffe scheinen jedoch vergleichbar zu sein. Tatsächlich gibt es zu Ginseng eine ganze Reihe positiver Studien. Dabei ist zu beachten, dass die Dosis, ab der eine Wirksamkeit gezeigt werden konnte, mit mindestens 1.500 mg, eher 2.000–3.000 mg pro Tag, relativ hoch ist. Die meisten in Deutschland erhältlichen Präparate haben pro Tablette eine wesentlich geringere Dosis, sodass eine hohe Anzahl von Tabletten pro Tag aufgenommen werden müsste. Hochdosierte Präparate mit 400 oder 500 mg sind über Apotheken erhältlich, aber relativ teuer. Die Kosten werden in aller Regel nicht von den Krankenkassen übernommen. Wenn jemand Ginseng einnehmen möchte, sollte mit dem Onkologen oder dem zuständigen Apotheker abgeklärt werden, ob Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten zu erwarten sind. Nebenwirkungen von Ginseng können den Stoffwechsel und den Blutdruck betreffen. Daher sollten insbesondere Patienten mit Diabetes oder hohem Blutdruck vor der Einnahme mit ihrem Arzt darüber sprechen.

Weitere Nebenwirkungen können Einschlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden oder – selten – Kopfschmerzen sein.

Was empfiehlt die neue S3-Leitlinie zu Komplementärmedizin?

Die Leitlinie empfiehlt insbesondere körperliche Aktivität und Sport und verweist darauf, dass auch Tai-Chi, Qigong oder Yoga aktive Bewegungsformen sind, die in dieser Situation hilfreich sein können, wenn man diese Bewegungsformen mag. Nicht hilfreich sind

Vitamin- und / oder Spurenelementpräparate oder auch Carnitin, eine Substanz, die der menschliche Körper im Energiestoffwechsel selbst gut herstellen kann. Von Guarana wird wegen des fehlenden Wirksamkeitsnachweises abgeraten. Bezüglich Ginseng formuliert die S3-Leitlinie vorsichtig: „Ginseng kann zur Verbesserung von Fatigue bei diesen Patienten erwogen werden.“

Nähere Informationen:

www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/komplementaermedizin

Im Leitlinienprogramm Onkologie ist eine S3-Leitlinie zur Komplementärmedizin erschienen. Verfahren der komplementären Medizin sind Verfahren der Naturheilkunde und anderer Medizinsysteme, mit denen die konventionelle Medizin ergänzt und unterstützt werden kann.

Autorenkontakt

Prof. Dr. Jutta Hübner, Professur für Integrative Onkologie der Stiftung Deutsche Krebshilfe, Universitätsklinikum Jena, Klinik für Innere Medizin II,
E-Mail: jutta.huebner@med.uni-jena.de

Dr. Ivonne Rudolph, Leiterin Ambulante Rehabilitation, Rehabilitationsklinik Bad Salzungen, Waldburg-Zeil Kliniken, Schönebeck (Sachsen-Anhalt),
E-Mail: ivonne.rudolph@wz-kliniken.de

PD Dr. Thorsten Schmidt, Leiter Supportivangebote, Sport- und Bewegungstherapie, Universitätsklinikum Schleswig-Holstein/Campus Kiel, Krebszentrum Nord CCC,
E-Mail: thorsten.schmidt@uksh.de