# Erschöpfung und Müdigkeit (Fatigue)

© AMBORA

Ihr orales Krebsmedikament kann Erschöpfung und Müdigkeit als Nebenwirkungen auslösen – Fachleute sprechen von Fatigue.

In diesem Merkblatt finden Sie Informationen und praktische Tipps, wie Sie Fatigue entgegenwirken können.

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben oder die Empfehlungen im Alltag nur schwer umsetzen können.



## Wie kommt es zu der Nebenwirkung und wie erkenne ich sie?

Durch eine Chemo- oder Strahlentherapie bzw. bei einer Behandlung mit oralen Krebsmedikamenten kann es dazu kommen, dass Sie sich trotz Schonung und Ruhe sehr erschöpft, müde und antriebslos fühlen.

Dies bezeichnet man als **Fatigue**. Sie äußert sich unterschiedlich: Manche Betroffene sind trotz ausreichendem Schlaf ständig müde, schwach und kraftlos. Bei anderen steht die Antriebslosigkeit im Vordergrund. Selbst normale Anforderungen des Alltags werden als sehr anstrengend oder unüberwindbar wahrgenommen. Oft sind auch Konzentration und Merkfähigkeit eingeschränkt. Wenn Konzentrationsstörungen und Gedächtnisprobleme bei Ihnen im Vordergrund stehen, finden Sie Tipps dazu in unserem Merkblatt „Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen“.

**Die Ursachen von Fatigue sind vielfältig:** Der Tumor selbst kann Substanzen freisetzen, die die Erschöpfung fördern. Nebenwirkungen der Therapie wie Übelkeit, Blutarmut, eine veränderte Schilddrüsenfunktion oder Infektionen können die Beschwerden verschlimmern. Auch die psychische Belastung und ein veränderter Tagesrhythmus können eine Rolle spielen.

Der Verlauf von Fatigue ist sehr unterschiedlich. Bei vielen Betroffenen bessern sich die Beschwerden nach Abschluss der Krebsbehandlung innerhalb von Wochen bis Monaten. In manchen Fällen bleibt Fatigue jedoch länger bestehen.

## Was kann ich tun, um der Nebenwirkung vorzubeugen?

- **Körperliche Aktivität und Sport** können Fatigue vorbeugen – versuchen Sie deshalb, sich regelmäßig zu bewegen. Empfehlenswert ist **Ausdauertraining** 3- bis 5-mal pro Woche für je 15 bis 30 Minuten, z.B. Radfahren, Nordic-Walking oder Schwimmen. Ergänzend kann sanftes Krafttraining dem Muskelabbau entgegenwirken. Auch Sportarten wie **Tai-Chi**, **Qigong** oder **Yoga** sind gut geeignet.
- Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach Rehabilitations-Sport oder Sportgruppen für Krebspatientinnen und -patienten.

## Was kann ich tun, wenn die Nebenwirkung auftritt?

Da die Ursachen und Ausprägung einer Fatigue sehr unterschiedlich sein können, sind nicht alle Maßnahmen für jede Patientin bzw. jeden Patienten sinnvoll. Fragen Sie ggf. Ihr Behandlungsteam um Rat.

### Folgende Tipps können Fatigue reduzieren und Ihnen im Alltag helfen:

- Versuchen Sie, sich trotz Erschöpfung und Müdigkeit regelmäßig zu bewegen. **Körperliche Aktivität** wirkt sich positiv auf die Fatigue aus (siehe oben).
- **Akupunktur** oder **Akupressur** können ebenfalls einen positiven Einfluss auf die Fatigue haben.
- Führen Sie ein **„Energietagebuch“**. Notieren Sie Ihre Aktivitäten/Aufgaben und bewerten Sie dabei, wie Sie sich währenddessen und danach gefühlt haben.
- **Gestalten Sie Ihren Tagesablauf bewusst**. Setzen Sie Prioritäten und äußern Sie Ihre Bedürfnisse.
- Teilen Sie sich Ihre Kräfte ein und geben Sie zu anstrengende Aufgaben an andere (z.B. Familienmitglieder) ab.
- Gönnen Sie sich **genügend Pausen** und planen Sie diese bewusst ein.

- Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen über die Fatigue. Erschöpfung ist von außen nicht sichtbar und wird oft unterschätzt.
- **Entspannungsübungen** wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder achtsamkeitsbasierte Stressreduktion können ebenfalls hilfreich sein.
- Achten Sie auf einen **regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus**: längeres Schlafen tagsüber und Koffein am Nachmittag vermeiden, in einem dunklen, kühlen und gut gelüfteten Schlafzimmer schlafen (sogenannte „Schlafhygiene“). Weitere Tipps zum Thema Schlafen finden Sie in unserem Merkblatt „Schlafstörungen“.
- Versuchen Sie, sich **ausgewogen und gesund zu ernähren**. Essen Sie, worauf Sie Appetit haben und trinken Sie ausreichend.
- Wenn Sie sich psychisch und emotional erschöpft fühlen, kann Ihnen ggf. eine psychosoziale Unterstützung weiterhelfen.
- Fatigue kann Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen – seien Sie beim Autofahren und im Umgang mit Maschinen besonders vorsichtig.

## Welche Medikamente können eingesetzt werden?

Zunächst sollten mögliche körperliche Auslöser einer Fatigue wie z.B. Schmerzen, Übelkeit, Störung der Schilddrüsenfunktion oder Blutarmut abgeklärt und ggf. behandelt werden. Auch bestimmte Medikamente können müde machen oder Fatigue fördern. Bringen Sie am besten zu Ihren Arztterminen eine Liste aller Medikamente mit, die Sie einnehmen – auch der Präparate, die Sie ohne Rezept kaufen, sowie Nahrungsergänzungsmittel.

- Für einige Präparate wird die Wirksamkeit bei Fatigue derzeit in Studien untersucht, z.B. **Ginseng-Extrakte** (v.a. Panax ginseng), Psychostimulantien („Wachmacher“) und Kortison-Präparate. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin darüber, welche Maßnahmen für Sie in Frage kommen.

Nehmen Sie bitte nicht selbstständig Medikamente gegen die Fatigue ein, da Wechselwirkungen mit Ihrer Therapie nicht auszuschließen sind.

## Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?

Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, wenn die Erschöpfung so stark ist, dass Sie im Alltag eingeschränkt sind. Ihr Arzt / Ihre Ärztin kann mögliche körperliche Ursachen (siehe oben) abklären, behandeln und entscheiden, ob Medikamente gegen die Fatigue für Sie in Frage kommen. Melden Sie sich zeitnah, wenn die Erschöpfung plötzlich stark zunimmt oder zusammen mit Atemnot, Herzklopfen, auffälliger Blässe oder Fieber ab 38 °C auftritt.

## Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Ihr Behandlungsteam:

*Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117*
*Bei lebensbedrohlichen Notfällen: 112*

*Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke*

*Merkblätter zu weiteren Nebenwirkungen finden Sie unter www.ambora.org.*

gefördert durch Dr. August und Dr. Anni Lesmüller Stiftung
Deutsche Krebshilfe – Helfen. Forschen. Informieren.

*Dieses Merkblatt wurde für Sie erstellt von:*
*AMBORA AMTS-Kompetenz- und Beratungszentrum orale Tumortherapie*

CCC Comprehensive Cancer Center Erlangen-EMN
Europäische Metropolregion Nürnberg

Trotz sorgfältiger Prüfung wird keine Gewährleistung für Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Angaben und keinerlei Haftung für eventuelle Fehler noch für Schäden übernommen. © Sämtliche Rechte (z. B. Urheber- und Leistungsschutzrechte) dieses Merkblattes liegen bei der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) und beim Universitätsklinikum Erlangen (UKER). Nebenwirkungsmerkblatt Fatigue, Version: 2026-01, Stand: 04.09.2026. Bildquelle: KI-generiert mit ChatGPT (OpenAI), Textquellen: S3-Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung onkologischer PatientInnen - Langversion 2.0, 05/2024; Stiftung Deutsche Krebshilfe: Die blauen Ratgeber – Fatigue – chronische Müdigkeit bei Krebs, 07/2021