



Rundum müde

Fatigue bei Krebs

Ein Ratgeber der Krebsliga
für Betroffene und Angehörige



Impressum

Herausgeberin

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch

Projektleitung und Redaktion

Ines Fleischmann, Wissenschaftliche
Mitarbeiterin, Krebsliga Schweiz, Bern
Ernst Schlumpf, Krebsliga Schweiz, Bern

Fachberatung

(alphabetisch)
Sabine Jenny, lic. phil., Abteilungsleiterin
Krebsinformationsdienst, Krebsliga
Schweiz, Bern
Dr. med. Hans Neuenschwander, Istituto
Oncologico della Svizzera Italiana (IOSI),
Lugano
Evelyn Rieder, Master of Nursing Science;
Erwachsenenbildnerin HF/AEB; Dozentin
Institut für Pflege, Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften (ZHAW)

Text

Irène Bachmann-Mettler, Pflegeexpertin
und -beraterin Onkologiepflege,
Präsidentin Onkologiepflege Schweiz
Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz, Bern
Alfred Lienhard, Arzt und Journalist,
Winterthur

Lektorat

Dieter Wüthrich, Krebsliga Schweiz, Bern

Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Fotos

Titel: mauritius images
S. 4, 22: ImagePoint AG, Zürich
S. 12: Ueli Trecklenburg, Liebefeld,
«Treppe in Assisi»

Druck

Ast & Fischer AG, Wabern

Diese Broschüre ist auch in französischer
und italienischer Sprache erhältlich.

© 2017, 2014, 2010
Krebsliga Schweiz, Bern
8., unveränderte Auflage

Inhalt

Editorial	5
Verschiedene Arten von Müdigkeit	6
Die normale Müdigkeit	6
Fatigue: Die ungewöhnliche Müdigkeit	7
Die eigene Müdigkeit verstehen	7
Ursachen von Müdigkeit bei Krebs	13
Die Krebskrankheit	14
Die Operation	14
Medikamentöse Tumortherapien	14
Blutarmut	16
Die Strahlentherapie	18
Schmerzen	19
Mangelernährung	20
Psychische Ursachen	21
Mögliche Auswirkungen von Müdigkeit	23
Wie zeigt sich meine Müdigkeit im Alltag?	23
Wie geht es meinen Nächsten?	26
Partnerschaft und Familie	26
Berufliche Tätigkeit	27
Der Umgang mit Müdigkeit	28
Wechsel von Aktivität und Ruhe	29
Ausreichend Schlaf	31
Mit den Kräften haushalten	34
Über die Müdigkeit sprechen	35
Beratung und Information	39



Liebe Leserin, lieber Leser

Wird im Text nur die männliche oder weibliche Form verwendet, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Die ungewöhnliche Müdigkeit bei Krebs, auch Fatigue genannt, beschäftigt Medizin und Pflege schon seit Längerem. Zu Recht, denn die Mehrheit der Krebspatientinnen und -patienten ist davon betroffen.

In den letzten Jahren ist das Wissen über die möglichen Ursachen dieser Form von Müdigkeit grösser geworden. Dadurch konnten die persönliche Beratung von Krebsbetroffenen und die Therapie verbessert werden.

Das eigentliche Problem wird damit zwar nicht aus der Welt geschafft; doch es gibt heute Mittel und Wege, um im Alltag mit Fatigue zurechtzukommen und Energie und Lebensfreude zurückzugewinnen. Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen und dem Behandlungsteam darüber – man wird Sie gerne unterstützen.

Fatigue hat viele Ursachen und sie äussert sich vielschichtig und individuell. Ebenso mannigfaltig sind die Möglichkeiten, mit dieser Art von Müdigkeit umzugehen.

Die vorliegende Broschüre ist so aufgebaut, dass Sie sich nicht zwingend an die Reihenfolge der Kapitel zu halten brauchen. Steigen Sie einfach bei jenem Thema ein, welches Ihnen im jetzigen Moment hilfreich erscheint. Für Ihre Angehörigen kann die Lektüre ebenfalls nützlich sein.

Wir hoffen, dass Sie dank dieser Broschüre Ihre Müdigkeit besser verstehen und in Ihren Alltag integrieren können und wünschen Ihnen alles Gute.

Ihre Krebsliga

Verschiedene Arten von Müdigkeit

Sie haben vermutlich schon öfters erlebt, dass es nicht nur eine einzige Form von Müdigkeit gibt.

«Ich bin müde» bedeutet bei der einen Person «Ich habe viel gearbeitet», bei einer anderen «Ich habe zu wenig geschlafen», bei einer dritten «Ich langweile mich». Die Art und Weise, wie einzelne Personen ihre Müdigkeit empfinden und erleben, ist von Mensch zu Mensch verschieden.

Die normale Müdigkeit

Unter «normaler Müdigkeit» versteht man die im Tageslauf wiederkehrende und vorübergehende gesunde Müdigkeit. Körper und Geist bzw. «innere Uhren» melden Ihnen damit ihren Bedarf nach Erholung an. Gähnen oder zufallende Augenlider sind Signale dafür, dass jemand müde ist, vielleicht Schlaf benötigt, sich bewegen oder das Fenster öffnen sollte. Diese Müdigkeit kann durchaus auch als wohligh empfunden werden und mit einem Gefühl von Gelassenheit und Zufriedenheit einhergehen.

Die Unterschiede auf einen Blick

Normale, akute Müdigkeit im Tagesverlauf ...	Erschöpfung, d. h. anhaltende, unüberwindbare Müdigkeit, so genannte Fatigue ...
... tritt im Rhythmus des Tagesablaufes oder nach entsprechender Anstrengung auf.	... tritt immer wieder und auch ohne Anstrengung auf.
... hat in der Regel eine klare Ursache.	... hat auf den ersten Blick keinen bestimmten Grund.
... ist vorübergehend.	... dauert an.
... wird durch Ruhe oder Schlaf überwunden.	... kann auch durch Schlaf oder Pausen nicht wirklich behoben werden.

Die normale Müdigkeit wird auch als physiologische Müdigkeit bezeichnet. Sie schützt uns vor körperlicher und geistiger Überanstrengung. Normalerweise wird diese Müdigkeit nicht zum Problem, da nach Ruhe oder Schlaf die Energie zurückkehrt.

Fatigue: Die ungewöhnliche Müdigkeit

Als «Fatigue» bezeichnet man eine anhaltende, schwer zu überwindende und belastende Müdigkeit, die ein Gefühl von totaler emotionaler, geistiger und körperlicher Erschöpfung hinterlässt.

Dieses individuell erlebte Erschöpfungsgefühl steht in keinem direkten Zusammenhang mit einer vorausgegangenen Belastung oder Tätigkeit. Es lässt sich mit Schlafen oder Ausruhen kaum überwinden.

Die eigene Müdigkeit verstehen

Fatigue lässt sich nicht ohne Weiteres mit der Müdigkeit anderer Menschen vergleichen.

Da sie im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung und Krebstherapie häufig ist, wird sie heute im persönlichen Gespräch und teils auch mittels Fragebogen (siehe S. 8 ff.) vom Behandlungsteam thematisiert bzw. erfasst.

Vielleicht überlegen Sie sich, wie Sie Ihre Müdigkeit beschreiben könnten. Wenn Sie Ihre Erschöpfung mit Ihren eigenen Worten charakterisieren können, wird sie für Sie fassbarer und daher eher beeinflussbar. Zudem erleichtert Ihnen dies das Gespräch mit Ihrer Ärztin und Ihrem Behandlungsteam (siehe «Über die Müdigkeit sprechen» S. 35 ff.).

Ein häufiges und belastendes Symptom

Mehr als zwei Drittel aller Krebspatientinnen und Krebspatienten leiden im Verlauf ihrer Krankheit und Therapie irgendwann an Fatigue. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Es handelt sich um ein Symptom, welches die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen kann. Betroffene beschreiben es als anhaltendes Gefühl der Erschöpfung; auch mit genügend Schlaf und Ruhe scheint es unüberwindbar.

Wie spüre ich meine Müdigkeit?

Bitte kreuzen Sie alle Aussagen an, die Ihrer Meinung nach auf Sie zutreffen und Ihr derzeitiges Empfinden am besten beschreiben.

Ich habe ein Gefühl ...

- von Energielosigkeit.
- von fehlender Vitalität.
- von Antriebslosigkeit.
- mich zu nichts aufrufen zu können.

Ich fühle mich ...

- erschöpft.
- wie erschlagen.
- ausgelaugt.
- körperlich schlapp.
- kraftlos.
- geschwächt.
- todmüde.

Ich habe das Gefühl ...,

- dass die körperliche Energie schon bei geringer Belastung rasch abnimmt (z. B. bin ich bereits nach zehn Treppenstufen erschöpft).
- dass Aufmerksamkeit und Konzentration rasch nachlassen (z. B. komme ich beim Lesen nicht über eine Seite hinaus).
- dass mein Denkvermögen schon bei einfachen geistigen Aufgaben rasch nachlässt.
- dass ich Gesprächen nicht mehr folgen kann und rasch abschalte.

Ich empfinde ...

- eine Müdigkeit ohne Schläfrigkeit.
- eine Müdigkeit verbunden mit Schläfrigkeit.
- eine Müdigkeit verbunden mit Nervosität.

- Ich spüre meine Müdigkeit noch anders, nämlich

Wie erlebe ich mich, wenn ich nicht müde bin?

Bitte notieren Sie Wörter, die Ihnen spontan in den Sinn kommen (z. B. unternehmungslustig, ausgeglichen, diskussionsfreudig, aufmerksam etc.).

Wo spüre ich meine Müdigkeit?

Bitte kreuzen Sie alles auf Sie Zutreffende an.

Ich spüre meine Müdigkeit körperlich, nämlich

- in den Armen.
 in den Beinen.
 im Gesicht.
 im Bereich der Augen.
 anderswo, nämlich

-
- Ich spüre meine Müdigkeit im ganzen Körper.

Ich fühle mich müde ...

- im Bereich von Verstand und Denken (z. B. zu müde, um mich zu konzentrieren oder klare Gedanken zu fassen).
 im Bereich der Gefühle (z. B. zu müde, um Freude zu empfinden).
 Ich fühle mich rundum müde, also körperlich, geistig und emotional.

Wann spüre ich meine Müdigkeit?

Bitte kreuzen Sie alles auf Sie Zutreffende an.

Ich fühle mich müde ...

- am Morgen.
- am Abend.
- während des ganzen Tages.
- während der Nacht.
- Ich fühle mich zu einer anderen Zeit müde:

- nach einer Anstrengung, zum Beispiel

- nach bestimmten Tätigkeiten wie

- während** einer bestimmten Tumorthherapie (Radio-, Chemo- oder anderer Therapie), nämlich

- nach** einer bestimmten Tumorthherapie (Radio-, Chemo- oder anderer Therapie), nämlich

- nach der Einnahme von bestimmten Begleitmedikamenten (z. B. Schmerzmitteln), und zwar

Wann fühle ich mich weniger oder gar nicht müde?

Bitte notieren Sie Ihre Beobachtungen.

Wie fühle ich mich nach dem Schlafen?

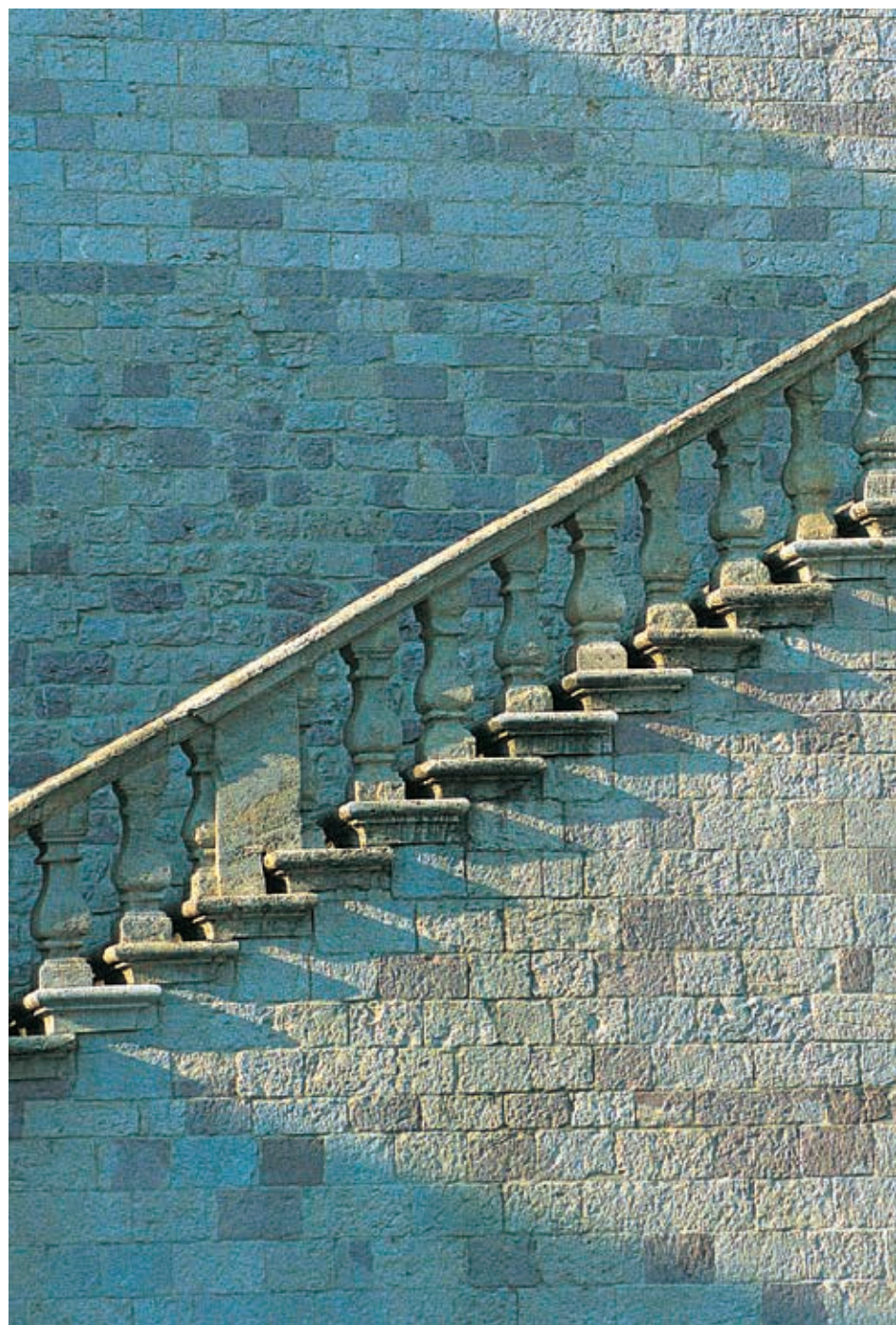
Bitte notieren Sie Ihre Beobachtungen.

Die Diagnose der Fatigue

Ihr Behandlungsteam verfügt heute über passende Instrumente wie Checklisten, Fragebögen, Müdigkeitsskalen etc., um sich ein Bild von Ihrer Müdigkeit zu machen.

Manches, das Sie empfinden oder erleben, lässt sich jedoch nicht mit einem Fragebogen erfassen. Daher werden Ihre eigenen Wahrnehmungen und Beschreibungen im Gespräch mit Ihnen ebenso berücksichtigt wie die messbaren medizinischen Daten.

Abhängig vom Krankheitsstadium und vom allgemeinen Gesundheitszustand werden Ihnen mögliche Massnahmen vorgeschlagen. Dadurch sollen der Teufelskreis, der durch die Fatigue entstehen kann, durchbrochen und Ihre Lebensqualität verbessert werden (siehe nächste Kapitel).



Ursachen von Müdigkeit bei Krebs

Es ist wichtig, bei einer ungewohnten Müdigkeit die verschiedenen möglichen Ursachen abzuklären. Dadurch lassen sich entsprechende, auf Sie persönlich zugeschnittene therapeutische Massnahmen einleiten.

Im Folgenden gehen wir kurz auf die hauptsächlichen Ursachen von Müdigkeit bei Krebs ein. Das hilft Ihnen, Ihre Müdigkeit besser einzuschätzen und Ihr Behandlungsteam um Rat zu fragen.

Es lohnt sich, die Müdigkeit nicht einfach hinzunehmen, sondern mit jemandem aus Ihrem Behandlungsteam darüber zu sprechen, auch dann, wenn niemand direkt danach fragen sollte.

Die Diagnose und die Behandlung von Krebs erfordern Zeit und kosten Sie Energie. Im Zentrum steht anfänglich oft die Frage: Kann ich geheilt werden? Eine ungewohnte und vielleicht vorübergehende Müdigkeit scheint dabei vernachlässigbar. Das Thema «Müdigkeit» findet darum vielleicht zu wenig Beachtung.

Zusammenhänge erkennen

Lassen Sie sich von Ihrem Behandlungsteam die Zusammenhänge erklären, die hinter Ihrer Müdigkeit stecken könnten. Oft sind gleichzeitig mehrere Ursachen vorhanden, zum Beispiel:

- der Tumor an sich und die allenfalls dadurch ausgelösten Stoffwechselstörungen
- die Bettlägrigkeit und die körperlichen Einschränkungen nach einer Operation
- die Krebsbehandlungen (medikamentöse Therapien, Radiotherapie)
- Infektionen
- eine psychische Belastung
- bereits vor der Diagnose bestehender Stress

Die Krebskrankheit

Ist es möglich, dass bei mir die Krebskrankheit selbst die Müdigkeit verursacht?

Eine Krebskrankheit kann müde machen, je nachdem, welches Organ in welcher Weise betroffen ist bzw. um welche Krankheitsart es sich handelt. Die Ursachen dafür sind vielfältig und komplex.

Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin, ob Ihre Müdigkeit einen ursächlichen Zusammenhang mit Ihrer Krankheit haben könnte und warum.

Die Operation

Hat mich die Operation so müde gemacht?

Es ist normal, nach einer Operation müde zu sein. Verschiedene Faktoren tragen dazu bei:

- Narkosemittel
- Blutverlust
- schmerzende Operationswunden
- schlecht heilende Operationswunden
- Infektionen
- schmerzlindernde Medikamente
- Schlafstörungen
- Mangel an körperlicher Betätigung

Bei einigen Patientinnen und Patienten geht die Müdigkeit innerhalb weniger Wochen zurück, bei anderen bleibt sie wesentlich länger bestehen.

Medikamentöse Tumortherapien

Könnten Krebsmedikamente die Ursache meiner Müdigkeit sein?

Abgesehen von der klassischen Chemotherapie mit Zytostatika (von griechisch cytos = Zelle, statikós = zum Stillstand bringend), gibt es heute weitere Medikamententypen (Antihormontherapien, Immuntherapien etc.). Diese medikamentösen Tumortherapien haben unterschiedliche Wirkungsweisen.

Die einzelnen Medikamententypen unterscheiden sich auch hinsichtlich ihrer Nebenwirkungen. Einige dieser Nebenwirkungen (z. B. Übelkeit und Erbrechen) und gewisse Massnahmen zur Linderung solcher Nebenwirkungen (z. B. Begleitmedikamente) führen letztlich ebenfalls zu Müdigkeit.

Müdigkeit oft vorübergehend

Je nach Medikament und Dosierung setzt die Müdigkeit früher oder später ein; sie kann sich im Verlaufe der Therapie oder der Therapiezyklen verändern.

In den Therapiepausen lässt die Müdigkeit meist wieder nach. Auch nach Abschluss der Therapien geht die Müdigkeit allmählich zurück. Bei einem Teil der Betroffenen bleibt sie aber über längere Zeit bestehen.

Nicht jede medikamentöse Tumortherapie macht müde. Dies hängt von der Krankheit bzw. dem betroffenen Organ und der Wirkungsweise des jeweiligen Medikamentes ab. Bei einigen Medikamenten nehmen die Nebenwirkungen mit zunehmender Behandlungsdauer ab.

Bei vereinzelt Therapien kann es auch sein, dass sich Betroffene nach Abschluss der Therapie deutlich weniger müde fühlen als vorher.

Wenn Nebenwirkungen zu belastend sind, muss die Therapie unter Umständen unterbrochen bzw. die Dosierung angepasst werden. Ihr Onkologe, Ihre Onkologin bzw. Ihr Betreuungsteam wird Ihnen das gerne erläutern.

Im Folgenden stellen wir Ihnen häufige Nebenwirkungen der medikamentösen Tumortherapien vor, die einen Einfluss auf Fatigue haben.

Eingeschränkte Blutbildung

Manche Chemotherapien wirken sich auf das Knochenmark aus, wo sie die Bildung von roten (Erythrozyten) und weissen Blutkörperchen (Leukozyten) sowie von Blutplättchen (Thrombozyten) beeinträchtigen. Eine verminderte Produktion von roten Blutkörperchen bewirkt Blutarmut (Anämie), was zu Müdigkeit führen kann. Weisse Blutkörperchen sind wichtig, um Infektionen abzuwehren.

Ein Mangel an Blutplättchen kann die Blutungsneigung erhöhen, zum Beispiel bei Verletzungen, da die Gerinnung beeinträchtigt ist. Es besteht hierbei aber kein Einfluss auf eine Fatigue. Dennoch müssen blaue Flecken und stecknadelgrosse Blutungen (Petechien) in der Haut bzw. Schleimhaut ärztlich abgeklärt und behandelt werden.

Appetitlosigkeit

Auch das Essen kann erschwert sein, etwa wenn aufgrund der Therapie die Mundschleimhaut gereizt ist oder der Appetit fehlt. Dadurch entsteht ein Mangel an Nährstoffen, der bei Erbrechen oder Durchfall noch grösser wird (beachten Sie hierzu den Abschnitt «Mangelernährung» auf S. 20).

In der Folge fehlt es dem Körper an Energie und es werden allenfalls zu wenig rote Blutkörperchen gebildet. Beides trägt zur Müdigkeit bei.

Andere Beeinträchtigungen

Als Folge gewisser medikamentöser Tumortherapien können zudem Herzrhythmusstörungen, Fieber, Muskel- und Gelenkschmerzen, hormonelle Störungen, Ohrensausen, Kribbeln oder Sehprobleme etc. auftreten. Solche Beschwerden können mitunter ebenfalls zu Müdigkeit führen.

Blutarmut

Könnte Blutarmut (Anämie) an meiner Müdigkeit beteiligt sein?

Blutarmut bedeutet einen Mangel an roten Blutkörperchen (Erythrozyten). Deren Aufgabe ist es, den eingeatmeten Sauerstoff zu den Zellen aller Organe zu transportieren.

Wenn zu wenig rote Blutkörperchen im Blut zirkulieren, werden die Organe nicht optimal mit Sauerstoff versorgt, sodass ihre Funktion beeinträchtigt wird. Dies kann sich unter anderem in Form von Müdigkeit bemerkbar machen.

Mögliche Beschwerden

Folgende Beschwerden können ebenfalls auf Blutarmut hinweisen: Schwindel, Kopfschmerzen, Atemnot und Herzklopfen, auch bei geringer körperlicher Belastung wie zum Beispiel Treppensteigen etc.

Mehr über Chemo- und andere medikamentöse Tumortherapien ..., ... deren Nebenwirkungen und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie in der kostenlosen Broschüre «Medikamentöse Tumortherapien – Chemotherapien, Antihormontherapien, Immuntherapien» (siehe S. 41).

Ursachen einer Blutarmut

Eine Blutarmut kann entweder durch die Krebserkrankung selbst oder durch eine medikamentöse Therapie (siehe S. 14 ff.) ausgelöst werden.

Hinter einer Blutarmut steckt ein Ungleichgewicht bei der Bluterneuerung. Blutarmut entsteht, wenn zu wenig rote Blutkörperchen vom Knochenmark gebildet werden.

Das Ungleichgewicht bei der Bluterneuerung kann verschiedene Ursachen haben:

- Gewisse Krebserkrankungen hemmen die Bildung neuer roter Blutkörperchen und verkürzen ihre Lebensdauer.
- Strahlen- oder Chemotherapien können den Nachschub neuer Blutkörperchen ebenfalls stören.
- Auch chronische Blutungen oder eine mangelhafte Versorgung mit Vitaminen und Eisen kommen als Ursache von Blutarmut in Frage.

Was lässt sich gegen Blutarmut tun?

Mit einem einfachen Bluttest kann der Hämoglobingehalt des Blutes gemessen werden. Hämoglobin ist

der rote Blutfarbstoff in den roten Blutkörperchen, der den Sauerstoff bindet und in den Organen wieder freigibt.

Die Therapie ist abhängig von der Ursache und dem Ausmass der Blutarmut. Je nach Situation kommt eine Bluttransfusion in Frage, um dem Körper rote Blutkörperchen zuzuführen. Die Sauerstoffversorgung und damit auch die Leistungsfähigkeit werden dadurch verbessert.

In anderen Situationen und in der Regel nur parallel zu einer Chemo- oder Strahlentherapie kann die körpereigene Produktion der roten Blutkörperchen durch die Injektion von Erythropoietin gesteigert werden. Erythropoietin (kurz EPO genannt) ist ein Hormon, welches natürlicherweise in den Nieren gebildet wird. Es regt im Knochenmark die Neubildung roter Blutkörperchen an.

Das Hormon wird zur Verwendung als Medikament gentechnisch hergestellt. Es dauert jeweils einige Wochen, bis die erwünschte Wirkung erreicht ist. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin, ob der Einsatz eines solchen Medikaments bei Ihnen angezeigt ist.

Die Strahlentherapie

Hat meine Müdigkeit mit der Bestrahlung zu tun?

Strahlenbehandlungen (Radiotherapien) lösen häufig Müdigkeit aus. Der Körper braucht Kraft, um die von den Strahlen zerstörten Krebszellen abzubauen, die Abbauprodukte auszuscheiden und wieder neue, gesunde Zellen zu bilden.

Die Müdigkeit ist in der Regel geringer, wenn nur ein kleines Areal bestrahlt werden muss. Je ausgedehnter das Bestrahlungsfeld, desto ausgeprägter ist die Müdigkeit.

Eine längere Behandlungsdauer, eine höhere Strahlendosis sowie vorangegangene operative oder medikamentöse Tumorthérapien verstärken die Müdigkeit ebenfalls.

Nach Abschluss der Strahlentherapie kann die Müdigkeit noch längere Zeit bestehen bleiben.

Verschiedene Auswirkungen

Das Ausmass der Ermüdung hängt zudem von der bestrahlten Körperstelle ab. Werden die blutbildenden Zellen im Knochenmark

geschädigt (z.B. bei Bestrahlungen der Wirbelsäule), führt dies zu Blutarmut (siehe S. 16 f.).

Bestrahlungen im Magen-Darm-Bereich können Durchfall auslösen und damit einen Verlust an energispendenden Mineralstoffen bewirken.

Bestrahlungen im Gesichtsbereich reizen vorübergehend die Mundschleimhaut und vermindern oft den Speichelfluss. Essen und Schlucken werden erschwert, was zu Mangelernährung führen kann.

Dies alles trägt zur Müdigkeit bei. Aber nicht nur die Wirkung der Strahlen macht müde, auch die oft anstrengende, tägliche Anreise in die Radioonkologie.

Mehr über Strahlentherapie ...

... deren Nebenwirkungen und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie in der kostenlosen Broschüre «Die Strahlentherapie» (siehe S. 41).

Schmerzen

Ist meine Müdigkeit durch Schmerzen entstanden?

Chronische Schmerzen können müde machen. Schmerzen wirken sich sowohl körperlich als auch gefühlsmässig und sozial aus, d.h. sie beeinflussen das Verhalten gegenüber Angehörigen, Freunden und Bekannten.

Schmerzbedingte Einschränkungen

Wer unter chronischen Schmerzen leidet, muss seine körperlichen Aktivitäten oft einschränken. Schon nach relativ kurzer Zeit ohne körperliches Training werden die Muskeln schwächer und ihre Masse nimmt ab. Kraft und Beweglichkeit verringern sich, Müdigkeit macht sich breit.

Schmerzen drücken auch auf die Stimmung. Sie behindern einen, im Alltag das zu tun, was für das Wohlbefinden wichtig wäre und Freude macht.

Schmerzen sind behandelbar

In der Regel ist es heute möglich, krebisbedingte Schmerzen zu lindern oder ganz zu beheben, zum Beispiel medikamentös, physiotherapeutisch, mit Bestrahlungen, Entspannungstechniken etc.

Schmerzmedikamente ihrerseits können ebenfalls müde machen. Manchmal ist es nötig, mehrere Schmerzbehandlungsformen auszuprobieren und miteinander zu kombinieren.

Mehr über Schmerzen ...

... und Schmerztherapien bei Krebs erfahren Sie in der kostenlosen Broschüre «Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung» (siehe S. 41).

Mangelernährung

Liegt es an meiner Ernährungsweise, dass ich so müde bin?

Jeder Mensch hat einen individuellen Grundbedarf an lebenswichtigen Stoffen. Ein Mangel führt mit der Zeit zu einer Unterversorgung des Körpers und damit zu einem Kräfteschwund. Das Immunsystem wird geschwächt und Müdigkeit macht sich breit.

Mehrere Ursachen

Einerseits können eine Krebskrankheit und ihre Behandlung den Grundbedarf erhöhen. Andererseits kann die Aufnahme und Verwertung der Nahrung krankheitsbedingt gestört sein. Verschiedene Symptome schlagen einem auf den Magen und verderben den Appetit, zum Beispiel:

- Schmerzen,
- verändertes Geschmacks- und Geruchsempfinden,
- Kau- oder Schluckbeschwerden,
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall oder Verstopfung,
- Stoffwechselstörungen, sodass der Körper nicht mehr alle Nahrungsbestandteile aufnehmen und verwerten kann.

Ein deutliches Zeichen für Mangelernährung ist ein kontinuierlicher Gewichtsverlust (auch bei Übergewicht).

Mangelernährung vermeiden

Damit keine Unterversorgung entsteht, sollten Sie zusammen mit Ihrem Behandlungsteam der Ernährung die nötige Beachtung schenken. Bei Bedarf kann eine Ernährungsberaterin bzw. ein Ernährungsberater beigezogen werden.

Eine ausreichende, auf Ihren persönlichen Bedarf abgestimmte Ernährung und eine genügende Flüssigkeitszufuhr verbessern Ihre Lebensqualität und unterstützen Ihre Genesung. Mit genügend Energie und Nährstoffen versorgt, ist der Körper eher in der Lage, eine Krebskrankheit und Krebstherapie durchzustehen.

Trotz aller Vernunft beim Essen sollten die Lust und das, was Ihnen besonders schmeckt, nicht vergessen gehen. Ein Glas prickelnder Sekt etwa oder eine kalorienreiche Nachspeise haben durchaus Platz auf Ihrem Speisezettel, wenn Ihnen danach zumute ist.

Mehr über die Ernährung während und nach Krebstherapien ...

... und wie und warum dadurch das Wohlbefinden verbessert werden kann, erfahren Sie in der Broschüre «Ernährungsprobleme bei Krebs» (siehe S. 41).

Psychische Ursachen

Macht mich meine Gemütslage so müde?

Müdigkeit hat nicht nur körperliche Ursachen, sondern auch psychische: Ängste, Niedergeschlagenheit, Verstimmung und Sorgen belasten den Alltag. Teilweise rauben diese sogar den Schlaf und verkürzen die nächtliche Erholungszeit.

Bei etlichen Betroffenen führt die Krebsdiagnose zu einer depressiven Verstimmung oder gar einer Depression. Bei anderen drückt erst die Therapie auf die Gemütslage. Es kann auch sein, dass jemand schon früher im Leben mit Depressionen zu kämpfen hatte, die sich nun vielleicht verstärken und die Müdigkeit fördern.

Oft ist jedoch nicht auf Anhieb klar, ob die Depression eine Folge der Müdigkeit ist oder ob die Müdigkeit als Folge einer Depression auftritt.

Bei Menschen, die

- früher schon depressiv waren,
- keinen inneren Antrieb verspüren,
- ein geringes Selbstwertgefühl haben,
- vielleicht auch an Suizid denken

könnte die Müdigkeit durch eine Depression verursacht sein.

Aus zahlreichen Untersuchungen weiss man, dass so genannte Antidepressiva, wie sie gegen Depressionen eingesetzt werden, zur Therapie von Müdigkeit bei Krebs trotzdem nicht allgemein empfehlenswert sind. Sie sollten deshalb nur nach entsprechender ärztlicher Abklärung eingesetzt werden.

Sich beraten lassen

Es lohnt sich, Fachpersonen beizuziehen, die mit der spezifischen Müdigkeit bei Krebs vertraut sind. Sie können unterscheiden, ob bestimmte Symptome Anzeichen einer Depression sind oder nicht. Sprechen Sie mit jemandem aus Ihrem onkologischen Behandlungsteam, bitten Sie um die Unterstützung einer Psychoonkologin, eines Psychoonkologen. Beachten Sie auch das Kapitel «Beratung und Information».



Mögliche Auswirkungen von Müdigkeit

Je nach Ursache und Empfindung der Fatigue sind auch die Auswirkungen auf den einzelnen Menschen und seinen Alltag unterschiedlich. Es lohnt sich, die Müdigkeit aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten, zum Beispiel auch aus demjenigen Ihrer Angehörigen. Ihre Ärztin oder Ihre onkologische Pflegefachperson werden zusammen mit Ihnen versuchen, das ganze Spektrum Ihrer Müdigkeit in Ihrem persönlichen Alltag zu erfassen und herauszufinden, worauf es Ihnen

ankommt. Gemeinsam lassen sich dann Lösungsmöglichkeiten entwickeln.

Vielleicht treffen die einen oder anderen der untenstehenden Aussagen auf Sie zu und geben Ihnen erste Hinweise auf mögliche Auswirkungen Ihrer Müdigkeit. Wenn Sie sich damit befassen, wird Ihnen auch das Gespräch mit Fachpersonen leichter fallen (siehe Kapitel «Über die Müdigkeit sprechen», S. 35).

Wie zeigt sich meine Müdigkeit im Alltag?

Bitte kreuzen Sie alles auf Sie Zutreffende an.

Körperliche Beeinträchtigung

- Ich leiste weniger bei der Arbeit.
- Ich musste meine Arbeit wegen grosser Müdigkeit ganz aufgeben.
- Ich kann die Haus- und Betreuungsarbeiten nicht mehr allein bewältigen.
- Ich bin körperlich weniger aktiv und mag mich nicht mehr so viel bewegen.
- Alltagsverrichtungen erfordern wesentlich mehr Zeit und Energie.
- Von all meinen Plänen kann ich nur noch einen kleinen Teil ausführen.

Körperliche Beeinträchtigungen

- Ich muss meine Aktivitäten einschränken und mich auf das konzentrieren, was mir am meisten am Herzen liegt.
- Ich schlafe mehr (z. B. Mittagsschlaf).
- Ich schlafe schlechter.
- Ich kann nicht schlafen.
- Ich bin nervöser.

Auswirkungen auf das Beziehungsnetz

- Ich gehe weniger unter die Leute.
- Ich unternehme weniger mit Freunden und Bekannten.
- Ich habe weniger Lust auf sexuelle Aktivitäten.
- Ich habe zu wenig Kraft für sexuelle Aktivitäten.
- Ich bin gereizt und reagiere häufig mürrisch.
- Zuweilen ertrage ich meine Kinder (Angehörigen, Kollegen etc.) nur mit grösster Mühe.
- Ich fühle mich durch meine Familie überbetreut.

Reaktionen von Angehörigen

- Familienangehörige müssen Aufgaben wie Einkaufen, Kochen, Waschen und Kinderbetreuung für mich übernehmen.
- Meine Familie schont mich.
- Meine Angehörigen machen alles für mich, weil ich ihnen zu langsam bin.

Andere Auswirkungen

- Die Müdigkeit beeinflusst meinen Alltag noch weiter, nämlich

Wie verändern sich meine geistigen Fähigkeiten durch die Müdigkeit?

Bitte kreuzen Sie alles auf Sie Zutreffende an.

- Ich kann nicht mehr klar denken.
- Ich kann mich schlechter konzentrieren.
- Mein Gedächtnis lässt mich häufiger im Stich.
- Die Müdigkeit hat noch andere Einflüsse auf mein Denken, nämlich

Wie verändern sich meine Gefühle und Stimmungen durch die Müdigkeit?

Bitte notieren Sie Ihre Beobachtungen.

Beispiel: Ich bin oft gereizt, empfindlich und den Tränen nahe.

Wie geht es meinen Nächsten?

Ist ein Familienmitglied anhaltend müde und erschöpft, kann dies die Beziehungen und die bisherige Rollenverteilung innerhalb der Familie verändern. Vielleicht übernehmen die Angehörigen gewisse Pflegeaufgaben oder sie müssen Arbeiten erledigen, die bislang von der kranken Person verrichtet worden sind.

Auch das Risiko einer Überbetreuung besteht, wenn zum Beispiel Angehörige der kranken Person nichts mehr zumuten, sie vor allen Anstrengungen schonen oder ihr einfach etwas zuliebe tun wollen.

Erschöpfte Angehörige

Mit der Zeit macht sich auch bei den Angehörigen eine gewisse Erschöpfung bemerkbar, besonders dann, wenn sie ihrerseits keine Unterstützung durch Dritte beanspruchen oder erhalten.

Daher sollten sich Angehörige rechtzeitig darüber Gedanken machen, was sie zusätzlich leisten können und möchten, ohne sich selbst und ihre persönlichen Bedürfnisse ganz aufzugeben.

Das Gespräch suchen

Am besten ist es, wenn Betroffene und Angehörige sich über ihre Möglichkeiten, Empfindungen

und Anliegen ehrlich austauschen, zum Beispiel:

- Wie viel gegenseitige Hilfe braucht es wirklich?
- Was will und kann der oder die Betroffene selber tun?
- Welche Tätigkeiten könnten vereinfacht oder Dritten übertragen werden?

Ihr Behandlungsteam, Ihre kantonale oder regionale Krebsliga oder das Krebstelefon können Ihnen bei der Klärung der Situation behilflich sein (beachten Sie auch das Kapitel «Beratung und Information»).

Partnerschaft und Familie

Eine Krebskrankheit und ihre Folgen beeinflussen das ganze Umfeld der Betroffenen, besonders aber die Paarbeziehung und die Familie. Das kann mitunter zu Konflikten und Missverständnissen führen.

Bei der Krebsliga finden Sie Broschüren (siehe S. 41 f.), die auf solche Auswirkungen eingehen und Lösungsmöglichkeiten aufzeigen.

Die Angehörigen

Die Broschüre «Krebs trifft auch die Nächsten» richtet sich primär an Angehörige und Freunde von Krebspatientinnen und -patienten.

Sie fördert den Dialog zwischen Betroffenen und ihren Nächsten.

Die Kinder

Für die meisten Kinder ist es existenziell bedrohlich, wenn Mama oder Papa an Krebs erkranken. Daher ist es für die Eltern gut zu wissen, wie dieser veränderten Situation und der Ungewissheit innerhalb der Familie begegnet werden könnte und sollte.

Die Broschüre «Wenn Eltern an Krebs erkranken» richtet sich an krebsbetroffene Mütter und Väter und bietet hilfreiche Hinweise. Darüber hinaus bietet die Krebsliga einen achtseitigen Flyer an («Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?»), der auch für Lehrpersonen geeignet ist.

Der Partner, die Partnerin

Eine Fatigue reduziert natürlich auch die sexuelle Reaktions- und Erlebnisfähigkeit. Die Broschüren «Weibliche Sexualität bei Krebs» und «Männliche Sexualität bei Krebs» bieten ein breites Spektrum an Informationen und Anregungen. So wird beispielsweise auf folgende Fragen eingegangen: Warum sind nach Krebskrankheiten sexuelle Schwierigkeiten häufig? Welche Möglichkeiten gibt es, um trotz Einschränkungen ein erfülltes Liebesleben zu haben?

Berufliche Tätigkeit

Ein reduziertes körperliches Leistungsvermögen, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, rasches geistiges Ermüden und die seelische Verarbeitung der Diagnose lassen sich nicht einfach so beiseiteschieben.

Eine krebsbedingte Fatigue schränkt daher auch die Arbeitsfähigkeit ein. Je nach Beruf und abhängig von den gestellten Anforderungen verzögert sich die Rückkehr an den Arbeitsplatz. Es ist deshalb wichtig, den Wiedereinstieg sorgfältig zu planen und nicht sofort mit einem vollen Pensum zu beginnen. Es kann entmutigen und das Müdigkeitsempfinden verstärken, wenn einem die Tätigkeit nicht wie gewohnt von der Hand geht.

In der Broschüre «Krebs – was leisten Sozialversicherungen?» (siehe S. 41) finden Sie Hinweise zur rechtlichen und finanziellen Situation. Seit einem Bundesgerichtsurteil von 2013 ist die krebsbedingte Fatigue als Ursache einer möglichen Invalidität anerkannt.

Beachten Sie auch das Kapitel «Beratung und Information».

Der Umgang mit Müdigkeit

Es ist nicht einfach, sich trotz fehlender Kraft aufzuraffen und der Müdigkeit entgegen zu treten. Nicht immer gelingt es auf Anhieb, wieder Fuss zu fassen und Neues auszuprobieren. Geduld im Umgang mit sich selbst ist gefragt.

Wenn Sie sich anhaltend müde und erschöpft fühlen, hält Sie dies davon ab, zu tun, was Ihnen Freude bereitet und Ihren Alltag mit Sinn erfüllt. Vielleicht müssen Sie sich zuweilen sogar erheblich einschränken und Unterstützung für Ihren Alltag einfordern.

Es ist daher hilfreich, wenn Sie sich mit möglichen Einschränkungen auseinandersetzen und sich darauf besinnen, was Ihnen wichtig ist. Sie können sich Fragen stellen wie:

- Unter welchen Einschränkungen leide ich am meisten?
- Worauf kann ich am ehesten verzichten bzw. wer könnte mir dabei helfen?
- Wofür möchte ich meine eingeschränkte Energie am liebsten einsetzen?
- Was kann ich selbst erledigen?

Oft verhelpen schon kleine, unspektakuläre Massnahmen zu etwas mehr Energie. Nutzen Sie Ihren Erinnerungsschatz und Ihre Lebenserfahrung.

Parallel dazu wird sich Ihr Behandlungsteam mit jenen Ursachen Ihrer Müdigkeit befassen, die medizinisch behandelbar sind (z. B. Blutarmut, Schmerzen, Depression etc., siehe S. 16 ff.).

Womit könnte ich meine Müdigkeit reduzieren?

Bitte notieren Sie alles, was Ihnen gerade einfällt und Spass machen könnte.

Beispiele: Mich zu Musik bewegen; ein Kreuzworträtsel lösen etc.

Wechsel von Aktivität und Ruhe

In der Regel fühlen sich Menschen am wohlsten, wenn es ihnen gelingt, ein Gleichgewicht zwischen Aktivitäts- und Ruhephasen zu finden. Das gilt auch für jemanden, der bettlägerig ist, denn körperliche Inaktivität zusammen mit einer gewissen Langeweile können die Müdigkeit verstärken.

Schlafen macht nicht immer munter

Viel Bettruhe und Schlaf sind nicht immer das Beste für die Erholung. Die Müdigkeit wird dadurch oft noch verstärkt, weil der Körper so kaum Energiereserven aufbauen kann. Dazu benötigt er etwas Bewegung.

Ideal ist es, wenn Sie schon zu Beginn der Therapie darauf achten, körperlich so gut wie möglich aktiv zu bleiben; zum Beispiel in einer Krebsportgruppe (siehe

Mehr über den Nutzen von Bewegung ...

... und weitere Anregungen finden Sie in der kostenlosen Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs – dem Körper wieder vertrauen» (siehe S. 41).

S. 40, «Körperliche Aktivität»), im Rahmen eines ärztlich überwachten Trainings oder auch individuell.

Anstrengung macht nicht immer schlapp

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sportliche Betätigung die krebisbedingte Müdigkeit reduziert, und bereits mit ein bisschen Anstrengung laden Sie Ihre Batterien wieder auf.

Es kommt nicht darauf an, sich möglichst intensiv zu bewegen. Bereits eine moderate körperliche Betätigung, die Sie als regelmäßige Gewohnheit in den Tagesablauf einbauen können, ist wirksam.

Sich bewegen

Hier einige Beispiele, wie Sie Ihr Wohlbefinden verbessern und Ihre Müdigkeit verringern können:

- Unternehmen Sie regelmässige Spaziergänge an der frischen Luft, wenn möglich in Begleitung. Aber auch Krafttraining drinnen ist geeignet.
- Wählen Sie eine mittlere sportliche Betätigung, bei der viele Muskeln bewegt werden, zum Beispiel Walking, Gymnastik, Radfahren, Schwimmen oder Tanzen.
- Passen Sie die sportliche Betätigung Ihren körperlichen Möglichkeiten an.

- Fordern Sie sich keine Spitzenleistungen ab, selbst wenn diese früher für Sie selbstverständlich waren.
- Wenn Sie bettlägerig sind, können Sie mit einfachen Fuss- und Beinbewegungen oder mit dem Anspannen und wieder Loslassen von einzelnen Muskeln körperlich aktiv bleiben.
- Ihr Pflegeteam und/oder die Physiotherapeutin werden Sie gerne beraten und geeignete Übungen für Sie zusammenstellen.

Weitere Ideen

Im Internetforum der Krebsliga können Sie Ihre Anliegen, Ideen und Fragen mit anderen Betroffenen und mit Fachleuten austauschen.

Nähere Angaben finden Sie auf Seite 43, «Internet».

So bleiben Sie aktiv

Neben körperlichen Aktivitäten gibt es auch andere Möglichkeiten, der Müdigkeit zu begegnen: Spielen, Rätsellösen, künstlerisches Schaffen, Singen, Musizieren, Erinnerungen austauschen,

**Was bringt mich in Schwung? Was gibt mir Auftrieb?
Was mache ich besonders gerne?**

Bitte notieren Sie alles, was Ihnen (oder Ihren Angehörigen) gerade in den Sinn kommt, auch wenn es vorerst absurd erscheinen sollte. Dadurch erhöhen sich Ihre Wahlmöglichkeiten.

Pläne schmieden, Träume verwirklichen etc.

Es ist von Vorteil, sich zwischen Aktivitätsphasen auf eine andere Art als mit Schlafen auszuruhen.

Das Nickerchen zwischendurch

Eine kurze Siesta tut gut, besonders nach dem Mittagessen. Das Nickerchen sollte möglichst nicht länger als eine halbe Stunde dauern, damit Sie nicht in eine Tiefschlafphase fallen. Längere Schlafperioden während des Tages könnten den Nachtschlaf stören.

Richten Sie sich bequem ein und lagern Sie allenfalls die Beine hoch.

Ausreichend Schlaf

Vermeiden Sie langes Schlafen tagsüber, es sei denn, Sie sind ein «Nachtmensch», verrichten den grösseren Teil Ihrer Aktivitäten abends und nachts und schlafen bis weit in den Tag hinein.

Unabhängig davon, ob Sie sich zu den Tag- oder Nachtmenschen

Womit kann und möchte ich mich zwischendurch erholen?

Notieren Sie, was Ihnen gerade in den Sinn kommt, und probieren Sie das eine oder andere aus.

zählen, sollten Sie auf einen möglichst regelmässigen Wach- und Schlafrhythmus achten.

Vielleicht kann Ihnen die eine oder andere der folgenden Anregungen das Einschlafen erleichtern:

Die Raumatmosphäre

- Richten Sie Ihr Schlafzimmer so ein, dass es zum Entspannen und Schlafen einlädt. Entfernen Sie beispielsweise Gegenstände, die Sie an unerledigte Arbeiten erinnern.
- Sorgen Sie im Schlafzimmer für angenehme Temperatur- und Lichtverhältnisse.

Die Vorbereitung

- Nehmen Sie, falls die letzte Mahlzeit schon längere Zeit zurückliegt, vor dem Schlafengehen einen kleinen, leichten Imbiss zu sich. Hungergefühle stören den Schlaf.
- Alkoholische Getränke sind als Schlafmittel ungeeignet.
- Auch Koffein und Nikotin beeinträchtigen den Schlaf.
- Machen Sie vor dem Schlafengehen einen kurzen Spaziergang, aber vermeiden Sie anstrengendes körperliches Training.

- Wälzen Sie möglichst keine schweren Gedanken, lassen Sie sie einfach vorbeiziehen, wenn sie kommen. Achten Sie vielmehr auf Ihre Sinne: Was hören Sie? Was sehen Sie? Wie riecht es?
- Versuchen Sie, sich von einem kurzen, warmen, entspannenden Bad in Schlafstimmung bringen zu lassen.

Im Bett

- Leise Hintergrundmusik kann beim Einschlafen helfen.
- Atemübungen sind zur Entspannung ebenfalls geeignet. Fragen Sie bei Gelegenheit Ihr Behandlungsteam, eine Atem- oder Physiotherapeutin danach.
- Wenn Sie dennoch nicht einschlafen können, bewährt es sich, nach einer gewissen Zeit wieder aufzustehen und sich mit etwas anderem zu beschäftigen, bis Sie sich müde fühlen.
- Lösen Sie sich vom Gedanken, dass Sie unbedingt acht Stunden schlafen müssen. Auch mit weniger Schlaf kann man sich munter fühlen. Das Schlafbedürfnis ist von Mensch zu Mensch verschieden und verändert sich mit dem Alter.

Was hilft mir beim Einschlafen?

Beispiel: Ich versuche die Augen offen zu halten, bis sie von selbst zufallen.

Vielleicht erinnern Sie sich, unter welchen Umständen Sie früher sofort einschlafen konnten?

Schlafstörungen

Klagen über Einschlaf- und Durchschlafstörungen sind häufig, sogar bei gesunden Menschen.

Entsprechend unterscheiden sich Schlafstörungen von Krebsbetroffenen grundsätzlich kaum von Schlafstörungen anderer Menschen. Es sind vielmehr die mit der Krebskrankheit und -therapie verbundenen Beschwerden und Ängste, die einen am Schlaf hindern. Können diese gelindert werden, verbessert sich oft auch der Schlaf.

Ihre Apothekerin kann Sie zu Schlafstörungen beraten und Ihnen ein rezeptfreies Schlafmittel abgeben, das auf Ihre persönliche Situation abgestimmt ist. Allenfalls kann Ihnen Ihre Ärztin auch ein Schlafmittel verschreiben.

Mit den Kräften haushalten

Wenn Sie nicht mehr über die gewohnten Kräfte verfügen, sollen und dürfen Sie ohne jegliches schlechtes Gewissen Ihre Aktivitäten der neuen Situation anpassen.

Vielleicht brauchen Sie jetzt einfach eine Auszeit vom gewohnten Alltag, um ein neues Gleichgewicht zu finden.

Dadurch kann sich natürlich auch der Alltag und das Zusammenleben mit anderen mehr oder weniger stark verändern, denn Ihre Familie, Ihre Kolleginnen und Kollegen müssen sich ebenfalls neu orientieren und alte Gewohnheiten loslassen. In der Regel ist dies zumutbar und braucht Sie nicht zusätzlich zu belasten.

Sind Kinder da, ist die Herausforderung gross, damit diese die notwendigen Veränderungen allmählich begreifen und bewältigen können, ohne unnötig darunter zu leiden. Die Broschüre «Wenn Eltern an Krebs erkranken» kann Ihnen dabei eine grosse Hilfe sein (siehe S. 41).

Die anderen einbinden

Ideal ist es, wenn die Beteiligten gemeinsam versuchen, die verschiedenen Aufgaben und Tätigkeiten entsprechend den individuellen Möglichkeiten aufzuteilen.

Manchmal sind darüber hinaus neue Verhaltensweisen gefragt, um die vorhandene Energie möglichst wirkungsvoll einzusetzen. Diese zu entwickeln, braucht Zeit.

Wie kann ich meine Kräfte einteilen?

- Erstellen Sie gemeinsam mit Ihren Angehörigen eine Liste mit allen anstehenden Aufgaben.
- Was wollen und können Sie selbst bewältigen? Was möchten und sollten Sie delegieren? An wen? Was kann vorerst unerledigt bleiben?
- Nehmen Sie auch Hilfsangebote von Nachbarn und Freunden in Anspruch.

Prioritäten setzen

- Setzen Sie Prioritäten bei dem, was Sie selbst erledigen wollen und können.
- Reservieren Sie Ihre Energie für Wichtiges und besonders für das, was Ihnen am Herzen liegt und lieb ist.

- Fragen Sie sich immer wieder: Ist das wirklich wichtig? Für wen? Wozu? Was würde passieren, wenn es unerledigt bliebe? Wäre das schlimm?

Planen entlastet

- Planen Sie Ihre Verpflichtungen oder Wunschaktivitäten im Voraus, zum Beispiel am Vorabend.
- Berücksichtigen Sie bei der Planung, zu welcher Tageszeit Sie erfahrungsgemäss am meisten Energie spüren und zu welchen Zeiten Sie besonders müde sind.
- Planen Sie vor und nach anstrengenden Tätigkeiten Ruhepausen ein.

Eigene Energie sparen

- Unterteilen Sie Ihre Aufgaben in kleine Arbeitsschritte.
- Vereinfachen Sie Arbeiten, wo immer dies möglich ist.
- Versuchen Sie, Energie raubende Aktivitäten durch weniger Kräfte raubende Tätigkeiten zu ersetzen.
- Richten Sie Ihren Arbeitsplatz so ein, dass ein Energie sparendes Arbeiten möglich wird (z. B. sitzend bügeln).

Über die Müdigkeit sprechen

Die ungewohnte Müdigkeit, wie sie im Zusammenhang mit Krebs und Krebstherapien auftritt, kann zu allerlei Fehlinterpretationen der Mitmenschen führen. Dadurch wird das zwischenmenschliche Klima unnötig belastet, weil Unausgesprochenes in der Luft liegt.

Es ist anzunehmen, dass sich Ihre Bezugspersonen über Ihre Müdigkeit ebenfalls Gedanken machen und Ihnen Ratschläge geben wollen. Fast alle Menschen neigen dazu, ihre eigenen Erfahrungen auf andere zu übertragen. Oft sind sie dann enttäuscht, wenn Betroffene keinen Gebrauch davon machen wollen oder können.

Am besten ergreifen Sie die Initiative und machen Ihre Müdigkeit zum Gesprächsthema, bevor andere darüber spekulieren.

Im Folgenden finden Sie einige Anregungen, wie Sie die Müdigkeit ins Gespräch bringen können.

Mit Angehörigen und Freunden reden

Wenn Sie sich offen darüber äussern, was Sie im Zusammenhang mit Ihrer Müdigkeit beschäftigt, bereiten Sie einen fruchtbaren Boden für das gegenseitige Verständnis:

- Sieht man mir meine Müdigkeit an?
- An welchen Anzeichen erkennst du meine Müdigkeit (z. B. am ungepflegten Äusseren, an Verhaltensänderungen wie Verlangsamung, Unaufmerksamkeit, Schweigsamkeit)?
- Welche Reaktionen löst meine Müdigkeit bei dir aus (z. B. Unsicherheit, was zumutbar ist)?
- Darf ich dich rufen, wenn ich Hilfe brauche (z. B. zum Spazierengehen, Einkaufen)?

Mir selbst bereitet es Mühe ...

Vielleicht möchten Sie Ihren Mitmenschen zudem mitteilen, was Ihnen schwerfällt, womit Sie nur schwer zurechtkommen?

Beispiel: Mir selbst bereitet es Mühe, dass du mich immer wieder zu etwas drängen willst.

Welche Unterstützung brauche ich? Wer könnte sie leisten?

Viele Menschen sind unsicher, wie sie Krebskranken begegnen sollen. Der Kontakt fällt ihnen leichter, wenn sie um eine Hilfestellung gebeten werden und eine konkrete Aufgabe übernehmen können.

Bitten Sie andere um Hilfe, auch wenn es Sie anfänglich Überwindung kostet. Nehmen Sie Hilfsangebote an, auch von Nachbarn, Freunden und Bekannten.

Für diese Aufgaben, Aktivitäten, Verrichtungen brauche ich Unterstützung	Folgende Personen/Institutionen könnten mir dabei helfen
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Mit Fachpersonen reden

Ihr Arzt oder Ihre Kontaktperson im Behandlungsteam wird Sie vermutlich danach fragen, ob und wie müde Sie sich fühlen.

Manchmal können solche Fragen aber untergehen. Daher ist es wichtig, dass Sie bei der nächsten Konsultation Ihre Müdigkeit erwähnen und nach Möglichkeiten zu ihrer Linderung fragen.

Sie können sich mit allen Ihren Fragen und Anliegen auch an Ihre kantonale bzw. regionale Krebsliga, an das Krebstelefon oder an andere Fachpersonen (siehe Kasten S. 38 bzw. Kapitel «Beratung und Information») wenden.

Es ist ratsam, sich schon vor einem solchen Beratungsgespräch darüber Gedanken zu machen, was Sie wissen möchten.

Zum Beispiel:

- Warum bin ich so müde?
- Ich fühle mich zu müde für sexuelle Beziehungen. Das belastet unsere Partnerschaft. Wie können wir mit diesem Problem besser umgehen?
- Wozu soll es gut sein, mich vermehrt zu bewegen?
- Ich habe keinen Appetit, was kann ich tun?

Die eigenen Wahrnehmungen

In den Kapiteln «Die eigene Müdigkeit verstehen» (siehe S. 7 ff.) und «Wie zeigt sich meine Müdigkeit im Alltag?» (siehe S. 23 ff.) finden Sie zahlreiche Anregungen, wie Sie sich über ihre Müdigkeit Gedanken machen könnten.

Am besten schreiben Sie laufend Stichwörter auf, die Ihnen dazu einfallen: Wie, wo und wann spüren Sie Ihre Müdigkeit? Nehmen Sie Ihre Notizen mit zur Konsultation oder Therapie.

Sich beraten lassen

Möchten Sie Ihre Alltagssituation mit jemandem besprechen? Brauchen Sie Unterstützung oder Begleitung? Möchten Sie stundenweise eine Haushalthilfe engagieren? Bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga, beim Sozialdienst im Spital oder beim Krebstelefon finden Sie Fachpersonen, die auf Ihre persönliche Situation eingehen und Sie beraten können.

Beratung und Information

Lassen Sie sich beraten

Ihr Behandlungsteam

Es wird Sie gerne beraten, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Überlegen Sie sich allenfalls auch, was Sie zusätzlich stärken und Ihre Rehabilitation erleichtern könnten.

Psychoonkologie

Eine Krebserkrankung hat nicht nur medizinische, sondern auch psychische und emotionale Folgen wie etwa Ängste und Traurigkeit bis hin zu Depressionen. Wenn solche Symptome Sie stark belasten, fragen Sie nach Unterstützung durch eine Psychoonkologin bzw. einen Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson, die Sie bei der Bewältigung und Verarbeitung der Krebserkrankung unterstützt.

Eine psychoonkologische Beratung und Therapie kann von Fachpersonen verschiedener Disziplinen (z. B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie etc.) angeboten werden. Wichtig ist, dass diese Fachperson Erfahrung im Umgang mit Krebsbetroffenen und deren Angehörigen hat und über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt.

Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

Betroffene und Angehörige werden beraten, begleitet und auf vielfältige Weise unterstützt. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungsfragen, Kursangebote, die Unterstützung beim Ausfüllen von Patientenverfügungen und das Vermitteln von Fachpersonen, zum Beispiel für eine Ernährungsberatung, für komplementäre Therapien, für psychoonkologische Beratung und Therapie, für die Kinderbetreuung etc.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen zu allen Aspekten rund um die Erkrankung, und die Fachberaterin informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben der Krankheit sprechen. Anruf und Auskunft sind kostenlos. Skype-Kunden erreichen die Fachberaterinnen auch über die Skype-Adresse [krebstelefon.ch](https://www.krebsliga.ch).

Cancerline – der Chat zu Krebs

Kinder, Jugendliche und Erwachsene können sich über www.krebsliga.ch/cancerline in den Livechat einloggen und mit einer Fachberaterin chatten (Montag bis Freitag, 11-16 Uhr). Sie können sich die Krankheit erklären lassen, Fragen stellen und schreiben, was Sie gerade bewegt.

Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?

Falls Sie als Krebsbetroffene kleinere oder grössere Kinder haben, stellt sich bald die Frage, wie Sie mit Ihren Kindern über Ihre Krankheit und ihre Auswirkung reden können.

Im Flyer «Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?» finden Sie Anregungen für Gespräche mit Ihren Kindern. Der Flyer enthält auch Tipps für Lehrpersonen. Hilfreich ist zudem die Broschüre «Wenn Eltern an Krebs erkranken – Mit Kindern darüber reden».

Die Rauchstopplinie 0848 000 181

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können kostenlose Folgegespräche vereinbart werden.

Seminare

Die Krebsliga organisiert an verschiedenen Orten in der Schweiz Seminare und Kurse für krebsbetroffene Menschen: www.krebsliga.ch/seminare und Seminarbroschüre (siehe S. 42).

Körperliche Aktivität

Sie verhilft vielen Krebskranken zu mehr Lebensenergie. In einer Krebsportgruppe können Sie wieder Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen und Müdigkeit und Erschöpfung reduzieren. Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga und beachten Sie auch die Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs».

Andere Betroffene

Es kann Mut machen, zu erfahren, wie andere Menschen als Betroffene oder Angehörige mit besonderen Situationen umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben. Manches, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, muss jedoch auf Sie nicht zutreffen.

Internetforen

Sie können Ihre Anliegen in einem Internetforum diskutieren, zum Beispiel unter www.krebsforum.ch – einem Angebot der Krebsliga – oder unter www.krebskompass.de

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig. Im Gespräch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, fällt dies oft leichter.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen, Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene

und Angehörige. Auf www.selbsthilfe-schweiz.ch können Sie nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe suchen.

Spitex-Dienste für Krebsbetroffene

Neben den üblichen Spitex-Diensten können Sie in verschiedenen Kantonen einen auf die Begleitung und Behandlung von krebskranken Menschen spezialisierten Spitex-Dienst beziehen (ambulante Onkologiepflege, Onkospitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP).

Diese Organisationen sind während aller Phasen der Krankheit für Sie da. Sie beraten Sie bei Ihnen zu Hause zwischen und nach den Therapiezyklen, auch zu Nebenwirkungen. Fragen Sie Ihre kantonale oder regionale Krebsliga nach Adressen.

Ernährungsberatung

Viele Spitäler bieten eine Ernährungsberatung an. Ausserhalb von Spitälern gibt es freiberuflich tätige Ernährungsberaterinnen. Diese arbeiten meistens mit Ärzten zusammen und sind einem Verband angeschlossen:

SVDE/ASDD Schweizerischer Verband
der Ernährungsberater/innen SVDE
Altenbergstrasse 29
Postfach 686
3000 Bern 8
Tel. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch

Auf der Website des SVDE können Sie eine/n Ernährungsberater/in nach Adresse suchen: www.svde-asdd.ch

palliative.ch

Beim Sekretariat der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung bzw. auf deren Website finden Sie die Adressen der kantonalen Sektionen und Netzwerke. Mit solchen

Netzwerken wird sichergestellt, dass Betroffene eine optimale Begleitung und Pflege erhalten – unabhängig von ihrem Wohnort.

palliative.ch
Bubenbergplatz 11
3011 Bern
Tel. 044 240 16 21
info@palliative.ch
www.palliative.ch

Versicherungen

Die Behandlungskosten bei Krebs werden von der obligatorischen Grundversicherung übernommen, sofern es sich um zugelassene Behandlungsformen handelt bzw. das Produkt auf der sogenannten Spezialitätenliste des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) aufgeführt ist. Ihr Arzt, Ihre Ärztin muss Sie darüber genau informieren.

Bei zusätzlichen, nichtärztlichen Beratungen oder Therapien und bei Langzeitpflege sollten Sie vor Therapiebeginn abklären, ob die Kosten durch die Grundversicherung bzw. durch Zusatzversicherungen gedeckt sind.

Beachten Sie auch die Broschüre «Krebs – was leisten Sozialversicherungen?».

Broschüren der Krebsliga

- **Medikamentöse Tumorthapien**
Chemotherapien, Antihormontherapien, Immuntherapien
- **Die Strahlentherapie**
Radiotherapie
- **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- **Ernährungsprobleme bei Krebs**
- **Körperliche Aktivität bei Krebs**
Dem Körper wieder vertrauen
- **Krebs trifft auch die Nächsten**
Ratgeber für Angehörige und Freunde
- **Wenn Eltern an Krebs erkranken**
Mit Kindern darüber reden
- **Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?**
Achtseitiger Flyer
- **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- **Männliche Sexualität bei Krebs**
- **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**
Tipps und Ideen für Haut und Haare
- **Krebs – was leisten Sozialversicherungen?**
- **Das Lymphödem bei Krebs**
- **Alternativ? Komplementär?**
Informationen über Risiken und Nutzen unbewiesener Methoden bei Krebs

- **Seminare**

für krebsbetroffene Menschen

- **Familiäre Krebsrisiken**

Orientierungshilfe für Familien mit vielen Krebserkrankungen

- **Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**

Wegweiser durch das Angebot von Palliative Care

- **Selbstbestimmt bis zuletzt**

Wegleitung zum Erstellen einer Patientenverfügung

- **Patientenverfügung der Krebsliga**

Mein verbindlicher Wille im Hinblick auf Krankheit, Sterben und Tod

Bestellmöglichkeiten

- Krebsliga Ihres Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- shop@krebsliga.ch
- www.krebsliga.ch/broschueren

Auf www.krebsliga.ch/broschueren finden Sie diese und weitere bei der Krebsliga erhältliche Broschüren. Die meisten Publikationen sind kostenlos und stehen auch als Download zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Dies ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.

Ihre Meinung interessiert uns

Auf www.krebsforum.ch können Sie mit einem kurzen Fragebogen Ihre Meinung zu den Broschüren der Krebsliga äussern. Wir danken Ihnen, dass Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit nehmen.

Broschüren anderer Anbieter

«**Fatigue – chronische Müdigkeit bei Krebs**», 2016, Ratgeber der Deutschen Krebshilfe, online verfügbar: www.krebshilfe.de

«**Fatigue – Wenn Müdigkeit quälend wird**», Erschöpfungszustände von Tumorpatienten, Ursachen und Therapie, 2015, online verfügbar: www.bayerische-krebsgesellschaft.de

«**Fitness trotz Fatigue**», Bewegung und Sport bei tumorbedingtem Müdigkeitssyndrom, online verfügbar: www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de → Wichtige Infos → Bestellung Infomaterial

«**18 Fragen und Antworten zu tumorbedingter Fatigue**», online verfügbar: www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de → Wichtige Infos → Bestellung Infomaterial
«**Krebswörterbuch**», 2015. Die deutsche Krebshilfe erklärt Fachbegriffe von A wie Antihormontherapien bis Z wie Zyto- statikum, online verfügbar: www.krebshilfe.de

«**Komplementäre Behandlungsmethoden bei Krebserkrankungen**», 2016, Broschüre der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V., online verfügbar: www.krebsgesellschaft-nrw.de → Broschüren finden → Broschüren herunterladen

«**Komplementäre Verfahren**», 2015, Patientenratgeber des Tumorzentrums Freiburg i. Br., online verfügbar: www.uniklinik-freiburg.de/ccf

Literatur

«**Wege aus der Erschöpfung**» – Ratgeber zur tumorbedingten Fatigue. Karl Reif, Ulrike de Vries, Franz Petermann, Stefan Görres, Verlag Hans Huber: Bern 2011.

«**Diagnose-Schock: Krebs**» – Hilfe für die Seele, konkrete Unterstützung für Betroffene und Angehörige. Alfred Künzler, Stefan Mamié, Carmen Schürer, Springer-Verlag: Heidelberg 2012.

Einige Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, wo Bücher zum Thema kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundigen Sie sich bei der Krebsliga Ihrer Region (siehe S. 46 f.).

Die Krebsliga Schweiz, die Bernische Krebsliga und die Krebsliga Zürich führen einen Online-Katalog ihrer Bibliothek mit direkten Bestell- oder Reservierungsmöglichkeiten. Verleih bzw. Versand sind in die ganze Schweiz möglich:

www.krebsliga.ch → Zugang für Fachpersonen → Literatur → Fachbibliothek
Hier gibt es auch einen direkten Link auf die Seite mit Kinderbüchern:

www.krebsliga.ch/kinderbibliothek

www.bernischekrebssliga.ch → Information → Bibliothek

www.krebsligazuerich.ch → Dienstleistungen/Kurse → Bibliothek

Mit der Stichwortsuche (z. B. «Fatigue», «Müdigkeit») finden Sie entsprechende Bücher.

Internet

(alphabetisch)

Deutsch

Angebot der Krebsliga

www.krebsforum.ch

Internetforum der Krebsliga.

www.krebsliga.ch

Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu allen kantonalen bzw. regionalen Krebsligen.

www.krebsliga.ch/cancerline

Die Krebsliga bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen Livechat mit Beratung an.

www.krebsliga.ch/migranten

Kurzinformationen zu einigen häufigen Krebskrankheiten und zur Prävention in Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Türkisch und teils auch in Englisch. Das Angebot an Themen und Sprachen wird laufend erweitert.

www.krebsliga.ch/rehabilitation

Seminare der Krebsliga für einen besseren Umgang mit Alltagsbelastungen nach Krebs.

www.krebsliga.ch/teens

Informationen für Kinder und Jugendliche zu Krebs, mit Tipps und weiterführenden Links.

Selbsthilfeorganisationen von Krebsbetroffenen

www.gist.ch

Organisation für Betroffene mit Gastrointestinalen Stromatumoren (GIST-Gruppe Schweiz).

www.ilco.ch

Schweizerische Interessengemeinschaft der regionalen Gruppen von Stomaträgern (ilco).

www.kehlkopfpoperierte.ch

Kantonale und regionale Verbände.

www.knochenmark.ch

Stiftung zur Förderung der Knochenmarktransplantation (SFK).

www.lymphome.ch

Schweizerische Patientenorganisation für Lymphombetroffene und Angehörige (ho/noho).

www.multiples-myelom.ch

Myelom Kontaktgruppe Schweiz (MKgS).

www.pancreas-help.ch

Schweizer Selbsthilfeorganisation Pankreaserkrankungen (SSP).

www.selbsthilfeschweiz.ch

Adressen von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in Ihrer Nähe.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen und Gesprächsgruppen für Krebsbetroffene und Angehörige.

Andere Institutionen, Fachstellen etc.

www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

Verein zur Erforschung tumorbedingter Fatigue.

www.komplementaermethoden.de

Informationen der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen.

www.krebsgesellschaft.de → Basis-Informationen Krebs → Supportivtherapie → Fatigue bei Krebs

www.krebshilfe.de

www.krebsinformationsdienst.de

Informationsdienst der Deutschen Krebsgesellschaft.

www.krebs-webweiser.de

Eine Zusammenstellung von Websites durch das Universitätsklinikum Freiburg i. Br.

www.krebskompass.de

Ein Krebs-Forum mit breitem Themenangebot.

www.lernen-mit-krebs-zu-leben.ch

Eine Vereinigung, die Kurse für Betroffene und Angehörige entwickelt und durchführt.

www.onkologie.de → Krebs im Überblick → Krebsbegriffe und ihre Zuordnung → Fatigue

Eine pharmainterstützte Website.

www.palliative.ch

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

www.patientenkompetenz.ch

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

www.psycho-onkologie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.

Englisch

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA.

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology.

www.cancer.org

American Cancer Society.

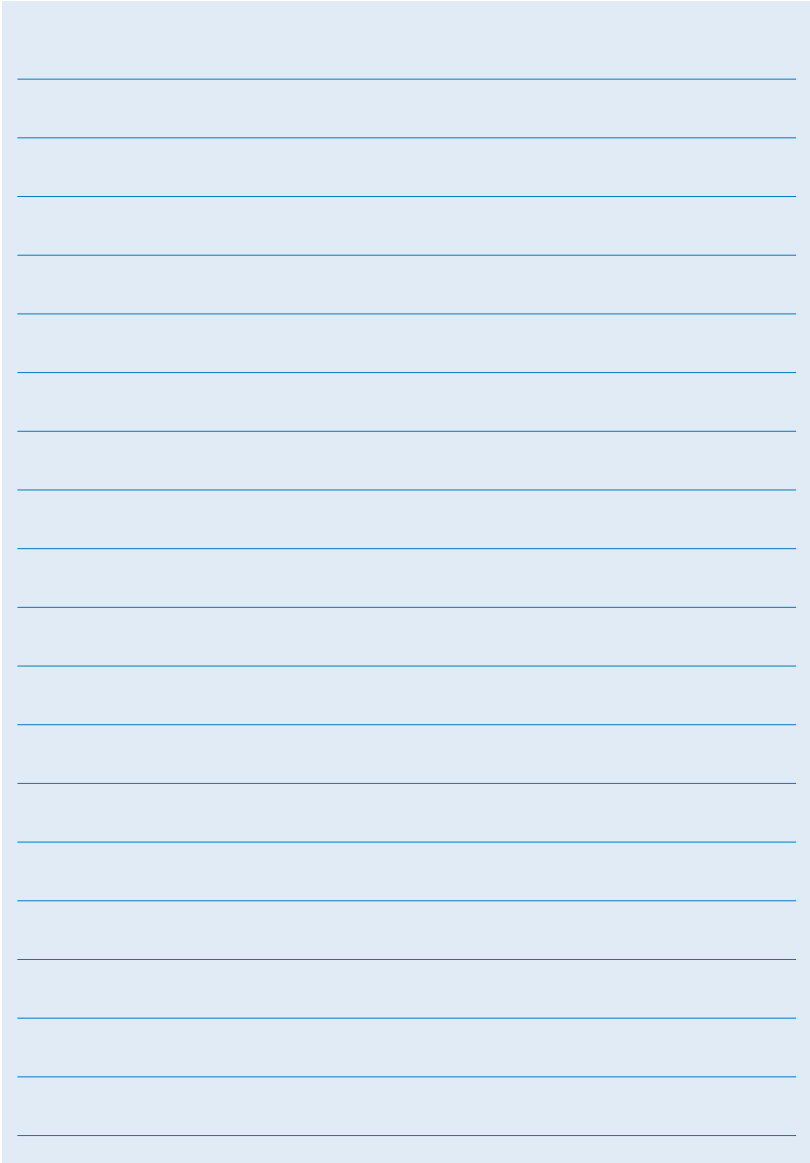
www.macmillan.org.uk

A non-profit cancer information service.

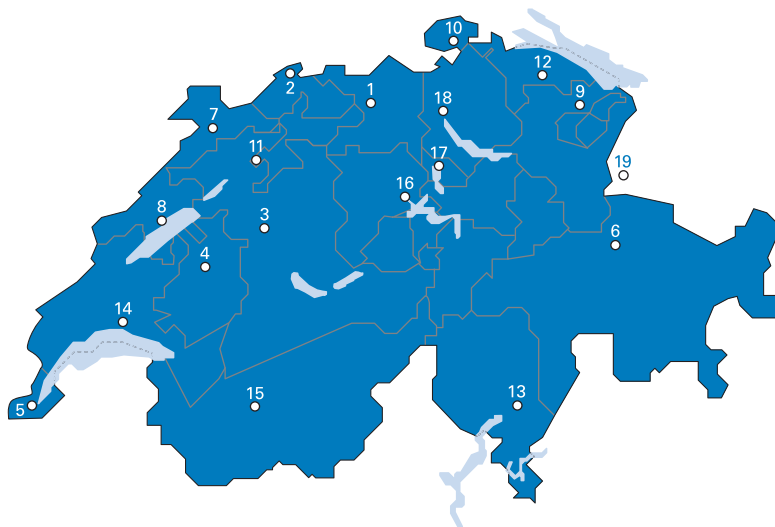
Quellen

Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Websites dienen der Krebsliga auch als Quellen. Sie entsprechen im Wesentlichen den Qualitätskriterien der Health On the Net Foundation, dem so genannten HonCode (siehe www.hon.ch/HONcode/German).

Meine Notizen



Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



1 Krebsliga Aargau

Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebisliga-aargau.ch
www.krebisliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebisliga-gr.ch
www.krebisliga-gr.ch
PK 70-1442-0

7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

8 Ligue neuchâtoise contre le cancer

faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

**9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL**

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

13 Lega ticinese

contro il cancro
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

**14 Ligue vaudoise
contre le cancer**

place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

**15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis**

Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

**16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR**

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

18 Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

19 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch
PK 30-4843-9

Broschüren

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch/
broschueren

Krebsforum

www.krebssforum.ch,
das Internetforum
der Krebsliga

Cancerline

www.krebssliga.ch/
cancerline,
der Chat für Kinder,
Jugendliche und
Erwachsene zu Krebs
Mo–Fr 11–16 Uhr

Skype

krebstelefon.ch
Mo–Fr 11–16 Uhr

Rauchstopplinie

Tel. 0848 000 181
Max. 8 Rp./Min. (Festnetz)
Mo–Fr 11–19 Uhr

Ihre Spende freut uns.

**Krebstelefon
0800 11 88 11**

Montag bis Freitag
9–19 Uhr

Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch

Gemeinsam gegen Krebs

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht. Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.