



# Fit bleiben trotz Chemotherapie



## **Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patientinnen und Patienten!**

Chemotherapien haben die Fähigkeit Tumorzellen zu schädigen. Leider schädigen sie auch gesunde Zellen, was zu unerwünschten Wirkungen führt.

Durch neue Erkenntnisse aus der Medizin, gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und persönliche Verhaltensregeln können diese Nebenwirkungen eingedämmt werden.

Mit dieser Broschüre wollen wir Sie über die häufigsten und für Sie bedeutsamsten Nebenwirkungen von Chemotherapien informieren.

Sie erfahren, wie Sie die ungewollten Wirkungen möglicherweise verhindern können und wie Sie sich bei auftretenden Nebenwirkungen verhalten sollen.

Wir wollen Ihnen mit dieser Broschüre behilflich sein und wünschen Ihnen eine erfolgreiche Therapie mit möglichst wenigen Nebenwirkungen!

*Anton Schneider,  
Krankenpfleger, Onkologische Abteilung*

Sollten Sie Fragen oder Anliegen haben, können Sie gerne mit uns Kontakt aufnehmen.

Quellen:

Onkologische Krankenpflege (A.Margulies, K.Fellinger, Th.Kroner, A.Gaisser)

[www.mucositis.de](http://www.mucositis.de), [www.onkologie.de](http://www.onkologie.de), [www.ifahs.org](http://www.ifahs.org),

[www.jollytops.com](http://www.jollytops.com), [www.vitanet.de](http://www.vitanet.de)



### **Kontakt**

Abteilung Hämatologie/Onkologie

**Klinikum Traunstein**

Cuno-Niggel-Straße 3

83278 Traunstein

+ Station 4.1

**T** 0861 705-1330

+ Onkologische Tagesklinik

**T** 0861 705-1020

**E** [onkologie@klinikum-traunstein.de](mailto:onkologie@klinikum-traunstein.de)

[www.kliniken-suedostbayern.de](http://www.kliniken-suedostbayern.de)

## Inhalt

	Seite
Abwehrschwäche.....	4
Übelkeit und Erbrechen .....	5
Durchfall und Verstopfung.....	6
Mucositis (Entzündung der Mundschleimhaut) .....	8
Haarausfall.....	10
Gefühlsstörungen (Polyneuropathien) .....	12
Geschmacksstörungen.....	12
Müdigkeit (Fatigue) .....	13

# Abwehrschwäche

## Wie kommt es zur Abwehrschwäche?

Durch Chemotherapien, die neben den Tumorzellen auch gesunde, meist sich schnell teilende Zellen angreifen, werden Zellen des Knochenmarks zerstört.

Weil das Knochenmark, neben den lymphatischen Organen, für die Blutbildung zuständig ist, werden unter anderem zu wenig weiße Blutkörperchen produziert. Die weißen Blutkörperchen (Leukozyten) sind für das Abwehrsystem (Immunsystem) des Körpers verantwortlich.

Sind zu wenige Leukozyten vorhanden, kommt es zur Abwehrschwäche! Dadurch ist die Gefahr von Infektionen (vor allem durch Bakterien, selten aber auch durch Pilze oder Viren) erhöht!

## Wie kann ich Infektionen vermeiden?

Durch sorgfältige Hygiene:

- + Gründliches Händewaschen nach jedem Stuhlgang (wegen der zahlreichen Keime im Darm)
- + Regelmäßige Mundhygiene
  - Morgens, abends und nach jeder Mahlzeit
  - Verwenden Sie eine weiche Zahnbürste um Verletzungen zu vermeiden!

Vermeiden Sie große Menschenansammlungen wie z.B. große Einkaufszentren, öffentliche Verkehrsmittel oder Konzerte.

**Wichtig:** Nehmen Sie trotzdem am öffentlichen Leben teil und treffen sich mit Freunden!

Kontakt mit erkälteten Personen und kleinen Kindern meiden.

- + Bei Bedarf Mundschutz tragen
- Kontakt mit Haustieren beschränken und danach sofort Hände waschen.

Gesunde, ausgewogene Ernährung:

- + Vitaminreiche Kost mit viel Obst und Gemüse
  - Vorsicht: Rohes Obst und Salat können bei bestehender Abwehrschwäche aufgrund von Keimen Infektionen auslösen!
- + Mäßiger Genuss oder Verzicht auf Alkohol und Nikotin

Körperliche Bewegung stärkt das Immunsystem.

- + Bleiben Sie in Bewegung aber belasten Sie Ihren Körper nicht zu stark
- + Nehmen Sie z.B. am Onkowalking teil!
- + Besprechen Sie den Sport mit Ihrem Arzt
- + Vermeiden Sie physischen und psychischen Stress!

## Wie erkenne ich Infektionen?

Messen Sie täglich Ihre Körpertemperatur

- + Nicht rektal wegen Infektionsgefahr!
- Achten Sie auf Erkältungszeichen wie z.B.:

- + Halsschmerzen
- + Husten
- + Gliederschmerzen
- + Abgeschlagenheit

Beobachten Sie Haut, Schleimhäute, OP-Wunden und Ports auf Entzündungszeichen:

- + Rötung
- + Schwellung
- + Erwärmung
- + Schmerz

## Wie verhalte ich mich bei Fieber oder anderen Anzeichen einer Infektion?

Nehmen Sie Kontakt auf mit dem Hausarzt oder dem behandelnden Klinikarzt!

- + Bei schlechtem Allgemeinzustand oder Fieber auch am Wochenende!
- + Oft ist eine Antibiotikatherapie notwendig!

## Übelkeit und Erbrechen

### Welche Arten von Übelkeit gibt es?

Akutes Erbrechen / akute Übelkeit

- + Tritt zwei bis vier Stunden nach der Chemotherapie auf

Verzögertes Erbrechen / verzögerte Übelkeit

- + Tritt 24 Stunden nach der Therapie oder später auf

Antizipatorisches Erbrechen / antizipatorische Übelkeit

- + Tritt Stunden bis Tage vor der Chemotherapie auf (ausgelöst durch bekannte optische Eindrücke und Gerüche)

### Wie kann ich Übelkeit und Erbrechen vermeiden?

Besprechen Sie die vorbeugende Therapie gegen Übelkeit und Erbrechen mit Ihrem behandelnden Arzt oder der zuständigen Pflegekraft!

- + Der zeitliche Ablauf ist wichtig!
- + Besonders wichtig ist die korrekte Einhaltung

- + Kommen Sie ggf. gleich über die Notaufnahme in die Klinik, z. B. bei Schüttelfrost oder schlechtem Allgemeinzustand.

des Behandlungsschemas bei der Erstgabe der Therapie, um durch gutes Vertragen mögliches antizipatorisches Erbrechen vor den weiteren Behandlungen zu vermeiden!

- + Informieren Sie sich auch über die Nebenwirkungen der Medikamente gegen Übelkeit!

Sorgen Sie für ein gut belüftetes Zimmer!

Nehmen Sie reizfreie Getränke zu sich!

Sorgen Sie für Entspannung im Vorfeld der Therapie (gilt besonders bei antizipatorischen Erbrechen):

- + Versuchen Sie Entspannungsübungen durchzuführen wie z.B. progressive Muskelentspannung nach Jacobsen oder Jogaübungen
- + Lenken Sie sich ab durch Musik, Gespräche, Lektüre, Besuche oder Fernsehen

### Wie verhalte ich mich bei auftretender Übelkeit / auftretendem Erbrechen?

- + Informieren Sie Ihren Hausarzt oder den behandelnden Klinikarzt!

- + Sorgen Sie für Frischluft!
- + Vermeiden Sie Lärm!
- + Achten Sie auf angenehme Zimmertemperatur!
- + Versuchen Sie Entspannungsübungen durchzuführen!

### Ernährungsvorschläge bei Übelkeit/Erbrechen:

- + Wenn möglich essen Sie Wunschkost!
- + Meiden Sie große Mahlzeiten  
- fünf bis sechs kleine Mahlzeiten am Tag werden besser vertragen!

- + Fasten hat sich nicht bewährt! Durch produzierte und nicht gebrauchte Magensäure entsteht erneut Übelkeit!
- + Kalte Speisen werden oft besser toleriert
- + Kartoffeln, Knäckebrot, Zwieback und Toast werden meist gut vertragen!
- + Süße, sehr fette und stark gesalzene Speisen sind oft unverträglich!
- + Trinken Sie gekühlte Flüssigkeiten!  
- Vorsicht bei Oxaliplatintherapie
- + Durch saure Speisen oder Bonbons kann Appetit angeregt werden!

## Durchfall und Verstopfung

Chemotherapien können sowohl Durchfall als auch Verstopfung verursachen. Informieren Sie sich beim behandelnden Arzt oder bei Ihrer zuständigen Pflegekraft, ob Ihre Therapie eine dieser Nebenwirkungen verursachen kann!

### Wie kann ich Durchfall vorbeugen?

Hier geben wir Ihnen eine Aufstellung günstiger bzw. ungünstiger Ernährung:

Günstig bei Durchfallsneigung	Ungünstig bei Durchfallsneigung
Weißbrot	Laxierende Mineralwasser(>1200mg/l Sulfat)
Kartoffel	Produkte mit Süßstoff Sorbit
Teigwaren	Stark gewürzte Speisen
Haferflocken	Gemüse, Salate
Mais	Nüsse, Frisch- und Trockenobst
Sojaprodukte	Vollkornbrot
Geschälter Reis	Fruchtsäfte
Bananen	Kaffee
Äpfel	Ungeschälter Reis
Kakao, Schokolade	Weizenkleie
Trockengebäck	Leinsamen
Gekochte Milch (nicht bei Laktasemangel)	Rohe Milch, Buttermilch

## Wie verhalte ich mich bei Durchfall ?

Besonders Irinotecan kann zu massiven akuten oder verzögerten Durchfällen führen!

Tritt der massive Durchfall akut auf, befinden Sie sich noch im Krankenhaus und werden von uns entsprechend behandelt!

Kommt es zu einem massiven verzögerten Durchfall, der durch Irinotecan verursacht ist, verhalten Sie sich folgendermaßen:

**Nehmen Sie sofort zwei Kapseln Loperamid ein, dann eine Kapsel alle zwei Stunden für mindestens zwölf Stunden bis mindestens zwölf Stunden lang kein Durchfall mehr aufgetreten ist. Trinken Sie viel! Dauert der Durchfall länger als 48 Stunden kommen Sie zu uns!**

Länger anhaltender Durchfall kann auch die Analschleimhaut schädigen. Deshalb sollten Sie folgende Hygienemaßnahmen beachten:

- + Benutzen Sie weiches Toilettenpapier und feuchte Tücher
- + Duschen oder spülen Sie den Analbereich aus
- + Verwenden Sie dabei keine oder neutrale Seife
- + Tupfen Sie den Bereich sorgfältig trocken
- + Verwenden Sie gegebenenfalls Mullkompressen als Einlage
- + Vermeiden Sie Verletzungen z.B. Fiebermessen nicht anal durchführen

Trotz dieser Maßnahmen kann es zu Wunden

kommen. Diese können Sie folgendermaßen behandeln:

- + Verwenden Sie Fettsalben
- + Zur Schmerzbehandlung verwenden Sie lokal anästhesierende Salben
- + Führen Sie Sitzbäder durch z.B. mit Kamillenzusatz

## Verstopfung (Obstipation)

Manche Chemotherapien verursachen Verstopfung. In Kombination mit einigen Schmerzmitteln, die ebenfalls Verstopfung verursachen, ist die Gefahr eine Obstipation zu erlangen groß. Wie kann ich Verstopfung vermeiden bzw. behandeln?

Körperliche Aktivität:

- + Bleiben Sie in Bewegung!
- + Treiben Sie Sport! Vermeiden Sie jedoch Überbeanspruchung des Körpers! Sprechen Sie den Sport mit Ihrem Arzt ab.
- + Nehmen Sie am Onkowalking teil!
- + Kräftigen Sie die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur!
- + Gehen Sie zur Krankengymnastik ➡ Darmmassagen

Ernährung:

- + Essen Sie Ballaststoffreiche Kost **nur bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr zwei bis drei Liter am Tag ➡ Gefahr der verstopfenden Wirkung bis zu Darmverschluss**
- + Vollkornbrot
- + Rohkost
- + Gekochtes, faserreiches Gemüse z.B. Lauch, Spinat, grüne Bohnen

Viel trinken!

+ Tee, Mineralwasser, Obstsäfte

Weitere abführende Nahrungsmittel:

+ Sauermilch

+ Feigen, eingelegte Pflaumen

+ Darmfüllmittel wie Leinsamen, Agar-Agar  
oder Weizenkleie

Auch hier besonders auf ausreichende Trinkmenge achten ➡ sonst Gefahr eines Darmverschlusses durch „Verkleisterung“!

Sonstige Maßnahmen:

+ Beobachten Sie Ihr Stuhlverhalten

+ Besprechen Sie eine eventuelle Verstopfung mit ihrem Arzt um möglicherweise Abführmittel zu verordnen oder andere verstopfend wirkende Medikamente um- oder abzusetzen.

## Mucositis (Entzündung der Mundschleimhaut)

### Was ist Mucositis?

Die Mundschleimhaut ist die oberste Schicht unserer Mundhöhle. Sie ist ein leicht verletzbares Organ. Auf ihr leben 1000 Arten von Mikroorganismen vor allem Bakterien und Pilze. Viren sind bei gesunden Menschen selten zu finden.

Die ersten Anzeichen der Mucositis (Entzündung der Mundschleimhaut) sind Rötung und Schwellung der Mundschleimhaut. In der Folge kann es zu Schmerzen, Infektionen und Geschwüren im Mund (Mundulzera) kommen. Mundulzera können fünf bis zehn Tage nach einer Chemotherapie beginnen. Bei der Strahlentherapie beginnt die Mucositis nach etwa zwei Wochen.

Chemo- und Strahlentherapie verursachen Mucositis, weil die Mundschleimhaut aus sich schnell teilenden Zellen besteht und deshalb verstärkt angegriffen wird. Dazu kommt die Abwehrschwäche durch Chemo- und Strahlentherapie, die ebenfalls zu Infektionen beiträgt, da

die Mundschleimhaut von Bakterien und Pilzen stark besiedelt ist.

Bei starken Schmerzen dringend den Arzt kontaktieren, um Schmerzen zu lindern, die Nahrungsaufnahme zu gewährleisten oder durch parenterale Ernährung zu ergänzen.

### Anleitung zur Mundpflege und Ernährung zur Vorbeugung von Mucositis:

#### Mundpflege:

- + Regelmäßiges Spülen mit speziellen Mucositislösungen führt zu einer sauberen und intakten Mundschleimhaut
- + Die Lösung zwei Minuten im Mund behalten, ausspucken, nicht mit Wasser nachspülen
- + Gleich zu Beginn der Therapie alle vier Stunden und nach jedem Essen
- + Bei beginnender Mundrötung alle zwei Stunden und vor dem Schlafengehen

- + Zusätzlich können Sie den Mund mit Salzwasser (ein Literl Wasser und ein halben bis einen Teelöffel Salz) vier bis sechs mal täglich spülen
- + Bei weiter fortschreitender Mundrötung den Arzt kontaktieren
- + Pflegen Sie Ihre Lippen mit fetthaltigen Pflegemittel
- + Kontrollieren Sie Ihren Mund und Rachenraum

**Zahnpflege:**

- + Zähneputzen mit einer weichen Zahnbürste nach jedem Essen
- + Vorsicht bei Zahnseide wegen Verletzungsgefahr
- + Zahnbürste öfter wechseln
- + Zahnbürste trocken lagern
- + Zahnpasta sollte mild und fluorhaltig sein
- + Zahnprothesen gründlich reinigen
- + Gegebenenfalls Zahnprothesen nur zum Essen einsetzen
- + Vermeiden Sie Zahnstocher (Verletzungsgefahr)

**Ernährung:**

Richtige Ernährung	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Speisen lange kochen, damit sie zart und leicht zu kauen sind	Weiche, bzw. pürierte Speisen	Saft von Zitrusfrüchten
Möglichst kleine Stücke schneiden und viel dazu trinken	Pudding, Milchshakes	Stark gewürzte, scharfe Speisen
Kalorienbedarf decken	Weiche Früchte, die sehr wenig Säure haben z.B. Bananen, Wassermelonen	Alkohol
Nahrung lange kauen (Anregung der Speicheldrüsen)	Rühreier, Hüttenkäse	Nikotin
Evtl. Strohalm zum Trinken benutzen	Eis am Stiel	Stark gesüßte Speisen

Weitere Informationen über Mucositis finden Sie im Internet unter: [www.mucositis.de](http://www.mucositis.de)

# Haarausfall

Einige Chemotherapien verursachen Haarausfall, da schnell teilende Zellen, wie Haarwurzeln, vorübergehend geschädigt werden können. Nicht alle Therapien haben diese Nebenwirkung. Informieren Sie sich bei Ihrem behandelnden Arzt oder der behandelnden Pflegekraft.

## Wann beginnt der Haarausfall?

Der Haarausfall tritt 10 - 28 Tage, meist drei Wochen, nach der Verabreichung der ersten Chemotherapie, jedoch nie bereits in den ersten Tagen nach Therapiebeginn auf.

## Was ist vor dem Haarausfall zu tun?

- + Keine Dauerwelle!
- + Das Haar nicht färben
- + Passfotos noch mit Haaren machen, wenn Anträge anstehen
- + Denken Sie über eine Kurzhaarfrisur nach

## Was ist zu tun, wenn der Haarausfall beginnt?

- + Nicht heiß föhnen, nicht rubbeln, sondern ausdrücken
- + Nicht gegen die Haarwuchsrichtung streichen oder kämmen
- + Zugbelastung auf die Haarwurzeln vermeiden
- + Haare abschneiden?

## Was ist zu tun, wenn alle Haare ausgefallen sind?

Pflegen Sie Ihre Kopfhaut, da Sie sehr empfindlich ist.

- + Verwenden Sie milde und pH-neutrale Produkte
- + Trocknen Sie die Kopfhaut mit weichen Materialien
- + Regelmäßiges Eincremen mit fetthaltigen Salben, Lotionen oder Ölen (Mandelöl, Olivenöl) schützt vor dem Austrocknen
- + Bei Kopfschorf hilft Johanniskrautöl
- + Aloe vera wirkt entzündungshemmend
- + Sonnencreme mit UV-Schutzfaktor ab 20 verwenden
- + Tragen Sie ggf. Kopfbedeckungen, vor allem nachts
- + Legen Sie ein Seidentuch oder Handtuch auf das Kopfkissen

## Wie kann ich den Perückenkauf gut organisieren?

Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt:

- + Vor der ersten Chemotherapie, damit der Perückenspezialist die momentane Frisur sehen kann. Der Perückenkauf wird nicht durch mögliche andere Nebenwirkungen beeinflusst und Sie können in Ruhe und ohne Zeitdruck die richtige Perücke auswählen.

Wählen Sie das für Sie richtige Fachgeschäft:

- + Perückenstudio, Mobilservice (Hausbesuch), Friseur Ihres Vertrauens oder Kaufhaus

Wählen Sie die für Sie richtige Begleitperson:

- + Ehemann oder Lebensgefährtin, Kinder, Freundin, Ihren Friseur oder alleine
- Vereinbaren Sie ein Beratungsgespräch bei Ihrem Perückenspezialisten!
- Lassen Sie sich ein Perückenrezept ausstellen. Die Krankenkassen haben verschiedene Festbeträge für Perücken zwischen 100 und 600 Euro!

## Welche Alternativen gibt es noch?

### Kreative Kopfbedeckungen

Modische Kopfbedeckungen können Sicherheit bieten und das Selbstbewusstsein stärken. Das Tragen von Accessoires lenkt davon ab, dass aus Ihrer Kopfbedeckung kein Haar hervorschaut.

Besonders effektiv sind:

- + Große Brillen
- + Großer Schmuck
- + Ohrhinge, Ohrclips
- + Seidenschals oder Halstücher
- + An die Kappe gesteckte Broschen
- + Hemd und Jacken mit Stehkragen

### Tuchbindetechniken:

#### Material:

Jedes Material kann mit der richtigen Technik optimal gebunden werden.

#### Stil:

Bleiben Sie auch bei der Wahl der Tücher Ihrem Stil treu. Maßgebend ist Ihre Gesichtsförmigkeit.

#### Farben:

Zu hellem Teint passen farbige Tücher in mittlerer Nuance. Wählen Sie zurückhaltende Farben, sollten die Tücher großgemustert sein.

## Wann wachsen die Haare wieder?

Im Allgemeinen setzt das Haarwachstum zwei bis vier Wochen nach Abschluss der Chemotherapie wieder ein. Von diesem Zeitpunkt an können Sie damit rechnen, dass Sie nach ca. drei Monaten ohne Perücke auskommen.

## Was ist zu tun, wenn die Haare wieder sprießen?

(die ersten sechs Monate)

- + Keine Dauerwelle, nicht färben, da die Kopfhaut noch empfindlich ist. Die Haare sind zart und können leicht brechen.
- + Vorsichtig kämmen
- + Verwenden Sie mildes Shampoo und Balsam für feines Haar
- + Haargel und Spray nur sehr sparsam verwenden
- + Nur lauwarm föhnen

Weitere umfassende Informationen über Haarausfall, Perücken und alternative Kopfbedeckungen können Sie z. B. im Buch „Haarlose Zeiten“ von Katharina Roßmann nachlesen.

# Gefühlsstörungen (Polyneuropathien)

Bei einigen Chemotherapien treten Empfindungsstörungen besonders an Fingern und Zehen auf. Häufig tritt diese Nebenwirkung bei Oxaliplatin, Taxol und Taxotere auf. Fragen Sie Ihren behandelnden Arzt oder Pflegekraft, ob Ihre Chemotherapie diese Nebenwirkung hat.

## Welche Symptome weisen auf Polyneuropathien hin?

- + Veränderungen der Sensibilität
- + Vermindertes Tastempfinden
- + Beginnendes Taubheitsgefühl in Händen und Füßen
- + Später: Schmerzen trotz Sensibilitätsstörung
- + Behinderung bei der Feinmotorik und/oder beim Gehen

## Wie kann ich die Beschwerden durch Polyneuropathien abmildern?

- + Vermeiden Sie Kälte
- + Ziehen Sie bei kaltem Wetter Handschuhe und warme Socken an!
- + Vorsicht beim Kühlschränk! (Handschuhe)

# Geschmacksstörungen

Über Geschmacksstörungen klagen Patienten häufig nach Chemotherapie oder Bestrahlung. Der Geschmack ist ungewohnt anders, bitter, vielleicht auch etwas metallisch oder einfach vermindert. Manchmal werden einzelne Komponenten wie „süß“ auch gar nicht mehr geschmeckt.

## Wie verhalte ich mich bei auftretenden Polyneuropathien?

Vorsicht vor Verletzungen:

- + Gründliche Temperaturkontrolle beim Umgang mit Wasser (Verbrennungsgefahr)
- + Minimieren Sie die Rutschgefahr in Ihrer eigenen Umgebung
- + Vorsicht bei Nagelpflege

Gehen Sie frühzeitig zur Krankengymnastik und/oder Ergotherapie mit Sensibilitätstraining. Autogenes Training kann gegen Kältegefühl in Händen und Füßen helfen.

Besprechen Sie eine mögliche medikamentöse Therapie mit Ihrem Arzt.

## Wie und was soll ich bei Geschmacksstörungen essen?

- + Versuchen Sie, den schlechten Geschmack im Mund mit Zitronenwasser, ungesüßten Tees, Fruchtsäften oder bitteren Getränken wie Bitter-Lemon oder Tonic-Water zu

vertreiben. Auch Kaugummi kann helfen.

- + Saure Nahrungsmittel lösen den Schleim im Mund und lassen das Essen wieder besser schmecken.
- + Würzen und süßen Sie die Speisen stärker, greifen Sie beim Kochen ruhig tief ins Gewürz- und Kräuterregal und peppen Sie die Gerichte mit Soja, Knoblauch und Zwiebel auf.
- + Wenn Sie eine Abneigung gegen Fleisch und Wurst verspüren, können Sie Ihren Eiweißbe-

darf über Milch- und Milchprodukte decken.

Versuchen Sie es ansonsten mit klein geschnittenem, hellem Fleisch (Geflügel)

- + Das Auge isst mit!
- + Gönnen Sie Ihrem Gaumen Abwechslung bei der Konsistenz der Nahrung.
- + Vielleicht schmeckt Ihnen das Essen mit Plastikbesteck besser!

## Müdigkeit (Fatigue)

Fatigue (chronisches Müdigkeitssyndrom) ist das häufigste Symptom bei Krebserkrankungen. Die genauen Gründe für das Auftreten des Erschöpfungssyndroms sind noch nicht vollständig geklärt. Viele Onkologen gehen aber von mehreren Faktoren aus, die miteinander in Zusammenhang stehen. Bekannt ist, dass die Blutarmut (Anämie), die durch Chemo- und Strahlentherapie verursacht werden kann, eine wichtige Ursache für Fatigue ist. Eine große Bedeutung wird auch den seelischen Auswirkungen der Erkrankungen beigemessen.

### Was sind typische Merkmale von Fatigue?

- + Erschöpfungszustände bessern sich auch durch Ruhe und Schlaf nicht
- + Schon geringe Anstrengungen, die zuvor mühelos bewältigt wurden, überfordern die Betroffenen

- + Sowohl im Beruf als auch im privaten Umfeld kommt es zu einer deutlichen Abnahme von Aktivitäten

### Was kann ich gegen die Erschöpfung tun?

- + Ein moderates körperliches Training wirkt sich positiv auf die Leistungsfähigkeit und Müdigkeit aus. Studien zeigen, dass sich Betroffene, die regelmäßig mindestens einige Minuten Sport treiben, besser fühlen, als Betroffene, die sich schonen. Wichtig ist dabei, dass man die Balance zwischen An- und Überforderung findet. Sprechen Sie Ihren Sport mit dem Arzt ab.
- + Teilen sie sich Ihre Kräfte ein! Führen Sie Tagebuch, um die besten Tageszeiten für Aktivitäten oder Belastungen zu ermitteln. Planen Sie den Ablauf eines Tages voraus. Erledigen Sie zuerst die Dinge, die Ihnen

wichtig sind. Sorgen sie für regelmäßige Ruhepausen, die aber nicht zu lang sein sollten. Organisieren Sie Hilfe, bevor eine Aufgabe Sie überfordert.

- + Bewerten Sie Ihre Ziele realistisch! Akzeptieren Sie, dass Ihre Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist. Überprüfen Sie immer wieder, ob Sie sich mit eigenen Erwartungen nicht zu sehr belasten.
- + Sorgen Sie für einen erholsamen Schlaf! Raumtemperatur, Geräusche, anwesende Personen, vorausgegangene Mahlzeiten können Ihre Einschlafphase beeinträchtigen. Versuchen Sie, optimale Bedingungen herzustellen. Machen Sie ein kurzes Nickerchen, wenn Sie tagsüber schläfrig werden.
- + Ernähren Sie sich bewusst! Ihr Körper benötigt eine ausgewogene Ernährung mit Obst, Gemüse und Ballaststoffe. Essen Sie häufiger kleine Mahlzeiten, wenn Sie wenig Appetit haben. Greifen Sie vermehrt zu hochkalorischen (energiereichen) Nahrungsmitteln. Nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich.
- + Versuchen Sie, sich abzulenken! Entspannung kann sich oft erst dann einstellen, wenn Sie sich nicht mit Ihrer Erkrankung beschäftigen. Deshalb sind Spaziergänge, Yoga, Gespräche, Spiele, Musik und Bücher so wichtig!



Platz für Ihre Notizen:

