

WLAD 2017

Patientensymposium anlässlich des 14. Welt-Lymphom-Tages
Hotel Continental Park, Murbacherstrasse 4, 6002 Luzern

Wieso bin ich so müde?

Wissenswertes über die krebsbedingte Fatigue

Dr. Agnes Glaus (PhD, MSc)
Pflegerwissenschaftlerin
Tumor- und Brustzentrum ZeTuP, St. Gallen

Eine Krebserkrankung bringt viele Herausforderungen mit sich. Betroffene, Angehörige und Freunde machen vielfältige Erfahrungen, durchleben Belastungen und Zeiten der Ungewissheit, Angst und Hoffnung. Das Eintreffen einer meist unerwarteten, lebensbedrohlichen Situation stellt alles Bisherige auf den Kopf. Gelegentlich kündigt Energielosigkeit die Krise an. Fast alle Betroffenen leiden aber irgendwann im Laufe der Erkrankung an einer mehr oder weniger ausgeprägten, besonderen Müdigkeit, die sie vorher nicht kannten. Diese aussergewöhnliche Müdigkeit ist heute unter dem Begriff Fatigue bekannt.

Bei gesunden Menschen sammeln sich die Gefühle der Müdigkeit im Laufe des Tages an. Am Abend leitet diese Müdigkeit dann die Schlafphase ein, nach welcher Mann und Frau sich wieder frisch und erholt fühlen. Untersuchungen zeigen, dass dieser zyklische Ablauf bei kranken Menschen durcheinander kommen kann. Die Müdigkeit wirkt nicht mehr als natürlicher Regulator der Aktivität, sondern wird zu einer unerklärlichen, inadäquaten Müdigkeit (Fatigue), die schon beim Aufwachen da ist und als Belastung über den ganzen Tag anhält. Was aber ist diese Fatigue genau und wieso kommt es dazu?

Seit ungefähr zwei Jahrzehnten erforschen Wissenschaftlerinnen aus Psychologie, Medizin und Pflege dieses Phänomen wieder intensiver. Dies nicht zuletzt, weil neue, wirksame Krebstherapien zur Anwendung kommen, welche starke Fatigue-Gefühle mit sich bringen. Inzwischen wissen wir, dass Fatigue den ganzen Menschen trifft, seinen Körper, aber auch seine Gefühle und die mentalen Funktionen. Bewegung, Fühlen und Denken sind davon betroffen, was sowohl für die Patientinnen und Patienten, als auch ihre Angehörigen belastend sein kann.

Welche Ursachen wohl für die Entstehung der Fatigue verantwortlich sind? Verschiedene Theorien setzen Schwerpunkte. Nur wenige konkrete Faktoren sind fassbar und können direkt beeinflusst werden. Idealerweise verhilft die wirksame Krebsbehandlung zurück zur normalen Energie. Die Fatigue kann aber auch eine direkte Nebenwirkung der Behandlung sein, insbesondere bei intensiven Kombinations- und Hochdosis-Therapien. Aber auch Symptome der Krankheit selber, wie Schmerz, Inaktivität oder Mangelernährung verursachen Fatigue. Bei fortschreitender Krankheit bildet das Immunsystem Substanzen, welche wie ein zweischneidiges Schwert gegen die Krankheit kämpfen und dabei leider viel Müdigkeit verursachen. Zunehmend klagen Langzeitgeheilte über Fatigue, welche dann oft als Spätfolge der Krankheit und Therapie eingeschätzt wird.

Wie kann in diesen verschiedenen Situationen am besten geholfen werden? Immer mehr wissenschaftliche Daten zeigen heute, dass die körperliche Bewegung am ehesten wieder Energie erzeugt. Aber auch Formen der psychologischen Unterstützung helfen im Umgang mit Fatigue. Medikamente scheinen eher in den Hintergrund zu rücken. Dafür tauchen einige komplementäre Methoden auf, die Linderung verheissen. Mehr ins Licht rücken heute auch die Aspekte der Selbsthilfe: systematische Untersuchungen zeigen auf, wie Betroffene und ihre Angehörigen mit der Fatigue umgehen. Alles etwas leichter zu nehmen und positiveres Denken sind zwei Beispiele, welche als hilfreich geschildert werden.

Luzern, 16. September 2017