

51

Die blauen Ratgeber

FATIGUE

CHRONISCHE MÜDIGKEIT

BEI KREBS

ANTWORTEN. HILFEN. PERSPEKTIVEN.



Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Diese Broschüre wurde gemeinsam erstellt
mit der Deutsche Fatigue Gesellschaft e.V.

deutsche fatigue
gesellschaft

Herausgeber

Deutsche Krebshilfe e.V.
Buschstr. 32
53113 Bonn
Tel: 02 28 / 7 29 90-0
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Fachliche Beratung

Dr. Jens-Ulrich Ruffer
Deutsche Fatigue Gesellschaft e.V.
Maria-Hilf-Str. 15
50677 Köln

Text und Redaktion

Isabell-Annett Beckmann
Deutsche Krebshilfe

Stand 7 / 2010

ISSN 0946-4816
Art.-Nr. 051 0070
Druck auf chlorfreiem Papier

Dieser blaue Ratgeber ist Teil einer Broschürenserie, die sich an Krebs-Betroffene, Angehörige und Interessierte richtet. Die Broschüren dieser Reihe informieren über verschiedene Krebsarten und übergreifende Themen der Krankheit.

Die blauen Ratgeber geben **ANTWORTEN** auf medizinisch drängende Fragen. Sie bieten konkrete **HILFEN** an, um die Erkrankung zu bewältigen. Und zeigen **PERSPEKTIVEN** auf für ein Leben mit und nach Krebs.

INHALT

VORWORT 4

EINLEITUNG – WAS IST FATIGUE? 7

DIE URSACHEN VON FATIGUE 9

Fatigue und Depression 12

AUSWIRKUNGEN AUF DAS SOZIALE UMFELD 14

FATIGUE UND BERUF 16

DIAGNOSE UND ERFASSUNG VON FATIGUE 18

THERAPIEANSÄTZE BEI FATIGUE 21

FATIGUE IM TÄGLICHEN LEBEN 27

HIER ERHALTEN SIE INFORMATIONEN UND RAT 33

Informationen im Internet 38

ANHANG 43

Ihr Energietagebuch 43

QUELLENANGABEN 46

INFORMIEREN SIE SICH 48

SAGEN SIE UNS IHRE MEINUNG 51



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Krebs. Eine Diagnose, die Angst macht. Die von Trauer, manchmal Wut und oft Hilflosigkeit begleitet wird. Eine Krankheit, die den Betroffenen selbst, aber auch ihren Familien und Freunden das Gefühl gibt, allein zu sein.

Sie halten eine Broschüre in den Händen, die Ihnen Informationen über eine besondere Auswirkung von Krebserkrankungen geben soll: die Tumorererschöpfung (Fatigue, ausgesprochen „Fatieg“), unter der viele Betroffene leiden. Falls Sie selbst von dieser Erschöpfung betroffen sind, finden Sie in diesem Ratgeber alle wesentlichen Informationen zur Fatigue, wie sie definiert wird und welche Symptome auftreten können. Wir zeigen Ihnen die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten auf und geben Ihnen hilfreiche Tipps für den Alltag. Eine Reihe von Adressen, bei denen Sie zusätzliche Hilfe und Informationen erhalten können, finden Sie am Schluss dieser Broschüre. Abschließend erläutern wir, wie und wofür Sie bei Bedarf konkrete Hilfe durch die Deutsche Krebshilfe bekommen können.

Für die meisten Menschen kommt ihre Tumorerkrankung unerwartet, sozusagen wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Sie konfrontiert die Betroffenen mit einer Vielzahl von Fragen: Dabei geht es zum einen um ganz konkrete Dinge wie etwa die Diagnose oder die Therapie. Zum anderen stellt sich für die Betroffenen die zentrale Frage, wie sie mit der existenziellen Bedrohung umgehen sollen.

Mit dem Verdacht, an Krebs erkrankt zu sein, beginnt eine Reihe einschneidender Veränderungen im Leben des Kranken selbst und seines gesamten Umfeldes. Die Untersuchungen, die für die genaue Diagnose erforderlich sind, die verschiedenen Behandlungsschritte und eventuell auftretende Nebenwirkungen, die psychischen Belastungen für den Kranken und seine Angehörigen: Um mit diesen Herausforderungen der akuten Phase der Erkrankung fertig zu werden, bekommt der Betroffene in der Regel von verschiedenen Seiten Unterstützung, die durch professionelle psycho-onkologische Hilfe sinnvoll ergänzt werden kann.

Während und zum Teil noch lange Zeit nach der Behandlung ist für viele Kranke die scheinbar unbeeinflussbare Erschöpfung ein großes Problem. Im Laufe der Therapie wird sie oft als notwendige Begleiterscheinung hingenommen, aber nur selten behandelt. Nach Abschluss der Therapie bleibt dieser extreme Erschöpfungszustand jedoch bei vielen Betroffenen unverändert und erschwert ihnen den Weg zurück in den Alltag.

Unter der therapiebedingten Fatigue leiden nahezu alle Patienten. Aber selbst Jahre nach Ende der Behandlung sind je nach Tumorart schätzungsweise noch bis zu 40 Prozent der Betroffenen dauerhaft erschöpft.

Für diese Menschen ist das tägliche Leben oft schwer zu bewältigen: zum einen durch die chronische Erschöpfung selbst. Zum anderen können gesunde Menschen eine solche lähmende Müdigkeit, die sich auch durch ausreichend Schlaf nicht beheben lässt, kaum nachvollziehen. Und selbst bei Ärzten ist das Phänomen der Fatigue insgesamt noch relativ unbekannt.

Dieser Ratgeber soll allen Beteiligten dabei helfen, mit dieser Belastung fertig zu werden. Er entstand in Zusammenarbeit mit der Deutschen Fatigue Gesellschaft. Unser gemeinsames Anliegen

gen ist es, allen Betroffenen und ihren Familien, aber besonders auch der breiten Öffentlichkeit näher zu bringen, was es bedeutet, an Fatigue zu leiden, und wie sich dieser Zustand auf den Krankheitsprozess und das tägliche Leben auswirkt. Besonders wichtig ist uns dabei zu betonen, dass es gegen Fatigue moderne Behandlungsmöglichkeiten gibt, die im Interesse des Betroffenen auch ausgeschöpft werden sollten.

Diese Broschüre kann und darf das Gespräch mit Ihrem Arzt nicht ersetzen. Wir möchten Ihnen dafür (erste) Informationen vermitteln, so dass Sie ihm gezielte Fragen über Ihre Erkrankung und zu Ihrer Behandlung stellen können. Das Leben verändert sich bei einer Krebserkrankung: Nicht nur der Körper ist krank, auch die Seele gerät aus dem Gleichgewicht: Ängste, Hilflosigkeit, das Gefühl von Ohnmacht machen sich breit und verdrängen Sicherheit und Vertrauen. Doch Ihre Ängste und Befürchtungen können abnehmen, wenn Sie wissen, was mit Ihnen geschieht. Helfen Sie mit, Ihre Krankheit aktiv zu bekämpfen!

Wir hoffen, dass wir Sie mit diesem Ratgeber dabei unterstützen können, das Leben mit Ihrer Erkrankung zu bewältigen, und wünschen Ihnen alles Gute. Darüber hinaus helfen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Fatigue Gesellschaft auch gerne persönlich weiter. Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an!

Ihre Deutsche Krebshilfe
Ihre Deutsche Fatigue Gesellschaft e.V.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre helfen können. Bitte geben Sie uns Rückmeldung, ob uns das auch wirklich gelungen ist. Auf diese Weise können wir den Ratgeber immer weiter verbessern. Bitte füllen Sie den Fragebogen aus, den Sie am Ende der Broschüre finden. Vielen Dank!

Eine Bitte in eigener Sache

EINLEITUNG – WAS IST FATIGUE?

Das Wort Fatigue, ein Begriff des französischen und englischen Sprachgebrauchs, bedeutet wörtlich übersetzt: Müdigkeit und Erschöpfung. Was bedeutet es aber im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung?

Nun fühlt sich jeder im Laufe seines Lebens immer wieder einmal müde, ausgelaugt und kraftlos. Dafür gibt es ganz verschiedene Gründe – körperlicher wie auch seelischer Art –, und dieser Zustand kann kürzer oder auch länger andauern.

Es gibt jedoch eine Art von Müdigkeit und Erschöpfung, die sich vom normalen Maß deutlich unterscheidet. Innerhalb der Medizin kennen wir verschiedene Krankheitsbilder, die mit einer sehr starken Erschöpfung einhergehen. Dazu gehören vor allem chronische Erkrankungen. Diese besonders ausgeprägte Form bezeichnet die Fachsprache als Fatigue (ausgesprochen „Fatieg“).

Wo aber hört nun Müdigkeit auf, und wo fängt Fatigue an? Die Abgrenzung ist schwierig, aber im Interesse der Betroffenen ist eine möglichst exakte Definition der Fatigue-Erkrankung wichtig. Da die Ursachen der krebsbedingten Fatigue vielschichtig und nicht in allen Einzelheiten geklärt sind, bieten sie keinen zuverlässigen Anhaltspunkt für eine solche Definition. Hilfreicher ist es dagegen, die Symptome, unter denen der Patient leidet, ganz genau zu beschreiben und auf diesem Wege die Unterscheidung vorzunehmen.

Erste Beschreibungen kommen aus den USA, wo dieses Thema schon früh einen Schwerpunkt in der Krebsforschung darstellte.

Ursachen sind vielschichtig und unklar

Eine Definition aus dem Jahre 1995 von David Cella lautet wie folgt: „Die Tumorererschöpfung, auch Fatigue genannt, bedeutet eine außerordentliche Müdigkeit, mangelnde Energiereserven oder massiv erhöhtes Ruhebedürfnis, das absolut unverhältnismäßig zu vorangegangenen Aktivitätsänderungen ist.“

Das heißt, Fatigue ist eine krankhafte Ermüdung, die für den Betroffenen mehr als unangenehm ist. Das Besondere daran ist, dass sich die Erschöpfung nicht durch normale Erholungsmechanismen beheben lässt. Auch Schlaf führt nicht zur Regeneration.

Symptome, über die Betroffene klagen

- Müdigkeit
- Lustlosigkeit
- Schwäche
- Verlust der körperlichen Belastbarkeit
- Desinteresse, Motivationsverlust
- Schlafstörungen
- Traurigkeit, Frust oder Reizbarkeit
- Seelische Erschöpfung
- Angst, nicht wieder gesund zu werden
- Konzentrationsstörungen
- Verlust des Interesses am Leben
- Entfremdung von Freunden und Familie

Fatigue belastet den Alltag

Aber Fatigue ist mehr als die Summe der genannten Beschwerden. Sie ist ein vielschichtiges Leiden, das den Betroffenen während der Erkrankung und der Therapie stark einschränkt und später daran hindert, ein normales Leben zu führen.

DIE URSACHEN VON FATIGUE

Die extreme Erschöpfung, unter der viele Krebs-Patienten leiden, lässt sich nicht auf eine Ursache allein reduzieren, sondern sie hat viele Auslöser, die oft gleichzeitig nebeneinander wirksam sind.

Man spricht in diesem Fall von einem multifaktoriellen oder auch multikausalen Geschehen.

Um zu klären, welche Maßnahmen am ehesten helfen können, diese Beschwerden abzubauen, ist es wichtig, gezielt nach den verursachenden Faktoren zu suchen.

Mögliche Ursachen von Fatigue

- Die Tumorerkrankung selbst
- Folgen der Behandlung der Tumorerkrankung (Operation, Strahlentherapie, Chemotherapie, Zytokine)
- Hormonmangel (Schilddrüse, Nebenniere, Geschlechtshormone)
- Begleiterkrankungen und Organschäden
- Psychische Folgen der Krebserkrankung (Angst, Depression, Stress)
- Schlafstörungen
- Mangelernährung
- Chronische Infekte
- Mangel an körperlichem Training (Muskelabbau)

Grundsätzlich kann die Tumorerkrankung selbst zu Abgeschlagenheit und Leistungsschwäche führen. Dafür können zum Beispiel Stoffe verantwortlich sein, die die Tumorzellen selbst

produzieren. Daneben kann die Krebserkrankung auch zu Gewichtsabnahme, Blutarmut und Stoffwechselstörungen führen.

Therapie beeinträchtigt Blutbildung

Die Tumorthherapie selbst verursacht je nach Intensität bei fast allen Betroffenen ein akutes Fatigue-Syndrom, das in der Regel aber nach dem Ende der Behandlung in wenigen Wochen wieder abgeklungen ist. Die Strahlen- und vor allem die Chemotherapie beeinträchtigen die Blutbildung im Knochenmark, denn die Behandlung greift nicht nur Tumorzellen, sondern auch gesunde Zellen an. Dazu gehören unter anderen die weißen Blutkörperchen (*Leukozyten*), die roten Blutkörperchen (*Erythrozyten*) und die Blutplättchen (*Thrombozyten*). Die Leukozyten wehren Infektionen ab, die Erythrozyten versorgen den Körper und alle Organe mit Sauerstoff, und die Thrombozyten sind an der Blutgerinnung beteiligt. Werden diese Blutzellen zum Beispiel durch die Zellgifte in Mitleidenschaft gezogen, äußert sich dies in Form einer erhöhten Infektanfälligkeit, allgemeiner Schwäche, Luftnot unter Belastung, Blässe oder Blutungen.

Die Verminderung der roten Blutkörperchen führt zu Blutarmut (*Anämie*). Sie ist eine der wesentlichen Ursachen für das Auftreten der akuten Fatigue. Je weniger rote Blutkörperchen vorhanden sind, desto schlechter ist die Sauerstoffversorgung der Organe.

Hormonmangel führt zu Blutarmut

Die Produktion der roten Blutkörperchen im Knochenmark wird durch das Hormon Erythropoetin, das in den Nieren gebildet wird, angeregt (*stimuliert*). Sowohl der Tumor selbst als auch die Chemotherapie können zu einem Mangel an Erythropoetin führen und damit die Blutbildung stören. Die Folge ist eine individuell unterschiedlich ausgeprägte Blutarmut, die durch den Sauerstoffmangel den Organismus schwächt und bei dem Betroffenen zu Erschöpfung und Müdigkeit führt.

Blutarmut lässt sich auf verschiedenen Wegen behandeln. Wenn Sie sich schon jetzt genauer darüber informieren möchten, dann blättern Sie vor zum Kapitel „Therapieansätze bei Fatigue“ ab Seite 21 dieser Broschüre.

Medikamente können müde machen

Viele Medikamente beeinträchtigen die Aufmerksamkeit, machen müde und fördern Fatigue. Dies gilt insbesondere für Schmerzmittel, die viele Patienten einnehmen. Gezielte Auswahl und Kombination verschiedener Präparate kann diese Nebenwirkungen vermindern. Besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt.

Angst und Depressionen

Eine Krebserkrankung löst bei vielen Betroffenen auch Ängste und Depressionen aus, die die Lebensfreude und Lebensqualität beeinträchtigen. Dieser fehlende Schwung geht ebenfalls mit Antriebsmangel, Müdigkeit und Erschöpfung einher.

Chronisches Fatigue-Syndrom

Einige Betroffene haben auch noch längere Zeit nach der Tumorthherapie Anzeichen von Fatigue, ohne dass eine direkte Ursache zu finden ist. Dieses so genannte chronische Fatigue-Syndrom wird häufiger bei Menschen mit Krebserkrankungen von Blut und Lymphknoten beobachtet sowie nach intensiven Tumorbehandlungen wie Hochdosis-Chemotherapie, Stammzelltransplantation oder Ganzkörperbestrahlung. Über die Ursachen dieses chronischen Fatigue-Syndroms gibt es Vermutungen (neuropsychologische Störung, Stoffwechselstörung, gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus, Störungen in der seelischen Verarbeitung der Tumorerkrankung und andere), jedoch keine sicheren Erkenntnisse. Durch ein umfangreiches Therapieprogramm lassen sich aber auch in diesen Fällen die Beschwerden lindern.

Fatigue und Depression

Besondere Aufmerksamkeit sollte dem Aspekt der Niedergeschlagenheit (*Depression*) gelten. Müdigkeit, Erschöpfung und Niedergeschlagenheit hängen eng miteinander zusammen, und es ist nicht immer einfach herauszufinden, was Ursache und was Wirkung ist. Darüber hinaus weisen die Depression und Fatigue einige gemeinsame diagnostische Kriterien auf.

Angesichts des lebensbedrohenden Charakters ihrer Erkrankung stellen sich bei vielen Krebsbetroffenen Verstimmungen ein. Eine ausgeprägte Angststörung oder eine behandlungsbedürftige Depression findet sich bei jedem fünften Kranken. Auch weist jeder fünfte, der unter Fatigue leidet, Anzeichen einer Depression auf. Allerdings gilt es hier genau zu unterscheiden, ob die Erschöpfung eine depressive Verstimmung zur Folge hat oder ob die Depression sich durch eine massive Erschöpfung äußert.



Unterscheidung schwierig

So ist vielfach beobachtet worden, dass einerseits Fatigue bei Patienten mit depressiver Stimmungslage häufiger und intensiver auftritt, dass aber andererseits Fatigue eine Depression auch auslösen und verstärken kann.

Eine klare Unterscheidung zwischen Depression und Fatigue wird vielleicht nicht immer vollständig gelingen, aber ein paar Anhaltspunkte können wichtige Hinweise in die eine oder andere Richtung geben.

Klären Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt zum Beispiel die folgenden Fragen

- Gab es in Ihrem bisherigen Leben schon früher Episoden einer depressiven Verstimmung?
- Leiden Sie erst seit Ihrer Krebserkrankung an dieser Art von Müdigkeit?
- Ging dieser Müdigkeit eine depressive Verstimmung voraus?
- An welcher Krebsart leiden Sie?
- Wie sind Sie bisher behandelt worden?
- Denken Sie häufig ans Sterben?
- Haben Sie die Lebenslust verloren oder wollen Sie, können aber nicht?

Zeigt sich bei den Antworten auf diese Fragen, dass Sie innerlich besonders wenig motiviert und antriebslos sind, dass Sie dabei gleichzeitig eine starke Tendenz zur Selbstentwertung haben, vielleicht sogar mit Selbstmordgedanken verbunden, dann spricht dies dafür, dass Ihre Müdigkeit Ausdruck einer Depression ist. Empfinden Sie Ihre Erschöpfung, Schwäche und Müdigkeit mehr körperlich, geistig und gefühlsmäßig, deutet dies eher auf Fatigue hin.

AUSWIRKUNGEN AUF DAS SOZIALE UMFELD

Die Erschöpfung in ihren unterschiedlichen Ausprägungen ist nicht nur für den Betroffenen selbst, sondern auch für seinen Partner, seine Familie und Freunde eine große Herausforderung. Was können Sie tun, um gemeinsam damit fertig zu werden?

Wunsch nach einem normalen Alltag

Die Phase der Therapie hat bereits viel Kraft gekostet und Rücksichtnahme auf den Kranken sowie Unterstützung für ihn eingefordert. Deshalb steht jetzt verständlicherweise der Wunsch, möglichst wieder zu einem „normalen“ Alltag zurückzukehren, an erster Stelle. Der betroffene Patient und auch die Partner und Angehörigen sind froh, die Krankheit und Behandlung erst einmal überwunden zu haben, und versuchen jetzt, zu ihren alten Gewohnheiten zurückzukehren.

Aber die Erschöpfung in ihrer chronischen Form – ein für die meisten Menschen unbekanntes Phänomen – erschwert eben diesen Prozess der Rückkehr in die Normalität. Partner und Freunde müssen erkennen, dass sich gemeinsame Aktivitäten gerade jetzt wegen mangelnder Energie nicht einfach umsetzen lassen. Vielleicht hat sich durch die Krankheit sogar die bisherige Rollenverteilung innerhalb der Familie verändert. Angesichts der massiven Lebensbedrohung werden die Partnerschaft und die Beziehungen neu definiert sowie die sozialen Strukturen erneut auf den Prüfstand gestellt. Freunde bewähren sich in dieser Krise oder ziehen sich zurück, weil die neue Situation sie überfordert. Eine solche Reaktion von vertrauten Bezugspersonen erleben die Betroffenen selbst natürlich als Enttäuschung.

Aber zu den Phasen der allmählichen Anpassung und Erprobung von notwendigen Veränderungen im persönlichen und sozialen Leben gehören eben auch Fehlentwicklungen, Enttäuschungen und Rückschläge.

Wichtig für den Umgang miteinander ist es, dass alle Beteiligten offen über die Einschränkungen, die die Erschöpfung des Kranken mit sich bringt, sprechen. Äußern Sie als Betroffener ihre eigenen Bedürfnisse und Erwartungen gegenüber dem Partner, den Angehörigen oder den Freunden. Erläutern Sie als Familie oder Freunde ebenso, wie und wo Sie sich eingeschränkt fühlen.

Missverständnisse vermeiden

Je offener Sie miteinander umgehen, desto leichter lassen sich Missverständnisse vermeiden und desto besser können Sie die Belastungen gemeinsam bewältigen. Versuchen Sie als Partner oder Angehörige, den Betroffenen in dieser für ihn besonderen Situation zu verstehen und Rücksicht zu nehmen, wo immer es möglich ist. Achten Sie jedoch dabei auch auf ihre eigenen Bedürfnisse und überfordern Sie sich nicht. Wenn Sie es aus eigener Kraft nicht schaffen, scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Bei den am Ende der Broschüre genannten Stellen können Sie sich über Paar- und Familienberatung als eine mögliche Hilfestellung informieren, damit Sie mit den alltäglichen Problemen und Einschränkungen besser umgehen können.

► Ratgeber Hilfen für Angehörige

Informationen, Tipps und Gesprächshilfen finden Sie auch in der Broschüre „Hilfen für Angehörige – Die blauen Ratgeber 42“ der Deutschen Krebshilfe (Bestelladresse Seite 34).

FATIGUE UND BERUF

Je nachdem, wie ausgeprägt die Erschöpfung ist, beeinträchtigt sie die Betroffenen nicht nur in ihrer allgemeinen Lebensqualität, sondern wirkt sich auch auf ihre beruflichen Einsatzmöglichkeiten aus. Wie können Sie den Einstieg wieder schaffen?

Beruflicher Wiedereinstieg oft erschwert

Dies bezieht sich zum einen auf die verringerte körperliche Leistungsfähigkeit, Probleme ergeben sich zum anderen aber auch im so genannten kognitiven Bereich. Im Vordergrund stehen dabei die verminderte Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie eine insgesamt langsamere allgemeine Denkfähigkeit. All diese Beeinträchtigungen erschweren und verzögern den beruflichen Wiedereinstieg, da sich die Betroffenen sehr häufig nicht in der Lage sehen, ihre Arbeit in vollem Umfang wieder aufzunehmen.

Leider hat Fatigue als eigenständige Diagnose oder als gesondertes Symptom bisher noch keinen Eingang in die sozialmedizinische Begutachtung der gesetzlichen Rentenversicherung gefunden, auch wenn dem tumorbedingten Fatigue-Syndrom heute zunehmend Beachtung geschenkt wird.

Für den Betroffenen, der konkrete Hilfe zum Beispiel in Form von Kuren oder anderen Rehabilitationsmaßnahmen benötigt, bedeutet das nicht selten, dass sich deren Genehmigung schwierig gestalten kann.

Sprechen Sie darüber ausführlich mit Ihrem Arzt, den Rehabilitationsberatern, den Psychologen des Arbeitsamtes oder Ihrer Rentenversicherung. Beratung erhalten Sie auch bei der Hauptfürsorgestelle.

Individueller Rehabilitationsplan

In diesem Zusammenhang ist es von großer Bedeutung, möglicherweise vorhandene Probleme bezüglich der Krankheitsverarbeitung, neuropsychologischer Defizite sowie der vielschichtigen körperlichen Beeinträchtigungen genau abzuklären, denn das Zusammenspiel aller dieser Faktoren hängt eng mit der Fatigue-Problematik zusammen.

Mit den Möglichkeiten der heutigen Rehabilitationsdiagnostik können Ihre ganz persönlichen Leistungsdefizite genauer bestimmt und ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittener Rehabilitationsplan für Ihre berufliche Wiedereingliederung erstellt werden.

Überlegen Sie auch gemeinsam mit Ihrem Arbeitgeber und eventuell einer Person Ihres Vertrauens, welche Möglichkeiten es gibt. Vielleicht können Sie stufenweise in Ihren Beruf zurückkehren, die wöchentliche Arbeitszeit verringern oder innerhalb des Betriebes eine andere Aufgabe übernehmen. Aber auch wenn eine schrittweise Wiederaufnahme Ihrer Berufstätigkeit nicht möglich ist, lassen sich Lösungen finden, die auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten sind.

In jedem Fall ist beim Wiedereinstieg in den Beruf eine Überforderung zu vermeiden. Sie kann zu immer neuen Enttäuschungen führen und endet nicht selten in endgültiger Resignation. Diese wiederum verstärkt die Fatigue-Problematik noch weiter. Lassen Sie sich also Zeit und achten Sie auf die Signale Ihres Körpers.

Sollte sich schließlich doch herausstellen, dass Sie den Anforderungen des Berufslebens nicht mehr gewachsen sind, dann betrachten Sie dieses Ergebnis als Chance: Sie werden mehr Zeit für sich selbst haben, für Ihre Familie und Freunde, für Ihre Hobbies. Und sicher werden Sie auch neue Aufgaben finden, denen Sie sich widmen können.

DIAGNOSE UND ERFASSUNG VON FATIGUE

„Ich bin müde.“ Hinter dieser Aussage kann sich eine große Bandbreite von Befindlichkeiten verbergen, die von „ein bisschen müde“ bis „vollkommen erschöpft“ reichen. Gibt es eine Möglichkeit, die Stufen von Müdigkeit allgemeingültig zu charakterisieren?

Lässt sich Müdigkeit objektiv messen?

Bereits im 19. Jahrhundert beschäftigten sich Wissenschaftler mit der Messung von Müdigkeit, und manche kamen dabei zu dem Schluss, dass die wissenschaftliche Erforschung dieses Phänomens wenig erfolgversprechend sei. In den USA gab es Versuche, das Gefühl von Müdigkeit in Speziallaboratorien oder in so genannten Müdigkeitskliniken zu erforschen. Bei den Testpersonen wurden objektiv fass- und messbare Größen (*psychophysiologische Parameter*) gemessen wie zum Beispiel Herzaktivität, Hirnströme (EEG-Kurven), Hautwiderstand, Muskelaktivität, motorische Nervenleitgeschwindigkeit, Lidschlag und so weiter. Die Resultate stimmten allerdings kaum mit der von den Personen subjektiv wahrgenommenen Müdigkeit überein. Auch die Ergebnisse anderer Untersuchungen, die sich mit der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit befassten, bestätigten den Eindruck, dass Müdigkeit entscheidend durch das subjektive Erleben der Betroffenen geprägt ist.

Es besteht deshalb Einigkeit darüber, dass Müdigkeit vorrangig durch die eigene Beurteilung des Betroffenen zu erfassen ist.

Der Betroffene muss sein Befinden genau beschreiben

Eine erste Checkliste zur Einschätzung von Müdigkeit bei Piloten der amerikanischen Luftwaffe wurde 1956 eingeführt (Pearson-Byars Fatigue Feeling Checklist) und gilt als Vorläufer heute gebräuchlicher Methoden, Fatigue als Behandlungsnebenwirkung bei Krebstherapien zu messen.

Um Fatigue zuverlässig zu erfassen, muss der Betroffene sein Befinden möglichst genau beschreiben und eingrenzen. Unbestritten erscheint, dass diese Einschätzung von Müdigkeit / Fatigue auf mehreren Ebenen erfolgen muss: Es geht um die körperliche (*physische*) Leistungsfähigkeit (Erschöpfung, Schwäche), um das seelische (*emotionale*) Befinden (Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Energieverlust), um die geistige (*mental-kognitive*) Leistungsfähigkeit (Konzentrationschwierigkeiten, Schläfrigkeit, verlangsamtes Denkvermögen) und um die Frage, wie lange dieser Zustand schon besteht (*akut, chronisch*). Manchen Autoren genügen auch die ersten drei Bereiche.

Fragebogen zur Erfassung von Fatigue

Für die Erfassung von Fatigue wurden mittlerweile etliche Fragebögen entwickelt, manche enthalten Fatigue als Unterpunkt, andere widmen sich ausschließlich diesem Thema. Sie zielen dann auf das Phänomen Müdigkeit allgemein ab oder sind gesondert für Fatigue bei Tumorerkrankungen erstellt worden.

Nach internationaler Definition leiden Sie an Fatigue, wenn die folgenden Symptome im vergangenen Monat täglich oder fast täglich in zwei aufeinander folgenden Wochen aufgetreten sind.

Leiden Sie an Tumormüdigkeit (Fatigue)?

- Sie leiden unter erheblicher Erschöpfung
- Sie haben niedrigere Energiepegel
- Sie haben ein erhöhtes Bedürfnis zum Ausruhen, obwohl Sie nicht aktiver sind als zuvor

Zusätzlich fünf oder mehr der folgenden Punkte

- Sie leiden unter allgemeiner Schwäche und / oder Schweregefühl in den Gliedern
- Ihre Konzentration oder Aufmerksamkeit lässt nach
- Sie sind weniger motiviert oder haben weniger Interesse daran, normale Tätigkeiten zu erledigen
- Sie haben Probleme bei der Erledigung Ihrer täglichen Aufgaben infolge der Fatigue
- Sie leiden unter Schlafstörungen oder haben ein erhöhtes Schlafbedürfnis
- Sie fühlen sich auch nach dem Schlafen noch müde und unausgeruht
- Sie haben große Mühe, Ihre Untätigkeit zu überwinden
- Sie bemerken seelische Schwankungen aufgrund der Fatigue (Sie sind zum Beispiel traurig, frustriert oder reizbar)
- Sie haben Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis
- Nach Anstrengungen sind Sie besonders erschöpft, und dieser Zustand hält oft mehrere Stunden lang an

THERAPIEANSÄTZE BEI FATIGUE

Da über Fatigue und ihre Ursachen noch wenig bekannt ist, gibt es bislang auch nur wenige gesicherte und Erfolg versprechende Therapieansätze. Wie sehen diese aus?

Dazu gehören sowohl medikamentöse als auch nicht-medikamentöse Maßnahmen. Darüber hinaus soll die persönliche Beratung jedes Betroffenen ihm helfen, mit den durch Fatigue verursachten Einschränkungen in den verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens besser umzugehen.

Erfolgreiche Behandlung verbessert Lebensqualität

Gerade im Rahmen der akuten Tumorthherapie ist es wichtig, diese von vielen Betroffenen als scheinbar unabwendbare und notwendige Nebenwirkung akzeptierte „Erschöpfung“ genau zu überprüfen. Ein erfolgreiches Eingreifen bei akuter Fatigue verbessert nicht nur die Lebensqualität der Kranken deutlich, sondern es trägt auch dazu bei, dass sie die Therapie besser vertragen und sich diese besser durchführen lässt. Experten vermuten sogar, dass eine erfolgreiche Behandlung der tumorbedingten Fatigue auch den gesamten Therapieerfolg günstig beeinflussen kann. Denn ein leistungsfähiger Patient kann den gemeinsam erarbeiteten Behandlungsplan besser verfolgen (*erhöhte Compliance*) und selbst dazu beitragen, dass er eingehalten werden kann.

Informieren Sie daher Ihre behandelnden Ärzte immer genau über Ihr Befinden, denn jede Änderung kann von Bedeutung sein. Ihr Arzt kann nur behandeln, was er weiß und erkennt.

Wenig Ursachen bekannt

Wie zuvor erwähnt, ist über die Ursachen von Fatigue bisher sehr wenig bekannt. Diese wenigen Informationen sollte der Arzt allerdings nutzen. Es liegt also nahe, dass er zunächst überprüft, ob eine oder mehrere der bekannten Ursachen für Fatigue bei seinem jeweiligen Patienten vorliegen. Diese kann er dann gezielt behandeln.

Blutarmut

Die häufigste Ursache für eine akute Fatigue ist die Blutarmut (*Anämie*, vergleiche dazu Seite 10), für die es zwei Möglichkeiten der Behandlung gibt. Entweder werden dem Körper rote Blutkörperchen in Form einer Transfusion zugeführt. Eine solche Blutübertragung verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers sehr rasch, ist andererseits aber mit verschiedenen Infektions- und Unverträglichkeitsrisiken verbunden.

Behandlung durch Hormon nur während der Chemo- oder Strahlentherapie

Oder die körpereigene Produktion roter Blutkörperchen wird angekurbelt, indem der Betroffene das für die Blutbildung zuständige Hormon Erythropoetin bekommt. Diese Form der Behandlung ist zwar risikoärmer, darf aber nur parallel zu einer Chemo- oder Strahlentherapie eingesetzt werden. Es dauert allerdings einige Wochen, bis sich der gewünschte Erfolg einstellt, und die Methode wirkt auch nicht bei allen Betroffenen.

Unabhängig davon, wie eine Blutarmut behoben wird: Die Anhebung des roten Blutfarbstoffes bessert auf jeden Fall die Leistungsfähigkeit und damit die Lebensqualität der Betroffenen. Dies gilt bei entsprechender Erschöpfungssymptomatik für alle Formen der Anämie. In jedem Fall muss Blutarmut aber nach den entsprechenden Leitlinien behandelt werden. Eine andere Behandlung kann den Betroffenen gefährden.

Hormonstörungen oder Zuckerkrankheit

Auch Stoffwechselstörungen können eine Ursache von Fatigue sein. Dazu gehören zum Beispiel Hormonstörungen – etwa der Schilddrüse oder der Nebennieren – oder auch eine Zucker-

Medikamente

krankheit, die in der Folge einer Kortisonbehandlung auftreten kann. Diese als organisch anzusehenden Ursachen von Fatigue können in der Regel medikamentös behandelt werden. Darüber hinaus kann die Krebserkrankung selbst beziehungsweise deren Behandlung zu Mangelernährung und Muskelschwäche führen. Auch dies können Ursachen für Fatigue sein, die sich jedoch gezielt und erfolgreich behandeln lassen. Ihr Arzt wird Ihnen Einzelheiten dazu erläutern. Letztendlich können auch Medikamente selbst – zum Beispiel Schmerzmittel – Müdigkeit und Abgeschlagenheit hervorrufen und eine bestehende Fatigue verstärken. In diesen Fällen kann Ihr Arzt ebenfalls helfen.

Lässt sich keine der zuvor genannten bekannten Ursachen für Fatigue eindeutig feststellen, muss sich die Therapie danach richten, in welchem Bereich Ihres täglichen Lebens Sie sich am meisten beeinträchtigt fühlen: in Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit, in Ihrem seelischen Befinden oder in Ihrer geistigen Leistungsfähigkeit. Häufig ist allerdings nicht nur ein einziger Bereich betroffen, sondern eine Kombination aller drei.

Entsprechend dieser groben Unterteilung werden im Folgenden die zurzeit wichtigsten verfügbaren Therapieansätze dargestellt.

Fühlen Sie sich körperlich abgeschlafft und schwach, kann gezieltes körperliches Training Ihre Fitness nachhaltig verbessern.

Körperliches Training unter medizinischer Kontrolle

Wichtig ist, dass Sie damit nicht erst nach Abschluss Ihrer Therapie beginnen, sondern möglichst frühzeitig – am besten sogar schon mit Beginn Ihrer Krebsbehandlung. Dabei trainieren Sie unter medizinischer Kontrolle dauerhaft und gleichmäßig gerade so viel, dass Sie Ihren Körper nicht überbeanspruchen. Gute Trainingsmöglichkeiten bieten zum Beispiel ein Fahrradergometer, ein Laufband oder ähnliche Geräte. Damit können Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit erhalten oder sogar steigern.

Die positiven Auswirkungen dieser kontrollierten Trainingsmaßnahmen sind mittlerweile auch durch wissenschaftliche Untersuchungen gut belegt. Würden Sie hingegen jegliche Anstrengungen vermeiden in der Hoffnung, auf diese Weise Kraft sammeln zu können, hätte dieses Verhalten genau die gegenteilige Wirkung: Ihre körperliche Leistungsfähigkeit würde mehr und mehr abnehmen.



Dass körperliche Aktivitäten aber nicht nur die Leistungsfähigkeit verbessern, sondern darüber hinaus auch das Gesamtbefinden und die subjektive Lebensqualität positiv beeinflussen, kann ebenfalls als gesichert gelten. Bewegung ist zudem ein wichtiger Therapieansatz bei Depression und Schmerzen. Über die Deutsche Fatigue Gesellschaft können Sie ein Trainingstagebuch – Fitness trotz Fatigue – bestellen. Die Deutsche Krebshilfe gibt zu diesem Thema die Broschüre „Bewegung und Sport bei Krebs – Die blauen Ratgeber 48“ heraus. Beide Informationen erhalten Sie kostenlos (Bestelladressen Seite 34 und 36).

➤ **Ratgeber
Bewegung und
Sport bei Krebs**

Seelisches Befinden verbessern

Im gefühlsmäßigen Bereich wirkt sich Fatigue besonders negativ auf Stimmung, Motivation und Antrieb aus. Auch diese Störungen können einzeln oder kombiniert auftreten. Ihnen entgegenzuwirken ist wesentlich schwieriger, denn es ist noch recht unklar, ob zum Beispiel eine niedergedrückte, hoffnungslose und traurig-ratlose Stimmung einen ganz eigenen Ausdruck von Fatigue darstellen kann oder doch als eine begleitende depressive Verstimmung zu werten ist. Es gibt Versuche, diese Stimmungen mit entsprechenden Medikamenten (*Antidepressiva*) zu behandeln, aber die Ergebnisse sind noch nicht überzeugend. Weitere wissenschaftliche Studien müssen Klarheit darüber schaffen, ob antidepressiv wirkende Medikamente zur Therapie von Fatigue sinnvoll eingesetzt werden können, unter welchen Umständen es angebracht ist und welche Mittel dafür in Frage kommen. Im Augenblick kann eine Behandlung mit Antidepressiva nicht allgemein empfohlen werden.

Psychotherapeutische Hilfe

Auch psychotherapeutische Verfahren, besonders verhaltenstherapeutische Vorgehensweisen, können das seelische Empfinden positiv beeinflussen. In Einzel- oder Gruppengesprächen wird versucht, Verhaltens- und Erlebensmuster so zu verändern, dass Fatigue vermindert und nicht noch zusätzlich verstärkt wird. Betroffene sollten auf jeden Fall qualifizierte professionelle Therapeuten in Anspruch nehmen, die auch mit dem speziellen Krankheitsbild von Fatigue bei Krebs vertraut sind (ab Seite 36 finden Sie die Adressen von Einrichtungen, die Ihnen bei der Suche helfen können). Denn tumorbedingte Fatigue darf nicht mit dem so genannten *Chronic Fatigue Syndrome (CFS)* verwechselt werden, für das andere Ursachen angenommen werden und das dementsprechend anders behandelt wird.

Geistige Leistungs- fähigkeit steigern

Wirkt sich Fatigue bei Ihnen besonders auf Ihre geistige Leistungsfähigkeit aus, dann beeinflusst das vor allem Ihre Aufmerksamkeit, Konzentration, Merkfähigkeit und die gesamte geistige

Leistungsfähigkeit (zum Beispiel einen Zeitungstext lesen, verstehen und eine angemessene Zeit lang im Gedächtnis behalten zu können oder auch einer Fernsehsendung über die gesamte Zeit folgen zu können). Auch hierbei können Beeinträchtigungen einzeln oder kombiniert auftreten. Wie bei den emotionalen Anteilen von Fatigue gibt es noch keine gesicherten Behandlungsansätze oder ausreichende Studienergebnisse. Medikamente speziell gegen Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen (*Psychostimulantien*, zum Beispiel Methylphenidat) werden erprobt. Zurzeit darf eine solche Behandlung aber nur im Rahmen wissenschaftlicher Studien erfolgen und kann nicht allgemein empfohlen werden. Inwieweit sich die geistige Leistungsfähigkeit durch verhaltenstherapeutische Behandlungsprogramme steigern lässt, bleibt ebenfalls abzuwarten. Die ersten Ergebnisse von Studien deuten jedenfalls darauf hin, dass hier eine Möglichkeit gegeben ist, die Langzeitfatigue wirksam zu behandeln. Bitte wenden Sie sich an die Deutsche Fatigue Gesellschaft, die Ihnen den aktuellen Forschungsstand mitteilen kann (Adresse Seite 36).

So unterschiedlich die Beeinträchtigungen sind, die jeder von Fatigue Betroffene erlebt, so unterschiedlich muss auch die Behandlung ausfallen. Beraten Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt, was Ihnen am besten helfen kann.

Entwickeln Sie eine Tages- und Wochengestaltung, die Sie bewältigen können, und beziehen Sie dabei auch Ihre Angehörigen und Freunde ein.

FATIGUE IM TÄGLICHEN LEBEN

Für die meisten Betroffenen ist es schwierig, ihre Erschöpfung, ihren Mangel an Kraft für sich und andere begreifbar zu machen. Wir möchten Ihnen mit Tipps für den Alltag dabei helfen.

Ausmaß der Erschöpfung beschreiben

Da es keine Maßeinheit zum Abwägen der Kraft gibt, die Ihnen für die Bewältigung der alltäglichen Verrichtungen zur Verfügung steht, wird es Ihnen oft schwer fallen, anderen den Grad Ihrer Erschöpfung zu vermitteln. Gleichermaßen können Angehörige sich nur schwer in Ihren Zustand hinein versetzen.

Auch wenn Vergleiche oft hinken: Wir möchten versuchen, Ihnen anhand eines Beispiels zu verdeutlichen, wie dramatisch Fatigue das tägliche Leben beeinflussen kann und was Sie dagegen unternehmen können.

Ein Vergleich

Lassen Sie uns die Kraft, die Ihnen für einen Tag zur Verfügung steht, mit einer bestimmten Summe Geldes gleichsetzen. Nehmen Sie an, Sie haben pro Tag zehn Euro für Ihren täglichen Bedarf. Damit bezahlen Sie Lebensmittel, Getränke, Kosmetika, Zeitungen, Kleidung, einen Kinobesuch – kurz alles, was Sie benötigen. Gehen wir nun davon aus, durch ungünstige Umstände schrumpft die Summe, die Sie täglich ausgeben können, auf fünf Euro. Damit können Sie selbstverständlich deutlich weniger kaufen oder mit anderen Worten: Sie müssen sparen. Vermutlich werden Sie zunächst auf Dinge verzichten, die Sie nicht unbedingt benötigen. Pralinen, ein neues Parfum, ein Restaurantbesuch – das alles fällt nun weg. Und trotzdem: Selbst wenn Sie sich auf das Allernotwendigste beschränken, wird es

Ihnen wahrscheinlich immer noch schwer fallen, mit fünf Euro hinzukommen.

Ganz ähnlich verhält es sich mit der Energie, die Sie zur Bewältigung des Alltages haben. Sie benötigen Ihre Kraft zum Aufräumen, Einkaufen, Kochen, Auto fahren oder Lesen. Aber Sie fahren auch in die Stadt, gehen Essen, ins Theater oder zu einer Sportveranstaltung.

Durch Fatigue und die damit einhergehende Erschöpfung wird Ihnen unvermittelt ein Großteil dieser Kraft genommen. Auch hier werden Sie zunächst einmal diejenigen Tätigkeiten „einsparen“, die nicht unbedingt erforderlich sind. Sie werden nicht auswärts essen oder ins Theater gehen. Doch selbst dann, wenn Sie auf derlei „Luxus“ verzichten, wird es Ihnen immer noch schwer fallen, mit der Ihnen zur Verfügung stehenden Energie selbst die alltäglichsten Aufgaben zu erfüllen. Jeder Handgriff, ja selbst die eigene Körperhygiene wird zur Last. Wenn Sie von Fatigue betroffen sind, müssen Sie also mit Ihrer Energie genauso haushalten, wie Sie es mit weniger Geld tun.

Wie können Sie aus dieser misslichen Situation herauskommen? Die Lösung klingt einfach:

Finden Sie das richtige Maß zwischen Unter- und Überforderung. Denn für jeden Körper gilt: Unterforderte Strukturen werden abgebaut, überforderte zerstört.

Zurück zu unserem Beispiel: Wenn Sie für jeden Tag nur fünf Euro haben, aber regelmäßig sieben Euro ausgeben, werden Sie sich irgendwann hoffnungslos verschuldet haben. Mehr noch: Sie überziehen Ihr Konto nicht nur jeden Tag um zwei Euro, Sie müssen für das geliehene Geld auch noch Zinsen bezahlen und Ihr Finanzloch wird immer größer. Auch hier verhält es sich mit

der Energie wieder ähnlich. Wenn Sie zu aktiv sind, zu viel unternehmen und sich an einem Tag vollständig verausgaben, zahlen Sie am nächsten Tag mit „Zinsen“ zurück: Sie sind so erschöpft, dass Sie gar nichts mehr machen können.

Haushalten Sie jedoch mit dem Geld und legen sich immer ein bisschen zur Seite, dann können Sie sich irgendwann eine größere Anschaffung leisten. Und genau hier hört die Parallele zur Energie auf, denn Kraft lässt sich nicht auf einem Konto „ansparen“. Wenn Sie sich einen oder mehrere Tage vollständige Ruhe gönnen, können Sie nicht darauf hoffen, dass die gesparte Kraft Ihre Energiemenge für die folgenden Tage erhöht. Ganz im Gegenteil: Die unterforderte Kraft wird sich abbauen. Das bedeutet, je weniger Sie verrichten, desto mehr wird Ihre Kraft abnehmen. Dann können Sie noch weniger erledigen, Ihre Reserven nehmen noch mehr ab und so weiter. Ein Teufelskreis!

Es kommt also darauf an, weder zu viel noch zu wenig zu tun, damit Sie sich weder übermäßig erschöpfen noch Ihre Kondition verringern.

Kraft kann man nicht „ansparen“

Das richtige Maß finden

Aber wie können Sie das rechte Maß treffen? Wie erkennen Sie, dass Sie mit Ihren Kraftreserven vernünftig haushalten? Wir möchten Ihnen im Folgenden ein paar Hinweise geben, die Ihnen hoffentlich dabei helfen, mit der bei einer Krebserkrankung auftretenden Erschöpfung richtig umzugehen.

Die erste und wichtigste Regel lautet: Hören Sie auf Ihren Körper. Er sagt Ihnen zuverlässig, ob Sie Ihr Energiekonto überzogen haben oder nicht.

Vielleicht führen Sie ein „Energietagebuch“ (im Anhang finden Sie ein leeres Muster zum Kopieren): Schreiben Sie auf, was sie über den Tag hinweg erledigt haben. Am besten legen Sie die

Liste an einen zentralen Platz, etwa in die Küche, auf den Esstisch oder ins Wohnzimmer, damit Sie nicht schon durch die Lauferei zur Liste unnötig Energie verbrauchen. Noch besser: Tragen Sie Zettel und Stift bei sich.

Muster Energietagebuch

Uhrzeit	Tätigkeit	Energieaufwand	Erschöpfung	Besonderheiten / Bemerkungen
8:00	Aufstehen Waschen Anziehen	5	4	Schlecht geschlafen!
8:30	Frühstück	4	4	
...				
10:00	Einkaufen	6	8	Viel Betrieb!
...				
13:00	Mittagspause	0	2	

Auswertung

Am nächsten Tag bewerten Sie den vorhergehenden. Sind Sie vollständig erschöpft, sind Sie sicherlich über das Ziel hinausgeschossen. Ist dies nicht der Fall, versuchen Sie, Ihre Aktivitäten vorsichtig zu steigern, und nähern Sie sich schrittweise dem Maß, das Ihnen gut tut, bei dem Sie sich weder vollständig verausgaben noch selbst unterfordern. Sie werden sehen: Auf diese Weise können Sie Ihre Reserven langsam aber stetig steigern.

Tipps für den Tagesablauf

- Gestalten Sie Ihren Tagesablauf bewusst. Vielleicht überlegen Sie schon abends, was Sie am nächsten Tag erledigen möchten. Das bewahrt vor all zu viel Aktionismus
- Überlegen Sie dabei, welche Dinge wirklich wichtig sind und welche nicht unbedingt erledigt werden müssen
- Teilen Sie Ihre Kraft ein. Achten Sie darauf, dass einer anstrengenden Tätigkeit eine leichtere folgt
- Versuchen Sie, Tätigkeiten kräfteschonend zu gestalten, bügeln Sie zum Beispiel im Sitzen
- Gönnen Sie sich auch tagsüber Ruhepausen. Planen Sie diese Pausen bewusst ein und machen Sie Ihrem Umfeld klar, dass Sie in dieser Zeit nicht gestört werden möchten
- Räumen Sie schönen Dingen bewusst Zeit ein. Überlegen Sie, was Ihr Wohlbefinden fördert, und nehmen Sie solche Dinge in Ihren Tagesplan auf. Denken Sie dabei auch daran, was Ihrer Psyche gut tut

Tipps für einen erholsamen Schlaf

- Sorgen Sie für einen angenehmen und entspannenden Schlaf. Dazu gehören vor allem ein gut belüftetes Schlafzimmer und eine gute Matratze
- Gehen Sie beizeiten schlafen
- Wenn Sie trotz Ihrer Erschöpfung Probleme beim Einschlafen haben: Versorgen Sie Ihren Körper vor dem Schlafengehen mit einer Extraportion Sauerstoff. Wenn Ihnen die Kraft für einen kleinen Spaziergang fehlt, schnappen Sie ein paar Minuten frische Luft am offenen Fenster oder auf dem Balkon

Ernährungstipps

- Achten Sie auf Ihre Ernährung. Sorgen Sie vor allem für eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen. Wählen Sie Speisen und Getränke, auf die Sie Appetit haben
- Wenn Ihr Arzt es gestattet, regen Sie Ihren Appetit vor dem Essen ruhig mit einem Aperitif an
- Essen Sie häufiger, aber dafür kleine Portionen
- Denken Sie daran, dass Ihre Mahlzeit auch das Auge erfreuen soll: Decken Sie den Tisch nicht aufwändig, aber hübsch, und machen Sie das Essen zu etwas Besonderem

► **Ratgeber
Ernährung
bei Krebs**

Ausführliche Informationen zum Thema Ernährung finden Sie auch in zwei Broschüren der Deutschen Krebshilfe „Ernährung bei Krebs – Die blauen Ratgeber 46“ und „Gesunden Appetit! – Vielseitig essen – gesund leben“ (Bestelladresse siehe Seite 34).

Tipps für das zwischenmenschliche Miteinander

- Seien Sie Ihren Angehörigen, Verwandten, Freunden und Bekannten, aber auch Ihrem Arzt gegenüber offen. Schildern Sie ihnen die Schwierigkeiten, die Sie haben. Denn Ihr Umfeld kann nur Verständnis für Probleme aufbringen, die es kennt
- Haben Sie auch ein offenes Ohr für die Schwierigkeiten, die Ihre Familie und Ihre Freunde mit Ihrer Krankheit haben
- Akzeptieren Sie Hilfe, wenn Sie merken, dass Sie bestimmte Dinge nicht allein erledigen können
- Akzeptieren Sie Ihre Grenzen, aber unterfordern Sie sich nicht
- Werden Sie sich Ihrer Erfolge bewusst, auch wenn es nur in kleinen Schritten vorwärts geht
- Berichten Sie Angehörigen und Freunden davon. Das spornt Sie an weiterzumachen, und Ihrer Familie tun Erfolgsmeldungen auch gut
- Lassen Sie sich von kleinen Rückschlägen nicht entmutigen

HIER ERHALTEN SIE INFORMATIONEN UND RAT

Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da: Sie hilft, unterstützt, berät und informiert Krebskranke und ihre Angehörigen – selbstverständlich kostenlos.

Die umfangreiche Datenbank des Informations- und Beratungsdienstes der Deutschen Krebshilfe enthält Adressen, die für Betroffene wichtig sind.

Der Informations- und Beratungsdienst hilft**Diese Adressen können Sie bei der Deutschen Krebshilfe bekommen**

- Tumorzentren oder onkologische Schwerpunktkrankenhäuser in Ihrer Nähe, die Ihnen bei medizinischen Fragen weiterhelfen
- Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen an Ihrem Wohnort
- Adressen von Fachkliniken und Kliniken für Krebsnachsorgekuren
- Palliativstationen und Hospize; wenn Sie zum Beispiel Fragen zum Thema Schmerz haben, erhalten sie dort besonders fachkundige Auskunft

Hilfe bei finanziellen Problemen

Manchmal kommen zu den gesundheitlichen Sorgen eines Krebskranken noch finanzielle Probleme – zum Beispiel wenn ein berufstätiges Familienmitglied statt des vollen Gehaltes nur Krankengeld erhält oder wenn durch die Krankheit Kosten entstehen, die der Betroffene selbst bezahlen muss. Unter bestimmten Voraussetzungen kann der Härtefonds der Deutschen Krebshilfe Betroffenen, die sich in einer finanziellen Notlage be-

> Internetadresse

finden, einen einmaligen Zuschuss geben. Das Antragsformular erhalten Sie bei der Deutschen Krebshilfe oder im Internet unter www.krebshilfe.de/haertefonds.html.

Immer wieder kommt es vor, dass Betroffene Probleme mit Behörden, Versicherungen oder anderen Institutionen haben. Die Deutsche Krebshilfe darf zwar keine rechtliche Beratung geben, aber oft kann ein Gespräch mit einem Mitarbeiter in der jeweiligen Einrichtung dabei helfen, die Schwierigkeiten zu beheben.

**Allgemein-
verständliche
Informationen**

Wer Informationen über Krebserkrankungen sucht, findet sie bei der Deutschen Krebshilfe. Ob es um Diagnostik, Therapie und Nachsorge einzelner Krebsarten geht oder um Einzelheiten zu übergeordneten Themen wie Schmerzen, Palliativmedizin oder Sozialleistungen: „Die blauen Ratgeber“ erläutern alles in allgemeinverständlicher Sprache. Zu ausgewählten Themen gibt es auch Informationsfilme auf DVD. Die Präventionsfaltblätter und -broschüren informieren darüber, wie sich das Risiko, an Krebs zu erkranken, weitgehend vermeiden lässt. Sie können alle Drucksachen im Internet unter der Adresse www.krebshilfe.de aufrufen und lesen beziehungsweise per E-Mail, Fax oder Post kostenlos bestellen.

> Internetadresse**> Patienten-
Informationsfilm**

Zu Fatigue gibt es einen Patienten-Informationenfilm auf DVD, den Sie ebenfalls kostenlos erhalten.

> Adresse**Deutsche Krebshilfe e.V.**

Buschstraße 32 Postfach 1467
53113 Bonn 53004 Bonn

Zentrale: 02 28 / 7 29 90 - 0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
Härtefonds: 02 28 / 7 29 90 - 94
 (Mo bis Do 8.30 – 17 Uhr, Fr 8.30 – 16 Uhr)
Informationsdienst: 02 28 / 7 29 90 - 95 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)

Telefax: 02 28 / 7 29 90 - 11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Raucher-Hotline**Raucher-Hotline für Krebs-Patienten und deren Angehörige**

Telefon: 0 62 21 / 42 42 24 (Mo bis Fr 14 – 18 Uhr)
Internet: www.tabakkontrolle.de

Ein Gemeinschaftsprojekt der Deutschen Krebshilfe und des Deutschen Krebsforschungszentrums.

**Dr. Mildred Scheel
Akademie**

Betroffene, Angehörige, Ärzte, Pflegepersonal, Mitarbeiter in Krebs-Beratungsstellen, Mitglieder von Krebs-Selbsthilfegruppen, Seelsorger, Psychotherapeuten, Studenten – wer immer täglich mit Krebs und Krebskranken zu tun hat, kann an Seminaren in der Dr. Mildred Scheel Akademie für Forschung und Bildung teilnehmen. In unmittelbarer Nähe zu den Kölner Universitätskliniken bietet die von der Deutschen Krebshilfe gegründete Weiterbildungsstätte ein vielseitiges Programm an. Dazu gehören Fortbildungen zu ausgewählten Krebsarten sowie zu Palliativ- und Hospizpflege, Seminare zur Konflikt- und Stressbewältigung, Verarbeitungsstrategien für den Umgang mit der Krankheit und den Kranken, Gesundheitstraining, Trauer- und Sterbebegleitung, Krankheit und Lebensgestaltung sowie Kommunikationstraining.

> Internetadresse

Das ausführliche Seminarprogramm steht im Internet unter www.krebshilfe.de/akademie.html. Dort können Sie sich auch anmelden. Oder fordern Sie das gedruckte Programm an bei:

> Adresse

**Dr. Mildred Scheel Akademie
für Forschung und Bildung gGmbH**
Kerpener Str. 62
50924 Köln
Telefon: 02 21 / 94 40 49 - 0
Telefax: 02 21 / 94 40 49 - 44
E-Mail: msa@krebshilfe.de
Internet: www.mildred-scheel-akademie.de

**Deutsche Fatigue
Gesellschaft**

Die Deutsche Fatigue Gesellschaft (DFaG) ist ein eingetragener Verein, der es sich zum Ziel gesetzt hat, die Ursachen von tumorbedingter Fatigue zu erforschen. Dabei soll ihre Bedeutung für den Krankheitsprozess einer Krebserkrankung der breiten Öffentlichkeit näher gebracht, moderne Behandlungskonzepte entwickelt und deren Nutzen geprüft werden.

Ein öffentliches Forum für die Krankheit Fatigue und ihre Folgen für den Patienten zu schaffen, ist ein besonderes Anliegen der Gesellschaft.

Deutsche Fatigue Gesellschaft e.V. (DFaG)
Maria-Hilf-Straße 15
50677 Köln
Telefon: 02 21 / 931 15 96
Telefax: 02 21 / 931 15 97
E-Mail: info@deutsche-fatigue-gesellschaft.de
Internet: www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

**Weitere nützliche
Adressen**

Arbeitsgruppe Biologische Krebstherapie
5. Medizinische Klinik
Institut für Medizinische Onkologie, Hämatologie
und Knochenmarktransplantation
Klinikum Nürnberg Nord
Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1

90491 Nürnberg
Telefon: 09 11 / 398 -3056 (Mo bis Fr 9 – 12 Uhr und 14 – 16 Uhr)
Telefax: 09 11 / 398 -3522
E-Mail: agbkt@klinikum-nuernberg.de
Internet: www.agbkt.de

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

TiergartenTower
Straße des 17. Juni 106 - 108
10623 Berlin
Telefon: 0 30 / 322 93 29 0
Telefax: 0 30 / 322 93 29 66
E-Mail: service@krebsgesellschaft.de
Internet: www.krebsgesellschaft.de

**KID – Krebsinformationsdienst des
Deutschen Krebsforschungszentrums**

Telefon: 0800 / 420 30 40 (täglich 8 – 20 Uhr,
kostenlos aus dem deutschen Festnetz)
E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de
Internet: www.krebsinformationsdienst.de

Verein Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V.

Dr. Lida Schneider
Güntherstr. 4a
60528 Frankfurt / Main
Telefon: 0 69 / 67 72 45 04
Telefax: 0 69 / 67 72 45 04
E-Mail: hkke@hilfe-fuer-kinder-krebskranker-eltern.de
Internet: www.hilfe-fuer-kinder-krebskranker-eltern.de

Neutral und unabhängig informiert die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) Patientinnen und Patienten bei Fragen zum Thema Gesundheit – in bundesweit 22 Beratungsstellen sowie über ein Beratungstelefon.

Unabhängige Patientenberatung Deutschland

Littenstraße 10

10179 Berlin

Telefon: 0800 / 0 11 77 22 (Mo bis Fr 10 – 18 Uhr,
kostenlos aus dem deutschen Festnetz)

Internet: www.unabhaengige-patientenberatung.de

Internetseit zur Krankenhaussuche

Eine Internetseite unterstützt Interessierte und Betroffene bei der Suche nach dem für sie geeigneten Krankenhaus. Die Seite www.weisse-liste.de liefert leicht verständliche Informationen zur Krankenhausqualität und soll Patienten dabei helfen, die für sie richtige Klinik zu finden. Mit einem Suchassistenten kann jeder eine nach seinen Vorstellungen gestaltete Auswahl unter den rund 2.000 deutschen Kliniken treffen. Ferner enthält die Seite eine umgangssprachliche Übersetzung von mehr als 4.000 Fachbegriffen. Das Portal ist ein gemeinsames Projekt der Bertelsmann Stiftung und der Dachverbände der größten Patienten- und Verbraucherorganisationen.

Informationen im Internet

Immer häufiger informieren sich Betroffene und Angehörige im Internet. Hier gibt es sehr viele Informationen, aber nicht alle davon sind wirklich brauchbar. Deshalb müssen – besonders wenn es um Informationen zur Behandlung von Tumorerkrankungen geht – gewisse (Qualitäts-)Kriterien angelegt werden.

Anforderungen an Internetseiten

- Der Verfasser der Internetseite muss eindeutig erkennbar sein (Name, Position, Institution)
- Wenn Forschungsergebnisse zitiert werden, muss die Quelle (z.B. eine wissenschaftliche Fachzeitschrift) angegeben sein
- Diese Quelle muss sich (am besten über einen Link) ansehen beziehungsweise überprüfen lassen
- Es muss eindeutig erkennbar sein, ob die Internetseite finanziell unterstützt wird und – wenn ja – durch wen
- Es muss eindeutig erkennbar sein, wann die Internetseite aufgebaut und wann sie zuletzt aktualisiert wurde

Auf den nachfolgend genannten Internetseiten finden Sie sehr nützliche, allgemeinverständliche medizinische Informationen zum Thema Krebs. Auf diese Seiten kann jeder zugreifen, sie sind nicht durch Registrierungen oder dergleichen geschützt.

Allgemeine medizinische Informationen zu Krebs

www.krebsinformationsdienst.de

KID – Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums

www.inkanet.de

Informationsnetz für Krebspatienten und Angehörige

www.krebs-webweiser.de

Informationen des Tumorzentrums Freiburg

www.meb.uni-bonn.de/cancer.gov/deutsch/

Informationen des US-amerikanischen Cancernet in Deutsch

www.patienten-information.de

Qualitätsgeprüfte Gesundheitsinformationen über unterschiedliche Krankheiten, deren Qualität das ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin gemeinsam mit Patienten bewertet

www.krebs-aktuell.de

Online-Gesundheitsratgeber mit zahlreichen weiterführenden Internetseiten

www.gesundheitsinformation.de

Patientenportal des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

www.medinfo.de

Größter Webkatalog im deutschsprachigen Raum für Medizin und Gesundheit, bietet systematisch geordnete und redaktionell zusammengestellte Links zu ausgewählten Internetquellen

www.agbkt.de

Arbeitsgruppe Biologische Krebstherapie

www.studien.de

Therapiestudienregister der Deutschen Krebsgesellschaft

www.cancer.gov/cancerinfo

Amerikanisches National Cancer Institute; nur in Englisch

www.cancer.org

American Cancer Society, aktuelle, umfangreiche Informationen zu einzelnen Krebsarten und ihren Behandlungsmöglichkeiten; nur in Englisch

**Informationen
zu Leben mit
Krebs und Neben-
wirkungen**

www.dapo-ev.de**www.vereinlebenswert.de****www.psychoonkologie.org**

Drei Seiten mit Informationen über psychosoziale Beratung

www.fertiprotekt.de

Seite des Deutschen Netzwerks für fertilitätserhaltende Maßnahmen bei Chemo- und Strahlentherapien

www.krebskreis.de

OnlineForum für Krebsbetroffene, Angehörige und Freunde mit Informationen zum Thema Bewegung, Sport und Krebs

www.kinder-krebskranker-eltern.de

Beratungsstelle Flüsterpost e.V. mit Angeboten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

www.hilfe-fuer-kinder-krebskranker-eltern.de

Verein Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V.

www.medizin-fuer-kids.de

Die Medizinstadt für Kinder im Internet

www.onko-kids.de

Informations- und Kommunikationsseiten für krebskranke Kinder und Jugendliche, ihre Geschwister und Familien

www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

Umfangreiche Hinweise auf Kliniken und Patientenorganisationen, Linktipps und Buchempfehlungen; spezielle Informationen zu Psycho-Onkologie und dem Fatigue-Syndrom

www.hospiz.net

Deutscher Hospiz- und Palliativ Verband e.V.

**Informationen zu
Sozialleistungen**

www.upd-online.de

Umfangreiche Informationen zu gesundheitsrelevanten Themen, Beratung in gesundheitsrechtlichen Fragen und Auskünfte zur Gesundheitsversorgung

www.deutsche-rentenversicherung.de

Deutsche Rentenversicherung u.a. mit Informationen zu Rente und Rehabilitation

www.bmg.bund.de

Bundesministerium für Gesundheit mit Informationen zu den Leistungen der Kranken-, Pflege- und Rentenkassen sowie zu Pflegebedürftigkeit und Pflege

www.medizinrechts-beratungsnetz.de

Stiftung Gesundheit in Kiel; bundesweit kostenfreie Erstberatungen bei Konflikten zwischen Patienten und Ärzten sowie bei Problemen mit Kranken-, Renten- oder Pflegeversicherung

www.weisse-liste.de

Unterstützt Interessierte und Patienten bei der Suche nach dem für sie geeigneten Krankenhaus; mit Suchassistent zur individuellen Auswahl unter rund 2.000 deutschen Kliniken

www.kbv.de/arztsuche/

Datenbank der Kassenärztlichen Bundesvereinigungen zur Suche nach spezialisierten Ärzten und Psychologen

www.arztauskunft.de

Klinik-Datenbank mit rund 24.000 Adressen von mehr als 1.000 Diagnose- und Therapieschwerpunkten

ANHANG

Ihr Energietagebuch

Schreiben Sie über den Tag hinweg auf, was Sie erledigt haben. Vergessen Sie dabei nicht, auch Ihre Pausen zu notieren.

Bewerten Sie die Energie, die Sie die Erledigung jeder Aufgabe gekostet hat, mit einer Zahl zwischen 1 und 10 (1 = sehr wenig Energie, 10 = sehr viel Energie, an der Grenze des Machbaren). Danach bewerten Sie, wie erschöpft Sie sich nach dieser Tätigkeit gefühlt haben (1 = so gut wie gar nicht erschöpft, 10 = vollkommen erschöpft).

Das Energietagebuch wird Ihnen dabei helfen, Ihre Aktivitäten im richtigen Maß zusammenzustellen und vorsichtig zu steigern. Am besten tragen Sie die Liste und einen Stift eine Zeitlang immer bei sich.

INFORMIEREN SIE SICH

Das folgende kostenlose Informationsmaterial können Sie bestellen.

Informationen für Betroffenen und Angehörige

Die blauen Ratgeber (ISSN 0946-4816)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 001 Ihr Krebsrisiko – Sind Sie gefährdet? | <input type="checkbox"/> 040 Wegweiser zu Sozialleistungen |
| <input type="checkbox"/> 002 Brustkrebs | <input type="checkbox"/> 042 Hilfen für Angehörige |
| <input type="checkbox"/> 003 Krebs der Gebärmutter und Eierstöcke | <input type="checkbox"/> 043 Patienten und Ärzte als Partner |
| <input type="checkbox"/> 004 Krebs im Kindesalter | <input type="checkbox"/> 046 Ernährung bei Krebs |
| <input type="checkbox"/> 005 Hautkrebs | <input type="checkbox"/> 048 Bewegung und Sport bei Krebs |
| <input type="checkbox"/> 006 Darmkrebs | <input type="checkbox"/> 049 Kinderwunsch und Krebs |
| <input type="checkbox"/> 007 Magenkrebs | <input type="checkbox"/> 050 Schmerzen bei Krebs |
| <input type="checkbox"/> 008 Gehirntumoren | <input type="checkbox"/> 051 Fatigue. Chronische Müdigkeit bei Krebs |
| <input type="checkbox"/> 009 Krebs der Schilddrüse | <input type="checkbox"/> 053 Strahlentherapie |
| <input type="checkbox"/> 010 Lungenkrebs | <input type="checkbox"/> 057 Palliativmedizin |
| <input type="checkbox"/> 011 Krebs im Rachen und Kehlkopf | <input type="checkbox"/> 060 Klinische Studien |
| <input type="checkbox"/> 012 Krebs im Mund-, Kiefer-, Gesichtsbereich | |
| <input type="checkbox"/> 013 Krebs der Speiseröhre | Die blaue DVD (Patienten-Informationenfilme) |
| <input type="checkbox"/> 014 Krebs der Bauchspeicheldrüse | <input type="checkbox"/> 202 Brustkrebs |
| <input type="checkbox"/> 015 Krebs der Leber und Gallenwege | <input type="checkbox"/> 203 Darmkrebs |
| <input type="checkbox"/> 016 Hodenkrebs | <input type="checkbox"/> 208 Hodgkin Lymphom |
| <input type="checkbox"/> 017 Prostatakrebs | <input type="checkbox"/> 209 Prostatakrebs |
| <input type="checkbox"/> 018 Blasenkrebs | <input type="checkbox"/> 210 Hautkrebs |
| <input type="checkbox"/> 019 Nierenkrebs | <input type="checkbox"/> 219 Strahlentherapie |
| <input type="checkbox"/> 020 Leukämie bei Erwachsenen | <input type="checkbox"/> 223 Fatigue |
| <input type="checkbox"/> 021 Hodgkin Lymphom | <input type="checkbox"/> 226 Palliativmedizin |
| <input type="checkbox"/> 022 Plasmozytom / Multiples Myelom | <input type="checkbox"/> 230 Leben Sie wohl. Hörbuch Palliativmedizin |

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

Informationen zur Krebs-Prävention und Krebs-Früherkennung

Präventionsratgeber (ISSN 0948-6763)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 401 Gesundheit im Blick
Gesund leben – gesund bleiben | <input type="checkbox"/> 436 Sonne ohne Schattenseite – Hautkrebs |
| <input type="checkbox"/> 402 Gesunden Appetit!
Vielseitig essen – gesund leben | <input type="checkbox"/> 437 Echt zum Abgewöhnen! – Lungenkrebs |
| <input type="checkbox"/> 404 Richtig aufatmen – Geschafft –
endlich Nichtraucher | <input type="checkbox"/> 438 Was Mann tun kann – Prostatakrebs |
| <input type="checkbox"/> 406 Der beste Schutzfaktor –
Hautkrebs früh erkennen | <input type="checkbox"/> 439 Schritt für Schritt – Bewegung |
| <input type="checkbox"/> 407 Sommer – Sonne – Schattenspiele
Gut behütet vor UV-Strahlung | <input type="checkbox"/> 440 Appetit auf Gesundheit – Ernährung |
| <input type="checkbox"/> 408 Ins rechte Licht gerückt –
Krebsrisikofaktor Solarium | <input type="checkbox"/> 441 Endlich Aufatmen! – Nichtraucher |
| | <input type="checkbox"/> 444 Familienangelegenheit –
Erblicher Brustkrebs |
| | <input type="checkbox"/> 445 Familiengeschichte –
Erblicher Darmkrebs |
| | <input type="checkbox"/> 498 Fragen Sie nach Ihrem Risiko –
Erblicher Brustkrebs |
| | <input type="checkbox"/> 499 Testen Sie Ihr Risiko –
Erblicher Darmkrebs |

Früherkennungs- / Präventionsfaltblätter (ISSN 0948-4591)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 420 Bleib Gesund! – Für Jugendliche | <input type="checkbox"/> 436 Sonne ohne Schattenseite – Hautkrebs |
| <input type="checkbox"/> 421 Frei sein, gesund sein, gerne
Mädchen sein! – Für Jugendliche | <input type="checkbox"/> 437 Echt zum Abgewöhnen! – Lungenkrebs |
| <input type="checkbox"/> 425 Gebärmutterhalskrebs erkennen | <input type="checkbox"/> 438 Was Mann tun kann – Prostatakrebs |
| <input type="checkbox"/> 426 Brustkrebs erkennen | <input type="checkbox"/> 439 Schritt für Schritt – Bewegung |
| <input type="checkbox"/> 427 Hautkrebs erkennen | <input type="checkbox"/> 440 Appetit auf Gesundheit – Ernährung |
| <input type="checkbox"/> 428 Prostatakrebs erkennen | <input type="checkbox"/> 441 Endlich Aufatmen! – Nichtraucher |
| <input type="checkbox"/> 429 Darmkrebs erkennen | <input type="checkbox"/> 444 Familienangelegenheit –
Erblicher Brustkrebs |
| <input type="checkbox"/> 431 Vorsorge à la Carte – Krebs-Früherkennung | <input type="checkbox"/> 445 Familiengeschichte –
Erblicher Darmkrebs |
| <input type="checkbox"/> 432 Frühstarter gewinnen! – Kinder | <input type="checkbox"/> 498 Fragen Sie nach Ihrem Risiko –
Erblicher Brustkrebs |
| <input type="checkbox"/> 433 Was Frau tun kann – Brustkrebs | <input type="checkbox"/> 499 Testen Sie Ihr Risiko –
Erblicher Darmkrebs |
| <input type="checkbox"/> 435 Durch Dünn & Dick – Darmkrebs | <input type="checkbox"/> 500 Gesundheit auf einen Blick –
Früherkennungs-Terminkarte |

Informationen über die Deutsche Krebshilfe

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> 600 Imagebroschüre (ISSN 1617-8629) |
| <input type="checkbox"/> 601 Geschäftsbericht (ISSN 1436-0934) |
| <input type="checkbox"/> 603 Magazin Deutsche Krebshilfe
(ISSN 0949-8184) |
| <input type="checkbox"/> 605 Gemeinsam gegen den Krebs –
Deutsche Krebshilfe |
| <input type="checkbox"/> 606 Kinderkrebs – kein Kinderspiel –
Deutsche KinderKrebshilfe |
| <input type="checkbox"/> 700 Ihr letzter Wille – Testamentsbroschüre |

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

Wie alle Schriften der Deutschen Krebshilfe wird auch diese Broschüre von namhaften onkologischen Spezialisten auf ihre inhaltliche Richtigkeit überprüft. Der Inhalt wird jährlich aktualisiert. Der Ratgeber richtet sich in erster Linie an medizinische Laien und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Er orientiert sich an den Qualitätsrichtlinien DISCERN und Check-In für Patienteninformationen, die Betroffenen als Entscheidungshilfe dienen sollen.

Die Deutsche Krebshilfe ist eine gemeinnützige Organisation, die ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen finanziert. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. In einer freiwilligen Selbstverpflichtung hat sich die Organisation strenge Regeln auferlegt, die den ordnungsgemäßen, treuhänderischen Umgang mit den Spendengeldern und ethische Grundsätze bei der Spendenakquisition betreffen. Dazu gehört auch, dass alle Informationen der Deutschen Krebshilfe neutral und unabhängig sind.

Diese Druckschrift ist nicht zum Verkauf bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art) auch von Teilen bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers. Alle Grafiken, Illustrationen und Bilder sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht verwendet werden.

„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA Nr. 396 39 375).

Liebe Leserin, lieber Leser,
die Informationen in dieser Broschüre sollen Ihnen helfen, Ihrem Arzt gezielte Fragen über Ihre Erkrankung stellen zu können und mit ihm gemeinsam über eine Behandlung zu entscheiden.
Konnte unser Ratgeber Ihnen dabei behilflich sein? Bitte beantworten Sie hierzu die umseitigen Fragen und lassen Sie uns die Antwortkarte baldmöglichst zukommen. Vielen Dank!

Deutsche Krebshilfe e.V.
Buschstraße 32

53113 Bonn

Kannten Sie die Deutsche Krebshilfe bereits?

Ja Nein

Beruf: _____

Alter: _____ Geschlecht: _____

Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

SAGEN SIE UNS IHRE MEINUNG

Die Broschüre hat meine Fragen beantwortet

Zu den Ursachen
 1 2 3 4 5

Zu den Auswirkungen
 1 2 3 4 5

Zur Diagnose
 1 2 3 4 5

Zu den Therapieansätzen
 1 2 3 4 5

Die Broschüre hat mir geholfen, Entscheidungen über meine Behandlung zu treffen
 1 2 3 4 5

Der Text ist allgemein verständlich
 1 2 3 4 5

1 stimmt vollkommen
3 stimmt teilweise
5 stimmt nicht
2 stimmt einigermaßen
4 stimmt kaum

051-07 / 2010

Ich bin

Betroffener Angehöriger Interessierter

Ich habe die Broschüre bekommen

Vom Arzt persönlich Bücherregal im Wartezimmer
 Krankenhaus Apotheke
 Angehörige / Freunde Selbsthilfegruppe
 Internetausdruck Deutsche Krebshilfe

Das hat mir in der Broschüre gefehlt

Ich interessiere mich für den Mildred-Scheel-Kreis, den Förderverein der Deutschen Krebshilfe. (Dafür benötigen wir Ihre Anschrift)

Name:

Straße:

PLZ | Ort:

HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Unter diesem Motto setzt sich die Deutsche Krebshilfe für die Belange krebskranker Menschen ein. Gegründet wurde die gemeinnützige Organisation am 25. September 1974. Ihr Ziel ist es, die Krebskrankheiten in all ihren Erscheinungsformen zu bekämpfen. Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung. Sie erhält keine öffentlichen Mittel.

- Information und Aufklärung über Krebskrankheiten sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -Früherkennung
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten/-programmen
- Gezielte Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da.

Rufen Sie uns an:

Zentrale: 02 28 / 7 29 90 - 0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)

Informationsdienst: 02 28 / 7 29 90 - 95 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)

Härtefonds: 02 28 / 7 29 90 - 94 (Mo bis Do 8.30 – 17 Uhr, Fr 8.30 – 16 Uhr)

Oder schreiben Sie uns:

Deutsche Krebshilfe, Buschstraße 32, 53113 Bonn

E-Mail: deutsche@krebshilfe.de

Spendenkonto 82 82 82
Kreissparkasse Köln
BLZ 370 502 99

Dresdner Bank Bonn
Konto Nr. 269 100 000
BLZ 370 800 40

Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG
Konto Nr. 2 009 090 013
BLZ 380 601 86

ISSN 0946-4816



Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.