

Fatigue-Syndrom

*„Hallo Ihr lieben Frauen,
ich bin immer so müde, könnte Tag und Nacht schlafen, fühle mich schlapp und leer. Anstatt aufwärts nach überstandener Chemotherapie geht es mir noch weniger gut. Mein Mann sagt, das sei der Schnee. Schwiegermutter sagt, alle Leute seien müde, auch die Jungen. Meine Schwester meint, das sei psychisch, ich müsse mich am Riemen reißen. Habe keine Kraft. Jetzt rede ich mit niemandem mehr darüber sondern klage es hier Euch.
viele Grüße, [Vreni W].“*

(Originalbeitrag aus dem Forum von Leben wie zuvor)

Was ist das ‚Fatigue-Syndrom‘?

‚Fatigue‘ stammt aus dem Französischen und, bedeutet Müdigkeit bzw. Erschöpfung.

Der Begriff ‚Fatigue-Syndrom‘ fasst mehrere krankheitsbedingte Beschwerden zusammen, die sich hauptsächlich in einer andauernden, lähmenden Erschöpfung und einer stark verminderten Belastbarkeit äussern. Im Vergleich zu einer uns allen bekannten schweren Müdigkeit, wie etwa nach Schlafentzug, kann das Fatigue-Syndrom nicht durch Ruhe oder ausreichenden Schlaf überwunden werden.

Fatigue ist bei Krebspatienten sehr häufig, so leiden z. B. bis zu 91 % der Brustkrebspatientinnen unter diesem Syndrom.

Obwohl viele Patienten Fatigue als die unangenehmste Begleiterscheinung Ihrer Krebserkrankung wahrnehmen, nehmen sie an, dass diese eine unweigerliche Folge ihrer Erkrankung oder Therapie ist, und sprechen diese kaum im Gespräch mit ihrem Arzt an.

Was sind die Ursachen des Fatigue-Syndroms?

Die Ursachen des Fatigue-Syndroms sind vielfältig. Bei Krebspatienten können beispielsweise der Tumor selbst, die Chemo- und/oder Strahlentherapie sowie Schmerzen dafür verantwortlich sein. Weitere mögliche Faktoren sind u. a. die krebisbedingte Gewichtsabnahme, Schlafstörungen sowie der Mangel an Bewegung.

Eine häufige und gut untersuchte Ursache des Fatigue-Syndroms bei Krebspatienten ist die Blutarmut (Anämie). Man spricht von Blutarmut, wenn das Blut zu wenige rote Blutkörperchen enthält. Die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) dienen dem Sauerstofftransport, d.h. sie sorgen dafür, dass alle Organe mit genügend Sauerstoff versorgt

werden. Ist dies nicht der Fall, liegt ein Sauerstoffmangel vor, worauf der Körper unter anderem mit der oben beschriebenen lähmenden Müdigkeit reagiert.

Mögliche Auswirkungen der Blutarmut sind z.B.:

- Starke Müdigkeit, Erschöpfung, erhöhtes Erholungsbedürfnis, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche (Fatigue)
- Starkes Herzklopfen und Atemnot bei Anstrengungen
- Schwindel, Ohrensausen, Augenflimmern
- Blässe, Kälteempfindlichkeit

Wissenswertes zur Anämie (Blutarmut):

Um eine Anämie festzustellen, wird mit einem Bluttest der Hämoglobin-Wert, kurz Hb-Wert bestimmt. Das Hämoglobin ist der rote Farbstoff des Blutes. Es befindet sich in den roten Blutkörperchen und ist der eigentliche Träger des Sauerstoffs.

Der normale Hämoglobinwert einer Frau liegt zwischen 12-14 g/dl (Gramm pro Deziliter) und der eines Mannes zwischen (14-18 g/dl). Von einer Blutarmut spricht man, wenn der Hb-Wert unter 12 g/dl bei Frauen resp. unter 14 g/dl bei Männern fällt.

Behandlungsmöglichkeiten

Wichtig ist, dass man Fatigue nicht einfach als Begleiterscheinung von Krebs erduldet. Viele Patientinnen denken nach wie vor: „Ich habe Krebs- es ist somit ganz normal, dass ich müde bin und mich schwach fühle“. Aus diesem Grund teilen sie sich oftmals nicht mit und verschweigen Ihre Müdigkeit und einschränkenden Symptome.

Fatigue ist in vielen Fällen behandelbar. Teilen Sie deshalb Ihrem Arzt unbedingt mit, wenn Sie unter einer ungewohnten Müdigkeit oder anderen Fatigue-Symptomen leiden. Ihr Arzt wird die Ursachen abklären und bei Bedarf die entsprechenden Therapiemaßnahmen einleiten.

In manchen Fällen kann ein individuelles Ernährungs- und Bewegungsprogramm bereits eine gewisse Erleichterung bringen.

Ein gut etablierter und in vielen Fällen erfolgreicher Therapieansatz gegen Fatigue ist die Behandlung der Blutarmut. Hauptsächlich stehen 2 verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung:

Bluttransfusionen oder Epoetine (EPOs)

Mit Bluttransfusionen wird der Mangel an roten Blutkörperchen durch Spenderblut ausgeglichen. Wegen ihrer raschen Wirkung wird diese Form der Therapie insbesondere dann eingesetzt, wenn der Hämoglobinwert schon sehr weit abgesunken ist. Bluttransfusionen

haben allerdings den Nachteil, dass sie mit einem erheblichen Zeitaufwand (zum Teil mehrere Stunden pro Sitzung) verbunden sind. Zudem ist der Effekt der Bluttransfusionen nur von kurzer Dauer, da die gespendeten, fremden Erythrozyten eine begrenzte Lebenszeit aufweisen.

Eine immer häufigere Therapieform der Blutarmut bildet das so genannte Epoetin.

Das Epoetin (= Erythropoetin = EPO) ist ein körpereigenes Hormon, welches die natürliche Produktion der roten Blutkörperchen stimuliert. Dieses Hormon wird in Form einer Spritze subkutan (unter die Haut) verabreicht. Die Epoetin-Therapie hat gegenüber der Bluttransfusion den Vorteil, dass ihre Wirkung gleichmässig und lang anhaltend ist. Der Wirkungseintritt des Epoetins erfolgt zwar nicht ganz so rasch wie mittels Bluttransfusionen, aufgrund der gleichmässigen Wirkung und der einfachen Verabreichung bietet die Epoetin-Therapie jedoch für die meisten Patienten eine angenehmere Alternative zur Bluttransfusion.

Manchmal wird –teilweise zusätzlich- Eisen in Form von Tabletten oder als Infusion zur Behandlung der Blutarmut eingesetzt. Der Einsatz von Eisen gegen Blutarmut ist jedoch nur für jene Patienten sinnvoll, die einen Eisenmangel aufweisen.

Zusammenfassung

Fatigue ist ein ernstzunehmendes Leiden, welches das Leben der Patientinnen sehr stark einschränkt. Diese bleierne Müdigkeit muss und darf jedoch nicht einfach akzeptiert werden; die Symptome der Fatigue sind in vielen Fällen behandelbar. Wenn Ihre Fatigue erkannt und erfolgreich therapiert wird, gewinnen Sie Kraft und Lebensenergie zurück- Energie, die Ihnen helfen kann, Ihr Leben neu zu gestalten und besser mit der Erkrankung umzugehen.

Autor:

*Dr. med. Razvan A. Popescu,
Leiter medizinische Onkologie,
Tumor Zentrum, Hirslanden Medical Center,
Rain 34,
CH-5000 Aarau*

Weitere wertvolle Informationen zum Fatigue-Syndrom finden sich auch in dem Ratgeber der Krebsliga „Rundum müde“. Neben möglichen

Ursachen beinhaltet diese Broschüre auch Ratschläge zum psychischen Umgang mit der Müdigkeit. Das Büchlein kann über die regionalen Krebsligen oder bei der Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach 8219, 3001 Bern (info@swisscancer.ch) bestellt werden.