Tips

Physiotherapie

Regelmässige körperliche Aktivitäten können die Müdigkeit verringern. In der Physiotherapie können Sie angepasste Übungen lernen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Die Krebsliga kann Ihnen Gruppenkurse zum Thema "Krebs und Sport" empfehlen.

Ernährungsberatung

Eine Blutarmut (Anämie) oder eine unausgewogene Ernährung können Ihre Müdigkeit verschlimmern. Bei einer Ernährungsberatung können Sie Ihren Ernährungszustand besprechen.

Psycho-onkologische Unterstützung

Ein Psychoonkologe kann Ihnen helfen, die seelische Belastung durch die Krankheit zu ertragen. Eine kognitive Verhaltenstherapie kann Sie unterstützen schlafförderndes Verhalten zu verbessern und damit Ihre Müdigkeit zu reduzieren. Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) kann Sie in der Entspannung unterstützen. Lassen Sie sich beraten.

Weitere Informationen zu diesem Thema

- **«Rundum müde»**, Krebsliga Schweiz
- **«Körperliche Aktivität bei Krebs»**, Krebsliga Schweiz

Diese Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit Patient/innen und Expert/innen erstellt. Weitere Informationen finden Sie auf der Website.

VFSM / Symptom Navi Programm © 2025

Erschöpfung (Fatigue)

Gut zu wissen

Erschöpfung bei einer Krebskrankheit ist umschrieben als ein anhaltendes starkes Gefühl von Müdigkeit. Diese Erschöpfung unterscheidet sich von einer «normalen Müdigkeit» und lässt sich auch nicht durch mehr Schlaf lindern. Durch die Erschöpfung wird der Alltag deutlich eingeschränkt.

Erschöpfung kann durch die Krankheit und die Therapien ausgelöst werden. Blutarmut, Mangelernährung,

Schilddrüsenerkrankungen, Schmerzen, Übelkeit, seelische Verstimmungen oder Alkohol und Drogenkonsum können die Erschöpfung zusätzlich verstärken.

Die Müdigkeit sollte von einem Arzt untersucht werden, um die Ursache abzuklären und diese wenn möglich zu behandeln. Wenn keine Ursache gefunden wird, können Maßnahmen zur Linderung ergriffen werden.

Üblicherweise lässt die Erschöpfung nach Abschluss der Therapien schrittweise nach. Eine anhaltende Erschöpfung ist aber kein Anzeichen für ein Fortschreiten der Krankheit.

Erschöpfung (Fatigue)

Sie fühlen sich...	Oder Sie stellen fest...	Was Sie selbst für sich tun können...
	• Leichte Einschränkung der Leistungsfähigkeit	• Versuchen Sie, Ihre Aktivitäten beizubehalten. Bewegen Sie sich regelmässig, indem Sie z. B. (zügig) spazieren, schwimmen oder Velo fahren. • Nehmen Sie bei Bedarf die Reservemedikamente gegen Schmerzen und Übelkeit ein. Siehe Symptom Navi: Übelkeit und Erbrechen sowie Schmerzen. • Organisieren Sie sich zusätzliche Unterstützung für den Haushalt. Siehe Symptom Navi: Hilfsangebote für zu Hause. • Versuchen Sie, sich mit etwas zu beschäftigen, das Ihnen Freude bereitet.
	• Erhöhte Einschränkung der Leistungsfähigkeit • Konzentrationsstörungen • Schlafprobleme • Kurzatmigkeit • Antriebslosigkeit • Zunehmende Schwierigkeiten, Alltagsaktivitäten beizubehalten	• Der Umgang mit anhaltender Erschöpfung ist für Sie und Ihre Angehörigen anspruchsvoll. Sprechen Sie darüber. Das Behandlungsteam kann Sie in dieser Zeit begleiten. • Gönnen Sie sich auch tagsüber regelmässig Pausen. Schlafen Sie jedoch am Tag nicht länger als 45 Minuten am Stück, damit Ihr Tag-Nacht-Rhythmus erhalten bleibt. • Versuchen Sie, Ihre Energie gut einzuteilen. Planen Sie anstrengende Aktivitäten in der Tageszeit, in der Sie am meisten Kraft und Energie haben. Setzen Sie Prioritäten und planen Sie auch angenehme Aktivitäten. • Versuchen Sie, sich mit Musikhören wie auch mit gezielten Übungen (progressive Muskelentspannung, Atemtraining, Yoga) anzuregen. Lassen Sie sich beraten. • Morgendliche Lichttherapien von 30 bis 40 Minuten können Ihre Schlafqualität in der Nacht verbessern. Medizinische Lichttherapielampen dürfen bei Augenerkrankungen nicht angewendet werden.
	• Schwere Erschöpfung • Verschlimmerung der Symptome im gelben Bereich • Fieber ab 38 °C • Wach werden und wach bleiben ist fast nicht mehr möglich • Anhaltende Niedergeschlagenheit, Verlust der Fähigkeit, Freude oder Trauer zu empfinden	• Nehmen Sie Kontakt mit dem Behandlungsteam auf.