Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen

© AMBORA



Bei einer Krebserkrankung und ihrer Behandlung können Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen sowie weitere Beeinträchtigungen auftreten, die das Denken und die geistige Leistungsfähigkeit betreffen. Fachleute sprechen hierbei von einer **kognitiven Beeinträchtigung**.

Im Folgenden finden Sie Tipps, wie Sie mit diesen Beschwerden umgehen können und was zur Linderung beitragen kann.

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?

Während und nach einer Krebsbehandlung kann es zu kognitiven Einschränkungen kommen. Diese können sich beispielsweise in Form von **Vergesslichkeit**, **Wortfindungsstörungen** oder **Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren** äußern. Einige Menschen haben auch Mühe damit, Dinge zu planen oder Entscheidungen zu treffen. Auch die Fähigkeit zum Multitasking – also der gleichzeitigen Ausübung von zwei Aufgaben – geht oft verloren. Viele Betroffene bezeichnen diesen Zustand als eine Art „Nebel im Kopf“.

Früher ging man davon aus, dass diese Beschwerden vor allem eine direkte Folge der Krebsbehandlung – insbesondere einer Chemotherapie – sind. Daher kommt auch die Bezeichnung **„Chemo Brain“** („Chemo-Hirn“).

Neuere Untersuchungen zeigen jedoch, dass die Beschwerden vermutlich durch das Zusammenspiel verschiedener Faktoren entstehen. Neben der Krebsbehandlung können unter anderem die Krebserkrankung selbst, psychische Belastungen, Begleiterkrankungen sowie Lebensstil- und genetische Faktoren eine Rolle spielen. Deshalb sprechen Fachleute heute eher von „krebsassoziierten kognitiven Beeinträchtigungen“.

Diese Beschwerden können – müssen aber nicht – gemeinsam mit einer starken Ermüdung (Fatigue), Schlafstörungen oder mit psychischen Veränderungen wie Angst oder depressiver Verstimmung auftreten. Tipps zu Fatigue und Schlafstörungen finden Sie in unseren entsprechenden Merkblättern („Erschöpfung und Müdigkeit“ und „Schlafstörungen“).

Der Verlauf ist sehr unterschiedlich. Bei vielen Betroffenen bessern sich die Beschwerden nach Abschluss der Krebsbehandlung innerhalb von Wochen bis Monaten. Bei manchen können sie jedoch länger bestehen bleiben.

Was kann ich tun, wenn die Nebenwirkung auftritt?

Es gibt bislang keine allgemein anerkannte Behandlung der kognitiven Beeinträchtigungen. Da viele unterschiedliche Faktoren beteiligt sein können, wirken nicht alle Maßnahmen bei jeder betroffenen Person gleichermaßen. Dennoch gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Beschwerden zu lindern und im Alltag besser damit umzugehen.

- Nutzen Sie **Gedächtnishilfen** wie Notizbücher, Kalender oder To-Do-Listen, Erinnerungs- und Diktierfunktionen auf dem Smartphone oder Tablet.
- Trainieren Sie Ihr Gedächtnis, beispielsweise mit Gedächtnisübungen oder speziellen Trainings-Apps.
- Setzen Sie **Prioritäten** und nehmen Sie sich nicht zu viele Tätigkeiten für einen Tag vor.
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit Tätigkeiten, die Multitasking erfordern. Schließen Sie eine Tätigkeit ab, bevor Sie eine neue beginnen.
- Planen Sie regelmäßig kurze **Erholungspausen** in einer ruhigen und möglichst reizarmen Umgebung ein.
- **Kognitives Training** sowie **Entspannungsübungen** wie Achtsamkeitstraining oder achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-based stress reduction) können die Beschwerden lindern. Solche Trainings werden häufig im Rahmen einer onkologischen Rehabilitation angeboten.



- Regelmäßige **körperliche Aktivität** kann sich positiv auf die Beschwerden auswirken. Besonders gut untersucht sind beispielsweise Yoga, Qigong oder Tai-Chi.
- Achten Sie auf einen möglichst **regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus** und sprechen Sie Schlafprobleme frühzeitig bei Ihrem Behandlungsteam an.
- Psychoonkologische Unterstützung kann hilfreich sein, insbesondere wenn Sie sich psychisch belastet oder emotional erschöpft fühlen.

Welche Medikamente können eingesetzt werden?



Für kognitive Beeinträchtigungen gibt es derzeit keine allgemein empfohlene medikamentöse Behandlung. Liegen den Beschwerden jedoch andere behandelbare Ursachen zugrunde – beispielsweise ein Vitaminmangel, eine Schilddrüsenfunktionsstörung, Schlafstörungen oder eine Depression –, können diese gezielt behandelt werden.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, ob eine App auf Rezept (sog. DiGA - digitale Gesundheitsanwendung, wie z.B. NeuroNation Med) Sie nachhaltig unterstützen kann.

Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?



Sprechen Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin aktiv auf Ihre Beschwerden an. Gemeinsam kann abgeklärt werden, ob behandelbare Ursachen zu den Beschwerden beitragen.

Ihr Arzt / Ihre Ärztin kann Ihnen bei Bedarf gezielte Rehabilitationsmaßnahmen oder Anlaufstellen für eine psychosoziale Unterstützung vermitteln.

Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Ihr Behandlungsteam:

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117

Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke

Bei lebensbedrohlichen Notfällen: 112

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 Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Version: 2026-01, Stand: 16.07.2026. Bildquelle: KI-generiert mit Gemini (Google), Textquellen: Rick O. Krebsassoziierte kognitive Dysfunktion. Journal Onkologie 27.01.2025, verfügbar unter: https://www.journalonko.de/entitaetsuebergreifend/krebsassoziierte-kognitive-dysfunktion, Zugriff am 17.07.2026; Schilling G. Das sogenannte „Chemobrain“ Kognitive Dysfunktion bei Krebskranken – ein oft unterbewertetes Symptom. Im Fokus Onkologie 4/2023. doi.org/10.1007/s15015-023-3200-8