



## Pressemitteilung

### 12. Mai: Internationaler Tag des Chronischen Erschöpfungssyndroms Fatigue - chronische Müdigkeit und Erschöpfung bei Krebs

Frankfurt am Main, 12. Mai 2021: Am 12. Mai findet weltweit der Tag des Chronischen Erschöpfungssyndroms statt. Bereits seit 1995 wird dieser Tag als "International CFS Awareness Day" begangen. CFS steht für Chronisches Fatigue Syndrom (frz. Fatigue - Müdigkeit). Es bezeichnet eine starke körperliche und psychische Erschöpfung mit weitreichenden Folgen für die Betroffenen, wenn sie nicht schnell genug erkannt wird. Krebspatienten leiden häufig unter dem tumorbedingten Fatigue-Syndrom (TFS). Deshalb nimmt die Hessische Krebsgesellschaft e.V. diesen Jahrestag zum Anlass, um über das TFS bei Krebs zu informieren.

Der gut gemeinte Rat: „Schlaf dich mal wieder richtig aus, dann geht’s Dir morgen besser!“ hilft Krebspatienten mit Fatigue nicht weiter. An Krebs erkrankte Menschen empfinden eine lähmende Erschöpfung, die nicht vergleichbar ist mit der normalen Müdigkeit gesunder Menschen. Sie entsteht ohne Anstrengung und lässt sich nicht einfach durch Ausschlafen beheben. Jeder, der diese gesundheitliche Störung selbst erlebt hat, weiß wie sehr sie den Alltag beeinträchtigen und die Lebensfreude rauben kann.

Schon zum Zeitpunkt der Krebsdiagnose verspürt etwa ein Drittel aller Krebspatienten Müdigkeits- und Erschöpfungssymptome. Die tumorbedingte Fatigue zeigt sich durch abnehmende Leistungsfähigkeit, Inaktivität, fehlende Regeneration, Hilflosigkeit oder depressive Stimmungen. Sie kann während oder nach einer Therapie auftreten. So haben schätzungsweise 60-90 Prozent aller Patienten nach einer Chemotherapie Fatigue. Sie äußert sich in Form von Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten oder Denkstörungen, auch bekannt als „Chemobrain“ oder „Nebel im Kopf“. Auch körperliche Mangelzustände wie Blutarmut, Gewichtsverlust, Mangelernährung in Verbindung mit einer Krebserkrankung können der Auslöser für die Fatigue sein, indem sie verschiedene Stoffwechselprozesse im Körper beeinflussen.

Schätzungen zufolge entwickeln etwa 30 Prozent der Krebspatienten eine chronische Form der tumorbedingten Fatigue. Vor allem wenn die Erschöpfung nicht gleich erkannt wird und über Wochen oder Monate anhält, beeinträchtigt sie die Genesung und belastet das soziale und berufliche Leben der Erkrankten sehr. Sie können dann einfach nicht mehr am alltäglichen Leben teilnehmen. Deshalb ist es wichtig, Krebspatienten möglichst früh für diese Störung zu sensibilisieren und ihnen zu helfen, mit der Fatigue zurechtzukommen.



Die wirksamste Intervention gegen Fatigue ist Bewegung - während und nach der Krebstherapie ist Bewegung daher sehr wichtig für Patient\*innen. Deshalb hat die Hessische Krebsgesellschaft e.V., gemeinsam mit dem Landessportbund Hessen und dem Fachbereich der Bewegungstherapie des Krankenhaus Nordwest das Projekt „Bewegt gegen Krebs“ ins Leben gerufen.

Im Rahmen des Projekts werden die psychosozialen Berater\*innen spezifisch auf die Bedürfnisse von Krebspatient\*innen während und nach Therapie geschult. Patienten, die unter Fatigue leiden, können sich an die Krebsberatungsstellen wenden und dort individuelle Tipps zu Bewegungsempfehlungen und regionalen Ansprechpartnern für Rehabilitationssportgruppen und allgemeinen Gesundheitssport erhalten. Somit wird Patient\*innen der Zugang zu Bewegungsangeboten erleichtert und befähigt, selbst etwas gegen die tumorbedingte Fatigue sowie weitere Therapiebedingte Nebenwirkungen zu tun.

Über die Hessische Krebsgesellschaft e.V.

Die Hessische Krebsgesellschaft e.V. (HKG), mit Geschäftssitz in Frankfurt am Main, wurde 1952 gegründet. Sie ist ein gemeinnütziger Verein onkologisch tätiger Ärztinnen und Ärzte, Wissenschaftler\*innen, Förderer aus dem öffentlich-rechtlichen und privatrechtlichen Bereich sowie Betroffener und Interessierter. Die Hessische Krebsgesellschaft e.V. ist Ansprechpartnerin für Institutionen, Betroffene und interessierte Einzelpersonen.

Ziel der Hessischen Krebsgesellschaft ist es, alle mit dem Thema Krebs befassten Organisationen, Krebskranke und deren Angehörige in Hessen zu unterstützen und zu vernetzen.

An 13 Orten werden kostenfrei Informationen, psychosoziale Beratung u. a. angeboten. Sie führt Präventionsprojekte durch und klärt darüber auf, wie Krebserkrankungen vermieden werden können. Mit der Krebspräventionskampagne „du bist kostbar“ soll ein Leben ohne Krebs ermöglicht werden sowie ein Beitrag geleistet werden, ein Leben mit Krebs zu verbessern.

Die Hessische Krebsgesellschaft ist auf Spenden angewiesen. Spendenkonto:

Deutsche Apotheker und Ärztebank eG | IBAN: DE55 3006 0601 0002 8549 45 | BIC: DAAEDEDXXX

---

**Kontakt:** Christina Berg | Projektkoordinatorin

Hessische Krebsgesellschaft e.V. | Schwarzbürgstr. 10 | 60318 Frankfurt

Telefon: 069 - 13 38 36 70 | eMail: [berg@hessische-krebsgesellschaft.de](mailto:berg@hessische-krebsgesellschaft.de)