

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.
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein
Campus Kiel
Universitäres Cancer Center Schleswig-Holstein
Leiter Supportivangebote Sport- und Bewegungstherapie
Arnold-Heller-Straße 3, Haus 24
24105 Kiel

Text und Redaktion

Isabell-Annett Beckmann, Stiftung Deutsche Krebshilfe
Sandra von dem Hagen, Stiftung Deutsche Krebshilfe

Stand 07 / 2021

ISSN 0946-4816
051 0000

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 12

FATIGUE FESTSTELLEN UND ERFASSEN 14

THERAPIEANSÄTZE BEI FATIGUE 16

Oft unterschätzt: Die Rolle von Bewegung und Sport bei Krebs 18

Was können Sie mit Bewegung und Sport erreichen? 21

Seelisches Befinden verbessern 24

Geistige Leistungsfähigkeit steigern 24

FATIGUE UND BERUF 26

FATIGUE IM TÄGLICHEN LEBEN 32

AUSWIRKUNGEN AUF DAS SOZIALE UMFELD 40

EIN WORT AN DIE ANGEHÖRIGEN 42

HIER ERHALTEN SIE INFORMATIONEN UND RAT 46

Informationen im Internet 57

ANHANG 63

Ihr Energietagebuch 63

QUELLENANGABEN 66

INFORMIEREN SIE SICH 67

SAGEN SIE UNS IHRE MEINUNG 72

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

Sie halten eine Broschüre in den Händen, die Ihnen Informationen über eine besondere Auswirkung von Krebserkrankungen geben soll: eine andauernde Erschöpfung, unter der viele Betroffene leiden und die mit dem Namen Fatigue (ausgesprochen Fatieg) bezeichnet wird. Falls Sie selbst davon betroffen sind, informieren wir Sie in diesem Ratgeber darüber, was Fatigue genau ist und welche Symptome auftreten können. Wir beschreiben Ihnen, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt, und geben Ihnen hilfreiche Tipps für den Alltag. Adressen, bei denen Sie zusätzliche Unterstützung 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. Plötzlich stehen die Betroffenen und auch ihre Angehörigen vor einer Vielzahl von Fragen. Dabei geht es um ganz konkrete Dinge wie etwa die Diagnose oder die Therapie. Aber die Betroffenen müssen auch unvermittelt mit der existentiellen Bedrohung umgehen, die eine Krebserkrankung mit sich bringt.

Schon mit dem Verdacht, an Krebs erkrankt zu sein, beginnen einschneidende 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 Patienten und seine Angehörigen: Um mit diesen Herausforderungen fertig zu werden, können Betroffene von verschiedenen Seiten Unterstützung bekommen, die durch professionelle psychoonkologische Hilfe sinnvoll ergänzt werden kann.

Während und zum Teil noch längere Zeit nach der Behandlung ist für viele Krebspatienten eine mehr oder minder starke Erschöpfung ein großes Problem. Im Laufe der Therapie wird sie oft als unvermeidbare Nebenwirkung hingenommen. Nach deren Abschluss hält diese Erschöpfung jedoch bei einigen Betroffenen an und erschwert ihnen den Weg zurück in den Alltag. Oft bessert sie sich rasch, manchmal aber erst langsam, und bei wenigen Patienten bleibt sie sehr lange oder auch für immer bestehen.

Für Menschen mit einer anhaltenden Fatigue kann das tägliche Leben schwer zu bewältigen sein: zum einen durch die chronische Erschöpfung selbst. Zum anderen können gesunde Menschen eine solche anhaltende Müdigkeit, die auch nach ausreichend Schlaf nicht verschwindet, kaum verstehen.

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 ist es, allen Betroffenen und ihren Familien, aber besonders auch der breiten Öffentlichkeit näherzubringen, 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 Fatigue behandelt werden kann und dass die Möglichkeiten im Interesse des Betroffenen und seines Umfeldes 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. Das Leben verändert sich bei einer Krebserkrankung: Nicht nur der Körper ist krank, auch die Seele kann aus dem Gleichgewicht geraten. Dann machen sich Ängste, Hilflosigkeit, das Gefühl von Ohnmacht breit und verdrängen Sicherheit und Vertrauen. Doch Ihre Ängste und Befürchtungen können abnehmen, wenn Sie wissen, was mit Ihnen geschieht und was man gegen Beschwerden tun kann.

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 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 lassen Sie uns wissen, ob uns das auch wirklich gelungen ist. Auf dem Fragebogen am Ende der Broschüre können Sie uns Ihre Meinung mitteilen. Auf diese Weise können wir den Ratgeber immer weiter verbessern. Vielen Dank!

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

EINLEITUNG – WAS IST FATIGUE?

Das Wort Fatigue 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 – körperliche wie auch seelische –, 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 Krankheiten, die mit einer sehr starken Erschöpfung einhergehen können. 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 genaue Definition der Fatigue-Erkrankung wichtig. Da Fatigue bei einer Krebserkrankung viele Ursachen haben kann und die Zusammenhänge nicht in allen Einzelheiten geklärt sind, bieten sie keinen zuverlässigen Anhaltspunkt für eine solche Definition. Hilfreicher ist es dagegen, die Symptome, unter denen der Betroffene leidet, ganz genau zu beschreiben und so zu einer Unterscheidung zu kommen.

In den USA war Fatigue schon früh ein Schwerpunkt in der Krebsforschung, und deshalb stammt eine erste Definition aus dem Jahr 1995 von David Cella: „Die Tumorererschöpfung, auch Fatigue

**Ursachen sind
vielschichtig
und unklar**

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 nicht durch Schlaf.

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 Betroffene, die an Krebs erkrankt sind, leiden, hat in der Regel viele Ursachen. Oft liegen sie gleichzeitig vor.

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

Um zu klären, was Ihnen am ehesten helfen kann, Ihre Beschwerden zu verringern, ist es wichtig, gezielt nach möglichen Ursachen suchen.

Mögliche Ursachen von Fatigue

- Die Krebserkrankung selbst
- Auswirkungen der Behandlung (Operation, Strahlentherapie, Chemotherapie, andere Tumormedikamente, Medikamente gegen andere Beschwerden oder Krankheiten neben der Tumorthherapie)
- Hormonmangel (Schilddrüsenhormone, Nebennierenhormone, Geschlechtshormone)
- Begleiterkrankungen und Organschäden
- Schmerzen
- Psychische Folgen der Krebserkrankung (Angst, depressive Verstimmung, Stress)
- Schlafstörungen
- Mangelernährung
- Chronische Infekte
- Mangel an körperlichem Training (Muskelabbau)

Grundsätzlich können Sie sich durch die Krebserkrankung selbst abgeschlagen fühlen und nicht mehr so leistungsfähig sein. Darüber hinaus kann die Krebserkrankung oder die Krebstherapie auch dazu führen, dass Sie abgenommen haben, unter Blutarmut und Stoffwechselstörungen leiden.

Bei vielen Betroffenen verursacht die Behandlung ihrer Krebserkrankung je nach Intensität eine Fatigue. Bei vier von fünf Patienten ist sie wenige Wochen nach dem Ende der Behandlung, spätestens aber nach einem Jahr wieder abgeklungen.

Therapie beeinträchtigt Blutbildung

Eine Ursache für eine Fatigue ist eine Blutarmut. Die Strahlen- und vor allem die Chemotherapie, aber auch andere Tumormedikamente beeinträchtigen die Blutbildung im Knochenmark. Blut nimmt in der Lunge Sauerstoff auf und bringt ihn zu den Organen, die sie benötigen, zum Beispiel dem Gehirn, den Muskeln, den Drüsen. Etwa die Hälfte des gesamten Blutes besteht aus Zellen, den sogenannten Blutkörperchen. Von ihnen gibt es drei Arten: die roten Blutkörperchen (*Erythrozyten*), die Blutplättchen (*Thrombozyten*) und die weißen Blutkörperchen (*Leukozyten*).

Die wichtigste Aufgabe der roten Blutkörperchen besteht darin, den Sauerstoff, der in den Lungen aufgenommen wird, durch die Blutgefäße in die Gewebe zu transportieren. Dafür benötigen sie den in ihnen enthaltenen roten Blutfarbstoff, das *Hämoglobin* (Hb). Die Produktion der roten Blutkörperchen wird durch das Hormon *Erythropoetin*, das in den Nieren gebildet wird, ange-regt. Sowohl der Tumor selbst als auch Tumormedikamente oder eine Strahlentherapie können zu einem Mangel an Erythropoetin oder einer Verminderung der blutbildenden Zellen im Knochenmark führen. Dann kann es zu einem Mangel an roten Blutkörperchen kommen. Es entsteht eine sogenannte Blutarmut (*Anämie*). Die Folge: Es werden zu wenig Sauerstoff und Kohlendioxid

Hormonmangel führt zu Blutarmut

ausgetauscht, der Sauerstoffmangel schwächt den Organismus, und der betroffene Mensch leidet unter Müdigkeit, Schwäche, vielleicht sogar Atemnot oder Kopfschmerzen. Je weniger rote Blutkörperchen vorhanden sind, desto schlechter ist die Sauerstoffversorgung der Organe.

Wenn Sie unter Fatigue leiden und sich herausstellt, dass diese infolge einer Blutarmut als Nebenwirkung der Krebsbehandlung auftritt, lässt sich diese akute Erschöpfung behandeln.

Die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten beschreiben wir im Kapitel „Therapieansätze bei Fatigue“ ab Seite 16 dieser Broschüre.

Medikamente können müde machen

Viele Medikamente beeinträchtigen die Aufmerksamkeit, machen müde und fördern Fatigue. Dies gilt insbesondere für einige Arten von Schmerzmitteln, insbesondere für die sogenannten Opiode. Allerdings kann eine gezielte Auswahl und Kombination verschiedener Schmerzmedikamente diese Nebenwirkungen verringern. Oft gewöhnt der Körper sich auch an die Schmerzmittel, und nach einigen Tagen verschwindet die Müdigkeit wieder. Besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt.

Chronisches Fatigue-Syndrom

Einige Betroffene sind auch noch längere Zeit nach der Krebsbehandlung erschöpft, ohne dass eine direkte Ursache zu finden ist. Diese sogenannte chronische Fatigue wird häufiger bei Menschen beobachtet, die weiter fortgeschrittene Krebserkrankungen haben, die nicht ein einzelnes Organ betreffen, sondern den gesamten Körper. Dies sind Krebserkrankungen des Blutes (*Leukämien*) und des lymphatischen Systems (*Hodgkin Lymphom / Non-Hodgkin Lymphom*) oder Krebserkrankungen mit Metastasen. Auch nach intensiven Tumorbehandlungen wie Hochdosischemotherapie, Stammzelltransplantation oder Ganzkörperbestrahlung tritt die chronische Fatigue auf.

Über die genauen Vorgänge im Körper, die diese anhaltende Fatigue auslösen, gibt es Vermutungen, jedoch keine sicheren Erkenntnisse.

Dennoch lassen sich die Beschwerden auch bei diesen Betroffenen lindern. Wichtig ist, dass die persönlichen (Lebens-) Umstände genau betrachtet werden und die Behandlung darauf ausgerichtet ist.

Fatigue und Depression

Eine Krebserkrankung löst bei vielen Betroffenen Ängste und depressive Verstimmungen aus. Manche Patienten haben eine richtige Depression. All dies beeinträchtigt die Lebensfreude und Lebensqualität. Diesen Betroffenen fehlen im Alltag Elan und Schwung, sie leiden unter Antriebsmangel, sind müde und erschöpft.

Besonders aufmerksam sollten Ärzte und Angehörige darauf achten, ob der Betroffene niedergeschlagen ist. Müdigkeit, Erschöpfung und Niedergeschlagenheit hängen eng miteinander zusammen, und es ist nicht immer einfach herauszufinden, was Ursache und was Wirkung ist. Darüber hinaus haben Depression und Fatigue einige Gemeinsamkeiten.

Eine Krebserkrankung ist eine lebensbedrohende Krankheit, und viele Betroffene haben große Angst. Eine ausgeprägte Angsterkrankung oder eine richtige Depression sollte durch einen Fachmann behandelt werden.

Wichtig: Es muss genau unterschieden werden, ob die depressive Verstimmung die Folge der Erschöpfung ist oder ob eine massive Erschöpfung ein Symptom einer echten Depression ist.



Unterscheidung schwierig

Nicht immer gelingt es, klar zwischen Depression und Fatigue zu unterscheiden. Ein paar Anhaltspunkte können aber 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 Depression?
- Denken Sie häufig ans Sterben?
- Haben Sie die Lebenslust verloren oder wollen Sie eigentlich mehr machen, können aber nicht?
- Leiden Sie erst seit Ihrer Krebserkrankung an dieser Art von Müdigkeit?

Wenn Sie eine dieser Fragen oder mehrere mit ja beantworten, dann spricht dies dafür, dass Ihre Müdigkeit auf eine Depression zurückzuführen ist. Empfinden Sie Ihre Erschöpfung, Schwäche und Müdigkeit aber mehr körperlich, geistig und gefühlsmäßig, deutet dies eher auf Fatigue hin.

FATIGUE FESTSTELLEN UND ERFASSEN

„Ich bin müde.“ Diese Aussage kann bedeuten, dass Sie lediglich ein bisschen müde sind oder auch vollkommen erschöpft. Gibt es eine Möglichkeit, die Stufen von Müdigkeit allgemeingültig zu beschreiben?

Um zuverlässig zu erfassen, ob Sie unter Fatigue leiden, müssen Sie Ihr Befinden möglichst genau beschreiben und eingrenzen.

Diese Einschätzung von Müdigkeit / Fatigue muss auf mehreren Ebenen erfolgen: Es geht um die körperliche Leistungsfähigkeit (Erschöpfung, Schwäche), um das emotionale Befinden (Nieder geschlagenheit, Antriebslosigkeit, Energieverlust), um die geistige Leistungsfähigkeit (Konzentrationsschwierigkeiten, Schläfrigkeit, verlangsamtes Denkvermögen) und um die Frage, wie lange dieser Zustand schon besteht (*akut, chronisch*). Manchen Experten genügen auch die ersten drei Bereiche.

Fragebogen zur Erfassung von Fatigue

Um Fatigue zu erfassen, wurden mittlerweile verschiedene Fragebögen entwickelt. Manche enthalten Fatigue als Unterpunkt und fragen Müdigkeit allgemein ab. Bei anderen, die gesondert für Fatigue bei Krebserkrankungen erstellt wurden, geht es ausschließlich darum.

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 erfolgversprechende Therapieansätze. Wie sehen diese aus?

Fatigue kann sowohl mit medikamentösen als auch nicht-medikamentösen Maßnahmen behandelt werden. Darüber hinaus soll jeder Betroffene persönlich beraten werden und dabei Hilfe bekommen, mit den verschiedenen Einschränkungen im täglichen Leben besser umgehen zu können.

Bessere Lebensqualität

Solange Sie noch in der akuten Behandlungsphase sind, ist es wichtig, dass diese scheinbar unabwendbare Nebenwirkung Erschöpfung genau überprüft wird. Lässt sich nämlich die akute Fatigue erfolgreich behandeln, verbessert das zum einen Ihre Lebensqualität deutlich. Zum anderen trägt es 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 den Therapieerfolg insgesamt 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 wichtig sein. Ihr Arzt kann nur behandeln, was er weiß und (er-)kennt.

Wie zuvor erwähnt, ist über die Ursachen von Fatigue bisher sehr wenig bekannt. Diese wenigen Informationen sollte der Arzt allerdings nutzen und überprüfen, ob eine oder mehrere

der bekannten Ursachen bei Ihnen vorliegen. Diese kann er dann gezielt behandeln.

Die häufigste Ursache für eine akute Fatigue ist die Blutarmut (vergleiche dazu Seite 9 f.), für die es zwei Möglichkeiten der Behandlung gibt. Entweder werden dem Körper rote Blutkörperchen übertragen. Eine solche Blutübertragung verbessert zwar die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff sehr rasch, hat allerdings sehr selten das Risiko einer Infektion oder Unverträglichkeit.

Behandlung mit Hormon nur während der Chemo- oder Strahlentherapie

Oder die körpereigene Produktion roter Blutkörperchen wird angekurbelt, indem der Betroffene das Hormon Erythropoetin bekommt. Diese 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: Wenn der Körper wieder mehr roten Blutfarbstoff hat, bessert sich fast immer die Leistungsfähigkeit und damit die Lebensqualität der Betroffenen.

In jedem Fall muss Blutarmut aber nach den entsprechenden Leitlinien behandelt werden. Eine andere Behandlung kann den Betroffenen gefährden.

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

Darüber 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 Behandlung 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 die drei sind miteinander kombiniert.

Die zurzeit wichtigsten Therapieansätze beschreiben wir Ihnen im Folgenden.

Oft unterschätzt: Die Rolle von Bewegung und Sport bei Krebs

Lange hielt man die Kombination Bewegung und Sport bei Krebs für risikoreich. Inzwischen ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Bewegung und Sport den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen, zu viel Ruhe dagegen zu Folgeerkrankungen führt: Sie schwächt zum Beispiel den gesamten Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System und schadet somit mehr, als sie nützt.

Die Behandlung einer Krebserkrankung dauert oft Wochen oder sogar Monate, und häufig bewegt sich der Betroffene kaum oder gar nicht. Die Folge: Sein Zustand verschlechtert sich weiter.

Auch wenn Beispiele oft hinken – lassen Sie uns Ihre Energie mit Geld vergleichen: 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. Ähnlich verhält es sich mit der Energie.

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. Haushalten Sie jedoch mit dem Geld und legen sich immer ein bisschen zur Seite, dann können Sie sich irgendwann eine größere Anschaffung leisten. Und genau hier hört die Parallele zur Energie auf, denn Kraft lässt sich nicht auf einem Konto ansparen.

Energie lässt sich nicht 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 Struktur (zum Beispiel Muskelfasern) 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!

Die Folge dieses Teufelskreises: Der Betroffene nimmt immer weniger am Familienleben teil, und auch berufliche und soziale Kontakte gehen nach und nach verloren.



Bewegungsmangel – ein Teufelskreis

Körperliches Training unter medizinischer Kontrolle

Eine Bewegungstherapie sollte für jeden Betroffenen maßgeschneidert sein und schon während der akuten Behandlungsphase beginnen, unabhängig davon, ob diese stationär oder ambulant stattfindet. In der Rehaklinik wird sie dann fortgeführt und kann vermehrt sportliche Elemente beinhalten. Dabei trainieren Sie unter medizinischer Kontrolle dauerhaft und gleichmäßig gerade so viel, dass Sie Ihren Körper nicht überbeanspruchen.

Wenn Sie wieder zu Hause sind, können diese Elemente als regelmäßige Bewegung in den Alltag eingebaut werden. Dafür bieten sich spezielle Gruppen im Sportverein im Rahmen des Rehabilitationssports an; Sie können sich natürlich auch für ein individuelles Training entscheiden.

Was können Sie mit Bewegung und Sport erreichen?

Sport tut dem Menschen gut. Das gilt auch für Krebsbetroffene und besonders für die diejenigen, die an chronischer Erschöpfung leiden. Die positiven Einflüsse von Bewegung wirken sich auf das körperliche, seelische und soziale Befinden aus. Die Liste, wie sich Bewegung im Verlauf und nach einer Krebserkrankung auswirkt, ist mittlerweile lang.



Was können Sie mit Bewegung und Sport für den Körper erreichen?

- Das Herz-Kreislauf-System verbessern
- Die allgemeine Fitness verbessern
- Die Beweglichkeit fördern und verbessern
- Alltagsbewegungen und die Fähigkeit, sich fortzubewegen, fördern
- Beweglichkeit und Gewandtheit verfeinern
- Die Körperzusammensetzung verändern (weniger Fett- / mehr Muskelanteil)
- Bei Bedarf Übergewicht verringern
- Die Merk- und Gedächtnisfähigkeit verbessern

Was können Sie mit Bewegung und Sport für die Seele erreichen?

- Den eigenen Körper neu oder wieder kennenlernen
- Den eigenen (veränderten) Körper annehmen
- Situationen mit niedergeschlagener Stimmung verringern
- Angst und Stress abbauen
- Die Schlafqualität verbessern
- Selbstvertrauen in sich und den eigenen Körper aufbauen
- Mut machen, wieder unter Menschen zu gehen
- Einen eigenen Beitrag zur Genesung leisten
- Die Lebensqualität verbessern

Was können Sie mit Bewegung und Sport auf sozialer Ebene erreichen?

- Den Kontakt zu anderen fördern
- Die Lust, etwas zu tun (Motivation), verbessern
- Erfahrungen und Informationen mit anderen austauschen
- Soziale Abgeschiedenheit abbauen
- Kommunikation fördern
- Spaß und Freude erleben
- Gruppenzusammengehörigkeit erleben

Bevor Sie mit Ihrem Sportprogramm anfangen, empfehlen wir Ihnen, sich untersuchen zu lassen, damit Sie wissen, wie Ihre augenblickliche körperliche Leistungsfähigkeit und Ihre Sporttauglichkeit aussehen.

Möglicherweise lassen sich aus den Ergebnissen schon individuelle Trainingsempfehlungen ableiten. Grundsätzlich sollen Bewegung und Sport Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit verbessern.

Spezielle Programme, um Fatigue zu behandeln, gibt es derzeit nicht. Ihr Bewegungsprogramm muss sich nach Ihrem persönlichen Leistungsstand richten: Sind Sie zum Beispiel sehr wenig leistungsfähig, sind zunächst Übungen mit geringer Intensität zu empfehlen, etwa zur Mobilisierung. Im Laufe der Zeit können Sie Ihr Trainingsprogramm erweitern.

Für ein Ausdauertraining werden drei bis fünf Trainingseinheiten pro Woche empfohlen, die je nach Intensität zwischen 15 und 30 Minuten dauern können. Wenn Sie das nicht schaffen, ist natürlich auch eine kürzere Zeit möglich. Zusätzlich kann ein sanftes Krafttraining dazu beitragen, dass Sie durch die Krankheit nicht so viel Muskelmasse verlieren.

Körperliche Aktivitäten beeinflussen darüber hinaus auch das Gesamtbefinden und die subjektive Lebensqualität positiv. Bewegung ist zudem ein wichtiger Therapieansatz bei Depression und Schmerzen. Über die Deutsche Fatigue Gesellschaft können Sie ein Trainingstagebuch – Fitness trotz Fatigue – bestellen.

Jeder Krebsbetroffene hat das Anrecht auf Rehabilitationssport. Die Krankenkassen unterstützen die Teilnahme an einer Rehasportgruppe für 18 Monate. Jedem betroffenen Kassenpatienten stehen 50 Übungsstunden (mindestens jeweils 45 Minuten) Rehabilitationssport in einem vom Landessportbund oder vom Behindertensportverband zertifizierten Sportverein zu.

➤ Ratgeber Bewegung und Sport bei Krebs

Die Deutsche Krebshilfe gibt zu diesem Thema die Broschüre „Bewegung und Sport bei Krebs – Die blauen Ratgeber 48“ heraus, die Sie kostenlos bestellen können (Bestellformular ab Seite 67).

Seelisches Befinden verbessern

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

Psychotherapeutische Hilfe

Zuvor 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 46 finden Sie die Adressen von Einrichtungen, die Ihnen bei der Suche helfen können. Denn tumorbedingte Fatigue darf nicht mit dem sogenannten Chronic Fatigue Syndrome (CFS) verwechselt werden, für das andere Ursachen angenommen werden und das dementsprechend anders behandelt wird.

Geistige Leistungsfähigkeit steigern

Wirkt sich Fatigue bei Ihnen besonders auf Ihre geistige Leistungsfähigkeit aus, dann beeinflusst das vor allem Ihre Aufmerksamkeit, Konzentration und Merkfähigkeit: dass Sie beispielsweise einen Zeitungstext lesen, verstehen und eine angemessene Zeit lang im Gedächtnis behalten oder auch einer

Fernsehsendung über die gesamte Zeit folgen können. Auch diese Beeinträchtigungen können einzeln oder kombiniert auftreten.

Es gibt noch keine gesicherten Behandlungsansätze oder ausreichenden Studienergebnisse, wie sich diese Auswirkungen von Fatigue behandeln lassen. Spezielle Medikamente 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 darauf hin, dass Langzeitfatigue sich möglicherweise wirksam damit behandeln lassen könnte.

FATIGUE UND BERUF

Je nachdem, wie stark Sie erschöpft sind, kann dies Ihre allgemeine Lebensqualität beeinträchtigen und sich ebenso auf Ihren Beruf auswirken. Wie können Sie den Einstieg wieder schaffen?

Wenn Sie wieder berufstätig sein möchten, können sich Probleme ergeben, weil Sie körperlich (noch) nicht so leistungsfähig sind. Sie können aber auch im sogenannten kognitiven Bereich beeinträchtigt sein; das bedeutet dann meist, dass Sie sich nicht so stark und lange auf eine Sache konzentrieren können, dass Sie sich Dinge schlechter merken können und Ihr Denken auch insgesamt langsamer ist. Diese Einschränkungen erschweren und verzögern Ihren beruflichen Wiedereinstieg, da Sie sich sehr häufig nicht in der Lage sehen werden, Ihre Arbeit in vollem Umfang wieder zu schaffen.

Leider wird Fatigue als eigenständige Diagnose oder als gesondertes Symptom bisher noch nicht bei der sozialmedizinischen Begutachtung der gesetzlichen Rentenversicherung berücksichtigt, auch wenn das tumorbedingte Fatigue-Syndrom heute zunehmend beachtet wird. Deshalb kommt es immer wieder vor, dass Betroffene Probleme haben, Genehmigungen zum Beispiel für Kuren oder andere Rehabilitationsmaßnahmen zu bekommen, obwohl ihnen diese helfen können, wieder berufstätig zu sein.

[Sprechen Sie darüber ausführlich mit Ihrem Arzt, den Rehabilitationsberatern, den Psychologen des Arbeitsamtes oder Ihrer Rentenversicherung. Auch die Hauptfürsorgestelle kann Sie beraten.](#)

Antrag auf Reha- maßnahmen

In diesem Zusammenhang ist sehr wichtig, dass Sie alle Probleme, die Sie haben, genau abklären. Dazu können zum Beispiel die Verarbeitung Ihrer Erkrankung gehören, verminderte geistige Fähigkeiten sowie die verschiedenen körperlichen Beeinträchtigungen. Denn alle Beschwerden beeinflussen sich gegenseitig und wirken sich wiederum auf die Fatigue-Problematik aus.

Liegt ein ärztliches Gutachten vor, das besagt, dass Sie in ihrer Erwerbsfähigkeit erheblich gefährdet oder gemindert sind, und beziehen Sie noch Krankengeld, kann Ihnen die Krankenkasse eine Frist von zehn Wochen setzen, innerhalb derer Sie einen Antrag auf Maßnahmen zur Rehabilitation stellen müssen. Das gilt auch, wenn Sie die Voraussetzung für den Rentenbezug erfüllen.

[Stellen Sie innerhalb dieser Zeit den Antrag nicht, entfällt der Anspruch auf Krankengeld mit Ablauf der Frist. Dadurch wird sichergestellt, dass rechtzeitig Rehabilitationsmaßnahmen beziehungsweise Rentenantragsverfahren eingeleitet werden.](#)

In der Rehabilitation gibt es heute zahlreiche Möglichkeiten, um genau festzustellen, in welchen Bereichen Sie Unterstützung benötigen. Daraus lässt sich ein auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnittener Rehabilitationsplan erstellen, damit Ihre berufliche Wiedereingliederung gelingen kann.

Bei der Rehabilitation geht es darum, die körperlichen und seelischen Folgen der Erkrankung zu lindern beziehungsweise zu beseitigen, einer Verschlimmerung vorzubeugen oder auch mit den Folgen einer chronischen Erkrankung leben zu lernen.

Rehabilitationsleistungen sind in Deutschland Aufgabe der verschiedenen Sozialversicherungsträger, das heißt insbesondere der gesetzlichen Kranken-, Renten- und Unfallversicherung. Die Rehabilitation gehört ebenso zur Behandlung einer Krankheit

wie die Therapie durch den niedergelassenen Arzt und die Behandlung im Krankenhaus. Wird eine Rehabilitationsmaßnahme zur Wiederherstellung der Gesundheit durchgeführt, ist meist die Krankenkasse der Kostenträger. Der Rentenversicherungsträger wiederum finanziert die Rehabilitation zur Wiederherstellung oder zum Erhalt der Erwerbsfähigkeit.

Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben

Für viele Betroffene ist es wichtig, möglichst bald wieder berufstätig sein zu können. Die „Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben“ sollen den Betroffenen wieder vollständig in Arbeit, Beruf und Gesellschaft eingliedern. Zusammen mit den Rehabilitationsberatern, Psychologen der Agentur für Arbeit und / oder des Rentenversicherungsträgers können entsprechende Maßnahmen eingeleitet werden. Dabei bedeutet „Teilhabe am Arbeitsleben“ oder „berufliche Rehabilitation“ nicht nur das Erlernen eines neuen Berufes. Auch berufliche Aus- und Weiterbildung können dazu beitragen, den Arbeitsplatz zu sichern. Außerdem können dem Arbeitgeber zusätzliche Kosten erstattet werden, die vielleicht durch die Beschäftigung eines Krebskranken entstehen: für technische Arbeitshilfen, für die Einrichtung eines behindertengerechten Arbeitsplatzes, für Einarbeitungszuschüsse oder interne Eingliederungshilfen. Beratung erhalten Sie bei der Hauptfürsorgestelle, dem Arbeitsamt oder dem Rentenversicherungsträger.

Hamburger Modell

Grundsätzlich findet die Begutachtung unter dem Aspekt „Rehabilitation vor Rente“ statt. Das bedeutet: Wenn Sie dem beruflichen Alltag noch nicht wieder voll gewachsen sind, können Sie Ihre Tätigkeit vielleicht schrittweise wiederaufnehmen (Hamburger Modell). Sie sind während dieser Zeit weiter krankgeschrieben. Wie lange die stufenweise Wiedereingliederung dauert, hängt von Ihrer persönlichen Situation und auch von den Anforderungen Ihres Arbeitsplatzes ab. Welche Möglichkeiten es gibt und was für Sie sinnvoll, wünschenswert und umsetzbar ist, wird

in enger Abstimmung zwischen Ihnen, Ihrem behandelnden Arzt, Ihrem Arbeitgeber und Ihrer Krankenkasse oder Ihrer Rentenversicherung festgelegt. In der Regel dauert eine solche Maßnahme zwischen sechs Wochen und sechs Monaten. Ihre Krankenkasse oder Rentenversicherung beraten Sie gern.

Umschulung

Falls Sie aufgrund Ihrer Krebserkrankung in Ihrem bisherigen Beruf nicht mehr arbeiten können und als schwerbehindert anerkannt sind, können Sie möglicherweise umgeschult werden. Im Arbeitsamt wird gemeinsam mit Ihnen überlegt, welche Maßnahmen für Sie am besten geeignet sind. Dabei werden Ihr Gesundheitszustand, Ihre beruflichen Erfahrungen und Ihre Fähigkeiten berücksichtigt.

Überlegen Sie darüber hinaus gemeinsam mit Ihrem Arbeitgeber und eventuell einer Person Ihres Vertrauens, welche Möglichkeiten es gibt. Wenn Sie nicht stufenweise in Ihren Beruf zurückkehren können, lässt sich vielleicht die wöchentliche Arbeitszeit verringern, innerhalb des Betriebes eine andere Aufgabe übernehmen oder Sie finden andere Lösungen, die auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten sind

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.

Erwerbsminderungsrente

Wenn Sie wegen Ihrer Krankheit nur eingeschränkt leistungsfähig sind und nur noch teilweise oder gar nicht mehr berufstätig sein können, besteht die Möglichkeit, eine Rente wegen teilweiser oder voller Erwerbsminderung zu beantragen (§43 Abs. 1 Satz 2 beziehungsweise Abs. 2 Satz 2 SGB VI). Sie erhalten dann eine volle Erwerbsminderungsrente, wenn Sie auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt – unabhängig vom erlernten Beruf – nur noch weniger als drei Stunden arbeiten können. Wer noch drei bis sechs Stunden arbeiten kann, erhält eine Teilrente.

Wichtig: Im Rahmen der „Restleistungsfähigkeit“ müssen Sie jede Tätigkeit annehmen. Einen sogenannten Berufsschutz gibt es nicht mehr. Übergangsregelungen gelten nur für Personen, die vor dem 2.1.1961 geboren sind.

Sollten Sie keine Teilzeitbeschäftigung finden, erhalten Sie die volle Erwerbsminderungsrente. Es muss allerdings erwiesen sein, dass die Erwerbsminderung nicht durch eine Rehabilitationsmaßnahme behoben werden kann. Damit Sie die Rente bekommen, müssen Sie eine Versicherungszeit von mindestens 60 Kalendermonaten nachweisen können und innerhalb der letzten fünf Jahre mindestens drei Jahre Pflichtbeiträge gezahlt haben. Auf die Versicherungszeit können verschiedene Zeiten angerechnet werden, zum Beispiel Kindererziehungszeiten oder Kriegsdienst. Fragen Sie bei Ihrem Rentenversicherungsträger nach.

Erwerbsminderungsrenten sind in der Regel auf drei Jahre befristet. Danach wird der Anspruch erneut überprüft. Sie können während dieser Zeit auch in bestimmtem Umfang Geld hinzuverdienen. Wieviel dies sein darf, erfahren Sie bei Ihrem zuständigen Rentenversicherungsträger.

Sollte Ihre Erwerbsminderungsrente sehr niedrig sein, können Sie sich an das örtliche Sozialamt wenden, um eventuell zusätzliche Leistungen zu erhalten (Grundsicherung). Beratung erhalten Sie auch bei Ihrer Rentenversicherung oder bei Sozialverbänden (Adressen Seite 53 ff.).

Wichtig ist, dass Sie die verschiedenen Möglichkeiten und Angebote, die es gibt, kennen. Dann fällt es Ihnen leichter, Ihre Zukunft zu planen und zu gestalten. Nehmen Sie die Hilfen, die Ihnen angeboten werden, in Anspruch.

Dazu gehören auch verschiedene finanzielle Unterstützungen. Ausführliche Informationen über Sozialleistungen, auf die Sie Anspruch haben, enthält der „Wegweiser zu Sozialleistungen – Die blauen Ratgeber 40“ der Deutschen Krebshilfe (Bestellformular ab Seite 67).

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.

Da es keine Maßeinheit zum Abwägen der Kraft gibt, die Sie für Ihre alltäglichen Aufgaben haben, wird es Ihnen oft schwerfallen, anderen den Grad Ihrer Erschöpfung zu vermitteln. Und Angehörige können sich nur schwer in Ihren Zustand hineinversetzen.

Zum Vergleich, wie sich Fatigue auf das tägliche Leben auswirken kann und was Sie dagegen unternehmen können, kommen wir noch einmal auf den Vergleich von Energie mit Geld zurück.

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 benötigen. Nun 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 auf Dinge verzichten, die Sie nicht unbedingt brauchen.

Ganz ähnlich verhält es sich mit Ihrer Energie: 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 auf diejenigen Tätigkeiten verzichten, die nicht unbedingt erforderlich sind. Dennoch wird es Ihnen immer noch schwerfallen, mit der Ihnen zur Verfügung stehenden Energie selbst die alltäglichsten Aufgaben zu erfüllen. Jeder Handgriff, ja selbst die eigene Körperhygiene ist anstrengend und kann zur Last werden.

Deshalb müssen Sie 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. Tun Sie weder zu viel noch zu wenig, damit Sie sich weder übermäßig erschöpfen noch Ihre Kondition verringern.

Kraft kann man nicht „ansparen“

Das richtige Maß finden

Aber wie können Sie das rechte Maß treffen? Wie erkennen Sie, dass Sie mit Ihren Kraftreserven vernünftig haushalten? Die folgenden Hinweise können Ihnen hoffentlich dabei helfen, mit der bei einer Krebserkrankung auftretenden Erschöpfung richtig umzugehen.

Der wichtigste Rat 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 den Tag über 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 und haben zu viel gemacht. Ist dies nicht der Fall, versuchen Sie, Ihre Aktivitäten vorsichtig zu steigern, und nähern Sie sich schrittweise dem Maß, das Ihnen guttut, 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 planlosem 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, Ihre Kräfte bei dem, was Sie tun, zu schonen – 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 guttut.

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: Gönnen Sie Ihrem Körper vor dem Schlafengehen eine 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 dafür, dass Sie genügend Vitamine bekommen. Wählen Sie Speisen und Getränke, auf die Sie Appetit haben.
- Wenn Ihr Arzt es gestattet und Sie mögen, regen Sie Ihren Appetit vor dem Essen mit einem Aperitif an.
- Essen Sie häufiger, aber dafür kleine Portionen.
- Denken Sie daran: Das Auge isst mit. Decken Sie den Tisch nicht aufwändig, aber hübsch, und machen Sie das Essen zu etwas Besonderem.
- In Gesellschaft schmeckt es oft besser als allein. Achten Sie allerdings darauf, dass die Unterhaltungen während der Mahlzeiten Sie nicht zu sehr anstrengen.

➤ **Ratgeber
Ernährung
bei Krebs**

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“ (Bestellformular ab Seite 67).

**Seelische
Begleitung**

An Krebs erkrankt nicht nur der Körper, auch die Seele kann aus dem Gleichgewicht geraten. Deshalb brauchen Krebsbetroffene seelische Begleitung, damit sie in ihrem Leben mit Krebs wieder Halt finden können.

Viele Betroffene verstummen durch die Krankheit und auch Angehörige und Freunde werden immer wieder einmal vor der Frage stehen: Soll ich ihn auf die Krankheit ansprechen? Soll ich so tun, als wüsste ich nichts? Verletze ich ihn, wenn ich frage? Die Erfahrung vieler Betroffener zeigt, dass es anfangs nicht leicht ist, ein offenes Gespräch miteinander zu führen.

Trotzdem möchten wir Sie und alle, die Sie begleiten, ermutigen: Reden Sie offen und ehrlich miteinander, damit Sie die Ängste gemeinsam überwinden können.

Die Therapie Ihrer Krebserkrankung kann vorübergehende oder bleibende Nebenwirkungen mit sich bringen. Ein heikles Thema ist sicher, wenn die Behandlung Ihr Sexualleben beeinflusst. Dann ist es besonders wichtig, dass Sie mit Ihrem Partner offen darüber reden, wie er diese Veränderung empfindet. Vielleicht wird es einige Zeit dauern, bis Sie beide Ihre Scheu, darüber zu sprechen, überwunden haben, aber dann werden Ihnen die Gespräche darüber guttun. Hilft Ihnen allerdings die Aussprache mit dem Partner nicht weiter oder schaffen Sie es nicht, darüber zu reden, holen Sie sich gemeinsam und vertrauensvoll fachliche Hilfe – etwa bei einer Paarberatungsstelle oder bei einem Psychoonkologen.

Wir möchten Sie ausdrücklich ermutigen, mit erfahrenen Psychoonkologen, Psychotherapeuten oder Seelsorgern zu sprechen. Vielen fällt es Ihnen leichter, einem Fremden alle Sorgen und Nöte zu schildern und dem Rat eines Menschen zu vertrauen, der die Probleme Krebsbetroffener aus seiner Arbeit kennt. Sie brauchen nicht zu befürchten, dass Sie psychisch krank sind, wenn Sie diese Hilfe in Anspruch nehmen. Sie nutzen lediglich die Chance, Ihre Krankheit aktiv zu verarbeiten.

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.
- Sprechen Sie mit anderen Menschen auch über Ihre Gefühle und Ängste. Wenn Sie dies nicht mit Angehörigen oder Freunden tun können oder wollen, nehmen Sie Kontakt zu ebenfalls Betroffenen auf – beispielsweise in Selbsthilfegruppen. Kapselfn Sie sich nicht ab.
- Haben Sie auch ein offenes Ohr für die Schwierigkeiten, die Ihre Familie und Ihre Freunde mit Ihrer Krankheit haben.

- Denken Sie an die Menschen und Dinge, die Ihnen in der Vergangenheit Kraft und Hoffnung gegeben haben. Versuchen Sie, Ihre Zeit mit diesen Menschen oder Dingen zu verbringen.
- Nehmen Sie Hilfe an, wenn Sie merken, dass Sie bestimmte Dinge nicht allein erledigen können.
- Akzeptieren Sie Ihre Grenzen, aber unterfordern Sie sich nicht.
- Nehmen Sie Ihre Erfolge bewusst wahr, 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.
- Denken Sie trotz allem positiv an die Zukunft. Lassen Sie sich von kleinen Rückschlägen nicht entmutigen.
- Wenn sich durch die Behandlung Ihr Aussehen verändert, denken Sie daran: Das Wichtigste an Ihnen ist Ihr inneres Wesen. Die Menschen, die Sie lieben und von denen Sie geliebt werden, wissen das.
- Ihre Erkrankung verlangt Zeit zu heilen, körperlich und seelisch. Nehmen Sie sich viel Zeit für sich selbst.
- Wenn Sie mit Ihren psychischen Belastungen nicht allein fertig werden, nehmen Sie die Hilfe eines erfahrenen Psychoonkologen in Anspruch.

► **Patientenleitlinie** Ausführliche Informationen über Angebote und Möglichkeiten der Psychoonkologie enthält die Patientenleitlinie „Psychoonkologie“ (Bestellung über Deutsche Krebshilfe, Bestellformular ab Seite 67).

Die meisten Krebskranken trifft die Diagnose völlig überraschend. Die Behandlung und alles, was sich daran anschließt, die Befürchtung, dass das Leben früher als erwartet zu Ende sein könnte, die praktischen, alltäglichen Folgen der Krankheit – all das sind neue, unbekannte Probleme.

Für viele ist dann der Kontakt zu anderen Betroffenen, die sie zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe finden, eine große Hilfe. Denn sie kennen die Probleme aus eigener Erfahrung und können Ihnen mit Rat und Tat helfen.

Selbsthilfegruppe

Sie können bereits während der Behandlungszeit Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe aufnehmen oder aber erst, wenn Ihre Therapie abgeschlossen ist. Wenn Ihnen Ihr Arzt oder das Pflegepersonal im Krankenhaus bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe nicht helfen kann, wenden Sie sich an das INFONETZ KREBS der Deutschen Krebshilfe (Adresse und Telefonnummer Seite 49). Ein erheblicher Teil der Krebs-Selbsthilfeverbände hat sich im Haus der Krebs-Selbsthilfe – Bundesverband e. V. (HKSH) zusammengeschlossen. Eine Übersicht der Mitgliedsverbände und ihre Kontaktadressen finden Sie ab Seite 51.

AUSWIRKUNGEN AUF DAS SOZIALE UMFELD

Die Erschöpfung in ihren unterschiedlichen Ausprägungen ist für den Betroffenen selbst und für seinen Partner, seine Familie und Freunde eine große Herausforderung. Was können Sie tun, um gemeinsam damit fertigzuwerden?

Die Phase der Therapie hat bereits viel Kraft gekostet; Familie und Freunde haben Rücksicht auf den Kranken genommen und ihn so gut wie möglich unterstützt. Deshalb ist es verständlich, wenn jetzt der Wunsch, möglichst wieder in einen normalen Alltag zu finden, an erster Stelle steht. Der Betroffene und auch seine 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 nicht einfach umsetzen lassen, weil dem Erkrankten die Energie fehlt.

Vielleicht hat sich durch die Krankheit sogar die bisherige Rollenverteilung innerhalb der Familie verändert. Die massive Lebensbedrohung kann die Partnerschaft und die Beziehungen neu definieren und dazu führen, dass sich die sozialen Strukturen verändern. Freunde bewähren sich in dieser Krise oder ziehen sich zurück, weil die neue Situation sie überfordert. Eine solche

Reaktion von vertrauten Bezugspersonen ist für die Betroffenen selbst natürlich eine Enttäuschung; allerdings werden immer wieder Enttäuschungen und Rückschläge zu den allmählichen Veränderungen im persönlichen und sozialen Leben gehören, die Betroffene früher oder später erleben.

Wichtig für den Umgang miteinander ist es, dass alle Beteiligten offen über die Einschränkungen sprechen, die die Erschöpfung des Kranken mit sich bringt. 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. Je offener Sie miteinander umgehen, desto leichter lassen sich Missverständnisse vermeiden und desto besser können Sie die Belastungen gemeinsam bewältigen.

EIN WORT AN DIE ANGEHÖRIGEN

Nach der Diagnose Krebs ändert sich das gewohnte Leben auf einen Schlag. Als Angehöriger wollen Sie den erkrankten Menschen stützen und ihm Kraft geben. Deshalb werden bei Ihnen meistens der Betroffene und seine Krankheit im Vordergrund stehen. Ihre eigenen Bedürfnisse stellen Sie dafür oft zurück und behalten Ihre Probleme lieber für sich.

Im Vergleich zur Krebserkrankung Ihres Partners erscheinen Ihnen Ihre Schwierigkeiten meist unbedeutend, und deshalb finden Sie es auch nicht angebracht, darüber zu reden. Es ist allerdings sehr wichtig, dass Sie sich mit der neuen Situation bewusst auseinandersetzen und sich selbst zuwenden.

WIR-Erkrankung

Eine Krebserkrankung bricht in das gesamte Familien- oder Bezugssystem ein und entwickelt sich zur WIR-Erkrankung. Zu diesem WIR gehören sowohl Partner, Kinder, Geschwister als auch Freunde, Nachbarn und Arbeitskollegen.

Sie als Angehöriger haben dabei eine Doppelrolle: Sie sind zum einen vertraute Bezugsperson, die helfen will und soll. Zum anderen sind Sie selbst körperlich und seelisch von der neuen Situation ge(ber)troffen. Es stürmen viele neue und unbekannte Dinge auf Sie ein. Gleichzeitig kommen in Ihnen wahrscheinlich ungewohnte, bisher vielleicht nicht gekannte Gedanken und Gefühle auf. Und Sie fragen sich: Was muss mein Verwandter oder Freund bewältigen, und was kommt jetzt auf mich zu?

Wahrscheinlich werden Sie immer wieder einmal unsicher sein, wie Sie mit der neuen Situation umgehen sollen und wie Sie dem Kranken am besten helfen können. Dafür gibt es kein Patentrezept.

Gemeinsame Basis finden

Am besten ist es, wenn Sie zusammen mit dem Erkrankten Ihre ganz persönliche Art der Unterstützung und Anteilnahme und die gemeinsame Basis finden. Respektieren Sie die Bedürfnisse und Grenzen des Kranken, denken Sie aber auch an Ihre eigenen. Versuchen Sie, Lösungen zu finden, mit denen alle leben können und die einen funktionierenden Alltag gewährleisten. Stellen Sie sich darauf ein, dass es einige Zeit dauern wird, bis dieses Gleichgewicht gefunden ist. Alte Muster lassen sich nur schwer verändern.

Den Betroffenen beteiligen

Manch ein Konflikt lässt sich vermeiden, wenn der Kranke so weit wie möglich am täglichen Leben teilnehmen kann. Auch wenn er nicht mehr so viel Kraft wie früher haben sollte und bestimmte Dinge nicht selbst erledigen kann: Er ist Teil der Familiengemeinschaft. Bei wichtigen, aber anstrengenden Dingen reicht es ihm wahrscheinlich schon, wenn er gedanklich und gefühlsmäßig „mitmacht“.

Fragen Sie Ihren Angehörigen um Rat und nach seinen Erfahrungen. Ein Krebskranker mag körperlich nicht mehr so leistungsfähig sein – seine geistigen Fähigkeiten jedoch bleiben (von ganz wenigen Ausnahmen abgesehen) davon unberührt!

Denken Sie an sich

Viele Angehörige, die sich um ein krebskrankes Familienmitglied oder einen Freund sorgen, neigen dazu, sich selbst und ihre eigenen Bedürfnisse zurückzustellen. Denken Sie aber bitte daran: Damit Sie weiterhin genügend Kraft und Energie haben, brauchen Sie Erholungsphasen. Schätzen Sie Ihre Kräfte realistisch ein, hören Sie auf entsprechende Rückmeldungen von Freunden

oder anderen Angehörigen und vor allem: Lassen Sie sich helfen! Erkundigen Sie sich, welche Unterstützung Sie von der Krankenkasse, vom Arbeitgeber und der Gemeinde bekommen können. Nehmen Sie solche Angebote ohne schlechtes Gewissen und frühzeitig an!

Trotzdem kann es passieren, dass Sie mit der Situation nicht mehr allein fertig werden. Dann lassen Sie sich von Menschen weiterhelfen, die beruflich mit solchen Problemen vertraut sind: zum Beispiel von Psychoonkologen oder von Mitarbeitern in einer Krebsberatungsstelle. Vielleicht möchten Sie an Gruppengesprächen oder Seminaren teilnehmen, die unter anderem solche Beratungsstellen anbieten. Auch Mitglieder von Krebs-Selbsthilfegruppen können wichtige Ansprechpartner sein, denn als selbst Betroffene haben sie oft gute Ideen und Lösungsansätze. Die Anschriften der Bundesverbände der Krebs-Selbsthilfe-Organisationen finden Sie unter www.hausderkrebsselbsthilfe.de. Adressen von Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe sowie von Krebsberatungsstellen erhalten Sie beim Informations- und Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe INFONETZ KREBS (Adresse siehe Seite 49).

➤ **Internetadresse**

➤ **Ratgeber
Hilfen für
Angehörige**

Ausführliche Informationen finden Angehörige auch in der Broschüre „Hilfen für Angehörige – Die blauen Ratgeber 42“ der Deutschen Krebshilfe (Bestellformular ab Seite 67).

Darüber hinaus sind für Angehörige von Krebskranken drei Bücher im Buchhandel erhältlich, die in Zusammenarbeit mit der Deutschen Krebshilfe entstanden sind:

Buchempfehlungen

„Wir sind für Dich da“: In elf Reportagen berichten renommierte Journalisten, wie sie und ihre Familien mit dem Schicksalsschlag Krebs umgegangen sind. Sie erzählen ergreifende und sehr persönliche Geschichten von Krankheit, Genesung und Tod, die

Hoffnung geben, Trost spenden und Mut machen. Eine Diskussionsrunde aus Experten rundet den Inhalt ab.

Verlag Herder 2019. 296 Seiten, ISBN 978-3-451-38574-2. 18,00 Euro.

„Wie ist das mit dem Krebs?“ (Dr. Sarah Roxana Herlofsen / Dagmar Geisler): Wenn Kinder auf Krebs treffen – weil sie selbst erkrankt sind oder ein Familienmitglied – haben sie meist viele Fragen. Dieses Buch gibt kindgerechte Antworten, erklärt anschaulich, was bei Krebs im Körper passiert und wie er wieder gesund werden kann. Das Buch soll auch anregen, über Gedanken, Ängste und Wünsche zu sprechen, und vermittelt den Kindern dadurch Hoffnung und Trost. Mit einem persönlichen Vorwort von Cornelia Scheel. Geeignet für Eltern, Großeltern, Erzieher, Lehrer und alle, die mit Kindern über Krebs sprechen möchten.

Gabriel Verlag 2018. 96 Seiten, ISBN 978-3-522-30504-4. 12,99 Euro. Kindersachbuch ab 6 Jahren.

„Diagnose Krebs – Zusammen stark bleiben“ (Isabell-Annett Beckmann): Mit der Diagnose Krebs beginnen auch das Leiden und die Hilflosigkeit von Freunden und Familie. Das Buch gibt ihnen eine Orientierung: Wie kann ich den Befund verstehen? Wie gewinne ich Sicherheit im Umgang mit der Krankheit? Wie gehe ich mit dem Betroffenen und mir selbst um? Wie kann ich helfen? Wo finde ich selbst Unterstützung? Wichtige Informationen zu Recht und Finanzen. Mutige Erfahrungsberichte zeigen, wie Sie gemeinsam stark bleiben und eine offene Gesprächskultur entwickeln.

Stiftung Warentest 2020. 192 Seiten, ISBN-13: 978-3747101957 / ISBN-10: 374710195X. 19,90 Euro

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.

**INFONETZ
KREBS**
WISSEN SCHAFFT MUT

Ihre persönliche
Beratung
Mo bis Fr 8 – 17 Uhr

**0800
80708877**
kostenfrei

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 des 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 selbst-

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

Immer wieder haben Betroffene Probleme mit Behörden, Versicherungen oder anderen Institutionen. Die Mitarbeiter des INFONETZ KREBS beraten Betroffene und ihre Angehörigen auch in sozialrechtlichen Fragen. Eine juristische Vertretung der Ratsuchenden durch die Deutsche Krebshilfe ist allerdings nicht möglich.

Hilfe bei finanziellen Problemen

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

> Internetadresse

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 Sozialleistungen: „Die blauen Ratgeber“ erläutern alles in allgemeinverständlicher Sprache.

Die Präventionsfaltblätter und -broschüren der Deutschen Krebshilfe informieren darüber, wie sich das Risiko, an Krebs zu erkranken, verringern lässt.

> Internetadresse

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.

> Internetadresse

> 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 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.

**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

Krebs-Selbsthilfe**Haus der Krebs-Selbsthilfe – Bundesverband e.V. (HKSH)**

Thomas-Mann-Straße 40
53111 Bonn
Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 540
Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 549
E-Mail: info@hausderkrebsselbsthilfe.de
Internet: www.hausderkrebsselbsthilfe.de

Mitgliedsverbände**Frauenselbsthilfe Krebs e.V.**

Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 400
Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 401
E-Mail: kontakt@frauenselbsthilfe.de
Internet: www.frauenselbsthilfe.de

BRCA-Netzwerk e.V.

Hilfe bei familiären Krebserkrankungen
Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 100
Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 110
E-Mail: info@brca-netzwerk.de
Internet: www.brca-netzwerk.de

Deutsche ILCO e.V.

Vereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs
Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 450
Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 475
E-Mail: info@ilco.de
Internet: www.ilco.de

Deutsche Leukämie- & Lymphom-Hilfe e. V.

Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 200
 Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 222
 E-Mail: info@leukaemie-hilfe.de
 Internet: www.leukaemie-hilfe.de

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V.

(für Patienten mit Bauchspeicheldrüsenkrebs)
 Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 251 oder - 252
 Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 253
 E-Mail: bgs@adp-bonn.de
 Internet: www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de

Bundesverband der Kehlkopferierten e. V.

Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 300
 Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 310
 E-Mail: geschaeftsstelle@kehlkopferiert-bv.de
 Internet: www.kehlkopferiert-bv.de

Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e. V. (BPS)

Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 500
 Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 510
 E-Mail: info@prostatakrebs-bps.de
 Internet: www.prostatakrebs-bps.de

Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e. V.

Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 150
 Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 155
 E-Mail: info@blasenkrebs-shb.de
 Internet: www.blasenkrebs-shb.de

Bundesverband Schilddrüsenkrebs**Ohne Schilddrüse leben e. V.**

Rungestraße 12
 10179 Berlin
 Telefon: 0 30 / 27 58 11 46
 Telefax: 0 30 / 27 58 11 46
 E-Mail: info@sd-krebs.de
 Internet: www.sd-krebs.de

Selbsthilfenetzwerk Kopf-Hals-M.U.N.D-Krebs e. V.

Büro-Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 280
 Patienten-Telefon: 0171 / 476 46 88
 E-Mail: info@kopf-hals-mund-krebs.de
 Internet: www.kopf-hals-mund-krebs.de

**Weitere wichtige
Adressen****Sozialverband VdK Deutschland e. V.**

Linienstraße 131
 10115 Berlin
 Telefon: 0 30 / 921 05 80 - 0
 Telefax: 0 30 / 921 05 80 - 110
 E-Mail: kontakt@vdk.de
 Internet: www.vdk.de

Sozialverband SoVD Deutschland e. V.

Stralauer Straße 63
 10179 Berlin
 Telefon: 0 30 / 72 62 22 - 0
 Telefax: 0 30 / 72 62 22 - 311
 E-Mail: kontakt@sovd.de
 Internet: www.sovd.de

Bundesarbeitsgemeinschaft der Patientenstellen und -initiativen (BAGP)

Astallerstraße 14
 80339 München
 Telefon: 0 89 / 76 75 51 31 (erreichbar Di bis Do 13 – 14 Uhr)
 E-Mail: mail@bagp.de
 Internet: www.bagp.de

Sie erhalten eine Liste mit spezialisierten Beratungseinrichtungen, die von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

Bundesagentur für Arbeit

Regensburger Straße 104
 90478 Nürnberg
 Telefon: 0800 / 4 55 55 00 (Mo bis Fr von 8 – 18 Uhr)
 Internet: www.arbeitsagentur.de/menschen-mit-behinderungen/spezielle-hilfe-und-unterstuetzung

Stiftung Gesundheit

Behringstraße 28a
 22765 Hamburg
 Telefon: 0 40 / 80 90 87 - 0
 Telefax: 0 40 / 80 90 87 - 555
 E-Mail: info@stiftung-gesundheit.de
 Internet: www.stiftung-gesundheit.de

Verbraucherzentrale Bundesverband e. V.

Rudi-Dutschke-Straße 17
 10969 Berlin
 Telefon: 0 30 / 258 00-0
 Telefax: 0 30 / 258 00-518
 E-Mail: info@vzbv.de
 Internet: www.vzbv.de

Weitere nützliche Adressen**Deutsche Krebsgesellschaft e. V.**

Kuno-Fischer-Straße 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 Heidelberg

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

Kompetenznetz Komplementärmedizin in der Onkologie (KOKON)

Koordinationsstelle
 Klinik für Innere Medizin 5, Schwerpunkt Onkologie/Hämatologie
 Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität
 Klinikum Nürnberg
 Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1
 90340 Nürnberg
 Telefon: 09 11 / 398 - 2006
 (Mo bis Do 9 – 13 Uhr)
 Internet: www.kompetenz-kokon.de

Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e. V.

Münchener Straße 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: poststelle@bmg.bund.deInternet: www.bundesgesundheitsministerium.de

Bürgertelefon (Mo bis Do 8 – 18 Uhr, Fr 8 – 12 Uhr)

0 30 / 340 60 66 - 01 Bürgertelefon zur Krankenversicherung

0 30 / 340 60 66 - 02 Bürgertelefon zur Pflegeversicherung

0 30 / 340 60 66 - 03 Bürgertelefon zur gesundheitl. Prävention

Servicestellen für ambulante Versorgung und Notfälle

Bundesweit einheitliche Notdienstnummer

Telefon: 116 117 (24 Stunden / 7 Tage)

Deutsche Rentenversicherung

Ruhrstraße 2

10709 Berlin

Kostenloses Servicetelefon: 0800 / 10 00 48 00

(Mo bis Do 07.30 – 19.30, Fr 07.30 – 15.30)

E-Mail: drv@drv-bund.deInternet: www.deutsche-rentenversicherung.de**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).

**Medizinische
Informationen
zu Krebs**

- 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.

www.krebsinformationsdienst.de

KID – Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg

www.krebsgesellschaft.de

Umfangreiche Informationen der Deutschen Krebsgesellschaft für Ärzte, Betroffene und medizinische Fachkräfte

www.inkanet.de

Informationsnetz für Krebspatienten und Angehörige

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.kompetenznetzwerk-kokon.de

Kompetenznetz Komplementärmedizin in der Onkologie (KOKON)

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)

Informationen zu Patientenrechten

www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/patientenrechte/patientenrechte.html

www.kbv.de/html/patientenrechte.php

www.patienten-rechte-gesetz.de

Sozialrechtliche Informationen

www.schwerbehindertenausweis.de/nachteilsausgleich-suche

Suche nach Nachteilsausgleichen, die für Ihren Grad der Behinderung und für Ihre Merkzeichen zutreffen

Informationen zu Leben mit Krebs und Nebenwirkungen**www.dapo-ev.de**

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für psychosoziale Onkologie e. V.; diese Seiten enthalten unter anderem Adressen von Psychotherapeuten, Ärzten, Sozialarbeitern und -pädagogen, Seelsorgern, Supervisoren und Angehörigen anderer Berufsgruppen, die in der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie e. V. mitwirken.

www.psycho-onkologie.net/finder/suche.html

Beratungsportal für Krebsbetroffene, mit Suchfunktion nach Angeboten und Orten

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

Seiten mit Informationen über psychosoziale Beratung

fertiprotekt.com

Netzwerk für fertilitätserhaltende Maßnahmen

www.dkms-life.de

Kosmetikseminare für Krebspatientinnen

www.bvz-info.de

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

www.kompetenzzentrum-deutscher-zweithaarprofis.de

Internetseite mit Adressen von besonders qualifizierten Zweithaarspezialisten

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

neu.onko-kids.de

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

Palliativmedizin und Hospize

www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

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

www.dgpalliativmedizin.de

Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e. V.

www.dhpv.de

Deutscher Hospiz- und PalliativVerband e. V.

www.deutscher-kinderhospizverein.de

Deutscher Kinderhospizverein e. V.

www.bundesverband-kinderhospiz.de

Bundesverband Kinderhospiz e. V.

Informationen zur Ernährung

www.dge.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

www.was-essen-bei-krebs.de

Kooperationsprojekt von Eat What You Need e. V. und dem Comprehensive Cancer Center (CCC) München

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

Berufsverband Oecotrophologie 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.de

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

www.vdk.de und **www.sovd.de**

Sozialpolitische Interessenvertretung

www.bagp.de

Bundesarbeitsgemeinschaft der Patientenstellen und -initiatoren; mit Liste von Beratungseinrichtungen, die von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

www.bundesgesundheitsministerium.de

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

www.medizinrechtsanwaelte.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.oncomap.de

Internetseite mit Adressen der von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifizierten Krebszentren; mit Suchfunktion

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.zqp.de

Zentrum für Qualität in der Pflege; mit Suchfunktion nach Pflegestützpunkten.

www.kbv.de/arztsuche/

Datenbank der Kassenärztlichen Bundesvereinigung zur Suche nach spezialisierten Ärzten und Psychotherapeuten

www.arzt-auskunft.de

Datenbank der Stiftung Gesundheit; Ärzteverzeichnis, das alle 290.000 niedergelassenen Ärzte, Zahnärzte, Psychologischen Psychotherapeuten, Kliniken und Chefärzte enthält; mit genauer Suchfunktion nach Schwerpunkten und Orten

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:

- Whooley MA, Avins AL, Miranda J, Browner WS: **Case-finding instruments for depression. Two questions are as good as many.** In: J Gen Intern Med. Band 12, Nr. 7, 1997, S. 439–445.
- Wagner LI, Cella D.: **Fatigue and cancer: causes, prevalence and treatment approaches.** Br J Cancer. 2004 Aug 31;91(5):822-8.
- Ruffer JU, Flechtner H, Josting A et al.: **Fatigue in Patients with Hodgkin's Disease: A report from the GHSg.** Eur J Cancer 39 (2003) 2179
- Kreissl S et al.: **Cancer-related fatigue in patients with and survivors of Hodgkin's lymphoma: a longitudinal study of the German Hodgkin Study Group Lancet Oncol.** 2016 Oct;17(10):1453-1462.
- Weis J, Wirtz MA, Tomaszewski KA, Hammerlid E, et al.: **Sensitivity to change of the EORTC quality of life module measuring cancer-related fatigue: Results from the international psychometric validation.** Psychooncology. 2019 Aug;28(8):1753-1761. doi: 10.1002/pon.5151. Epub 2019 Jul 9.
- Mustian KM et al.: **Comparison of Pharmaceutical, Psychological, and Exercise Treatments for Cancer-Related Fatigue: A Meta-analysis.**
- **JAMA Oncol.** 2017 Jul 1;3(7):961-968. doi: 10.1001/jamaoncol.2016.6914.
- Juvet LK, Thune I, Elvsaaas et al.: **The effect of exercise on fatigue and physical functioning in breast cancer patients during and after treatment and at 6 months follow-up: A meta-analysis.** Breast. 2017 Jun;33:166-177. doi: 10.1016/j.breast.2017.04.003. Epub 2017 Apr 14.

INFORMIEREN SIE SICH

Das folgende kostenlose Informationsmaterial können Sie bestellen.

Deutsche Krebshilfe
Buschstr. 32
53113 Bonn

Telefon: 0228 72990-0
Telefax: 0228 72990-11
E-Mail: bestellungen@krebshilfe.de



Informationen für Betroffene und Angehörige

Die blauen Ratgeber (ISSN 0946-4816)

- | | |
|--|--|
| — 001 Ihr Krebsrisiko – Sind Sie gefährdet? | — 021 Hodgkin-Lymphom |
| — 002 Brustkrebs | — 022 Multiples Myelom / Plasmozytom |
| — 003 Krebs der Gebärmutter | — 023 Chronische lymphatische Leukämie |
| — 004 Krebs der Eierstöcke | — 024 Familiärer Brust- und Eierstockkrebs |
| — 005 Hautkrebs | — 025 Krebs der Gallenwege und Gallenblase |
| — 006 Darmkrebs | — 040 Sozialeleistungen bei Krebs |
| — 007 Magenkrebs | — 041 Krebswörterbuch |
| — 008 Gehirntumoren | — 042 Hilfen für Angehörige |
| — 009 Krebs der Schilddrüse | — 043 Patienten und Ärzte als Partner |
| — 010 Lungenkrebs | — 044 Du bist jung und hast Krebs |
| — 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 Leberkrebs | — 051 Fatigue – Chronische Müdigkeit bei Krebs |
| — 016 Hodenkrebs | — 053 Strahlentherapie |
| — 017 Prostatakrebs | — 057 Palliativmedizin |
| — 018 Blasenkrebs | — 060 Klinische Studien |
| — 019 Nierenkrebs | |

Sonstiges

- | | |
|---|---|
| — 080 Nachsorgekalender | — 101 INFONETZ KREBS – Ihre persönliche Beratung |
| — 100 Dr. Mildred Scheel Akademieprogramm | — 140 Hilfe in finanzieller Notlage – Härtefonds der Deutschen Krebshilfe |

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____



Gesundheits- / Patientenleitlinien

Gesundheitsleitlinien

- 170 Prävention von Hautkrebs
- 171 Prävention von Prostatakrebs
- 172 Früherkennung von Prostatakrebs

Patientenleitlinien

- | | |
|---|---|
| — 159 Rachenkrebs | — 180 Gebärmutterhalskrebs |
| — 161 Diffuses großzelliges B-Zell-Lymphom (DLBCL) | — 181 Chronische lymphatische Leukämie |
| — 162 Operation bei Krebs der Verdauungsorgane | — 182 Brustkrebs im frühen Stadium |
| — 163 Nicht-kleinzelliger Lungenkrebs | — 183 Prostatakrebs I – Lokal begrenzt |
| — 164 Kleinzelliger Lungenkrebs | — 184 Prostatakrebs II – Lokal fortgeschritten und metastasiert |
| — 165 Krebs der Gallenwege und Gallenblase | — 185 Hodenkrebs |
| — 166 Follikuläres Lymphom | — 186 Metastasierter Brustkrebs |
| — 167 Analkrebs | — 189 Morbus Hodgkin |
| — 168 Peniskrebs | — 190 Mundhöhlenkrebs |
| — 169 Multiples Myelom | — 191 Melanom |
| — 171 Plattenepithelkarzinom der Haut und Vorstufen | — 192 Eierstockkrebs |
| — 172 Weichgewebesarkome bei Erwachsenen | — 270 Eierstockkrebs (arabisch) |
| — 173 Gebärmutterkörperkrebs | — 271 Eierstockkrebs (türkisch) |
| — 174 Supportive Therapie | — 193 Leberkrebs |
| — 175 Psychoonkologie | — 194 Darmkrebs im frühen Stadium |
| — 176 Speiseröhrenkrebs | — 195 Darmkrebs im fortgeschrittenen Stadium |
| — 177 Nierenkrebs im frühen und lokal fortgeschrittenen Stadium | — 196 Bauchspeicheldrüsenkrebs |
| — 178 Nierenkrebs im metastasierten Stadium | — 198 Palliativmedizin |
| — 179 Blasenkrebs | — 199 Komplementärmedizin |

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)

- | | |
|---|---|
| — 402 Gesunden Appetit! – Vielseitig essen – Gesund leben | — 407 Sommer. Sonne. Schattenspiele. – Gut behütet vor UV-Strahlung |
| — 403 Schritt für Schritt – Mehr Bewegung – Weniger Krebsrisiko | — 408 Ins rechte Licht gerückt – Krebsrisikofaktor Solarium |

Präventionsfaltblätter (ISSN 1613-4591)

- | | |
|--|--|
| — 411 Prozentrechnung – Weniger Alkohol – Mehr Gesundheit | — 438 Aktiv Krebs vorbeugen – Selbst ist der Mann |
| — 412 Leichter leben – Übergewicht reduzieren – Krebsrisiko senken | — 439 Schritt für Schritt – Mehr Bewegung – Weniger Krebsrisiko |
| — 413 Pikst kurz, schützt lang – HPV- und Hepatitis-B-Impfung für Kinder | — 440 Gesunden Appetit! – Vielseitig essen – Gesund leben |
| — 430 10 Tipps gegen Krebs – Sich und anderen Gutes tun | — 441 Richtig aufatmen – Geschafft – Endlich Nichtraucher |
| — 432 Kindergesundheit – Gut geschützt von Anfang an | — 442 Clever in Sonne und Schatten – Gut geschützt vor UV-Strahlen |
| — 433 Aktiv gegen Brustkrebs – Selbst ist die Frau | — 447 Ins rechte Licht gerückt – Krebsrisikofaktor Solarium |
| — 435 Aktiv gegen Darmkrebs – Selbst bewusst vorbeugen | Checklisten „Clever in Sonne und Schatten“ |
| — 436 Sommer. Sonne. Schattenspiele. – Gut behütet vor UV-Strahlung | — 494 UV-Schutz für Eltern von Kleinkindern |
| — 437 Aktiv gegen Lungenkrebs – Bewusst Luft holen | — 495 UV-Schutz für Grundschüler |
| | — 521 UV-Schutz für Sportler |
| | — 522 UV-Schutz für Trainer |

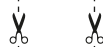
Informationen über die Deutsche Krebshilfe

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

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____



Wie alle Schriften der Deutschen Krebshilfe wird auch diese Broschüre von ausgewiesenen onkologischen Experten 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)



Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dieser Broschüre möchten wir Sie informieren und Ihre Fragen beantworten. Ihre Meinung ist uns wichtig!

Füllen Sie dazu bitte den Bewertungsbogen aus und lassen Sie uns die Antwortkarte zukommen (entweder per Post an die genannte Adresse oder per E-Mail an patienteninformation@krebshilfe.de). Teilen Sie uns auch gerne mit, ob die Informationen für Sie relevant waren oder ob Ihnen Inhalte gefehlt haben.

Ihr Feedback wird von uns in anonymisierter Form für statistische Auswertungen genutzt. Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Deutsche Krebshilfe
Buschstraße 32

53113 Bonn

Kannten Sie die Deutsche Krebshilfe bereits?

Ja Nein

Beruf:

Alter: Geschlecht:

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 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.



© Deutsche Krebshilfe, Getty Images/E+/kuptoo, pressmaster-Fotolia

Bitte ausfüllen, abtrennen und an uns zurücksenden!

JA, ich werde Förderer im Mildred-Scheel-Förderkreis und unterstütze die Arbeit der Deutschen Krebshilfe regelmäßig

ab (Monat/Jahr) _____ / _____

mit einer **monatlichen** Spende von

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

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 Rückstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Mandatsreferenz: wird separat mitgeteilt

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE80ZZ0000156446

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 Überweisungssträger 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 service@deutsche.krebshilfe.de unter Angabe Ihrer vollständigen Adresse widersprechen. Weitere Informationen u. a. zu Ihren Rechten auf Auskunft, Berichtigung und Beschwerden erhalten Sie unter www.krebshilfe.de/datenschutz

Vorname /Name (Kontoinhaber)	
Straße /Hausnr.	
PLZ/Ort	
E-Mail	
Kreditinstitut	
IBAN	DE _____
BIC	_____
Telefon	_____

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.

Ort, Datum und Unterschrift



QR-Code scannen und regelmäßig spenden

Bitte einsenden oder online anmelden unter www.krebshilfe.de/dauerspende

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
- Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da.

Deutsche Krebshilfe
Buschstr. 32
53113 Bonn

Telefon: 0228 72990-0
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

**INFONETZ
KREBS**

WISSEN SCHAFFT MUT

Ihre persönliche
Beratung
Mo bis Fr 8 – 17 Uhr

**0800
80708877**



kostenfrei



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



Spendenkonto

Kreissparkasse Köln

IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91

BIC COKSDE33XXX



ISSN 0946-4816



Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.