

Fatigue überwinden

„Das Wichtigste ist die Balance zwischen Ruhen und Aktivsein“

Paola Guerrera (Name geändert) erfuhr 2015, dass sie an Brustkrebs mit Metastasen in den Lymphknoten erkrankt war. Seit ihrer Behandlung mit vier Operationen, Chemotherapie und Bestrahlung leidet sie unter Fatigue.

Frau Guerrera, wann trat die Erschöpfung zum ersten Mal auf?

Das war während der hoch dosierten Chemo. Tatsächlich hatte ich aber auch schon vor der Diagnose Ermüdungssymptome.

Wie ging es nach der Behandlung weiter?

Die Müdigkeit war weiter da. Trotzdem wollte und musste ich unbedingt zurück in die Arbeit. Ich habe zwei Kinder und muss Geld verdienen. Aber wegen bleibender starker Schmerzen im Arm klappte weder die Wiedereingliederung noch eine Umschulung. Das hat mich sehr unter Druck gesetzt und die Erschöpfung verstärkt. 2017 merkte ich, ich kann nicht mehr. Ich war physisch und psychisch am Ende. Rückblickend weiß ich, dass ich mir viel zu viel zugemutet hatte.

Wie ging es Ihnen da?

Es gab Situationen, in denen ich keine Kraft hatte zu sprechen, geschweige denn aufzustehen. Ich weiß noch, wie ich dalag und der Kopf sagte: Ich muss die Augen aufmachen, aber der Körper reagierte nicht. Im besten Falle konnte ich ein paar Meter gehen, aber dann war ich schweißgebadet.

Wer hat die Diagnose gestellt?

Die Ärzte sprachen damals schon von Fatigue und ich verstand das als eine „normale“ Nebenwirkung meiner Behandlung. Auf eine Empfehlung ging ich schließlich in die Fatigue-Sprechstunde der Bayerischen Krebsgesellschaft. Dort erhielt ich die Diagnose, wurde ausführlich beraten und erfuhr endlich: Das, was ich hatte, war nicht normal. Das war für mich sehr wichtig.

Inwiefern hat Ihnen diese Beratung geholfen?

Mir wurde erklärt, worauf es ankommt: nämlich auf meinen Körper zu hören, die Grenze zu finden zwischen dem, was ich machen kann und will, und dem, was zu viel ist. Wenn ich übertreibe, verstärkt sich die Fatigue. Wenn ich nichts mache, dann wird alles weniger, die Motivation, die Kraft und der Mut. Ich muss also eine Balance finden und mir meine Energie und meine Kräfte jeden Tag einteilen.

Sie haben also Ihr Leben umgestellt?

Ja. Eine wichtige Sache war zu akzeptieren, dass ich mein altes Leben nicht mehr so weiterführen kann. Vieles, was ich liebe, ist nicht mehr möglich, manchmal ist sogar das Spielen mit meinen Kindern zu viel. So musste ich mich von einigen Gewohnheiten verabschieden und mein Pflichtenprogramm abspecken, um Energie zu sparen. Nachmittags lege ich mich hin und ruhe mich aus, dann aber brauche ich auch die Bewegung.

Wann haben Sie mit aktiver Bewegung angefangen?

Damit habe ich in der Reha begonnen. Dort habe ich gelernt, in kleinen Schritten in Bewegung zu kommen.

Wie sieht Ihr Bewegungsprogramm heute aus?

Ich bewege mich regelmäßig und soviel ich kann. Morgens mache ich Yoga, mittwochs Qigong und donnerstags Rehasport. Außerdem gehe ich ein- bis dreimal pro Woche zum Laufen.

Sie joggen?

Ja, ich schaffe mittlerweile 45 Minuten ohne Pause. Das hätte ich mir übrigens nicht einmal vor der Krankheit



*Ich bewege mich regelmäßig und soviel ich kann.
Morgens mache ich Yoga,
mittwochs Qigong
und donnerstags Rehasport.
Außerdem gehe ich ein- bis
dreimal pro Woche zum Laufen.*

Paola Guerrera
Fatigue-Patientin



Foto: © 123rf.com

vorstellen können. Aber es war auch ein jahrelanger Prozess, in dem ich meine Gehzeiten im Park Schritt für Schritt verlängert und das Tempo langsam gesteigert habe.

Wie kamen Sie dazu?

Wissen Sie, es gibt Engel und manchmal begegnet man einem von ihnen. So ist es mir jedenfalls geschehen. Beim Gehen im Park joggte eines Tages eine Frau an mir vorbei, unsere Blicke trafen sich und plötzlich streckte sie ihre Hand nach mir aus und sagte: „Komm, lauf doch mit.“ Und als ich sagte, dass ich das nicht kann, antwortete sie: „Versuch es doch einfach mal.“ Sie trippelte neben mir her und ich habe mich von ihr anstecken lassen. Wir sind ganz langsam gejoggt, ich habe es kaum gemerkt, und als ich wieder zu mir kam, waren wir ein ganzes Stück gelaufen. So hat es angefangen.

Und die Arbeit?

Heute arbeite ich 15 Wochenstunden, das ist mir sehr wichtig. Ich habe eine Möglichkeit gefunden, wie ich mit weniger Schmerzen am Computer arbeiten kann. Aufgrund neuropathischer Schmerzen im Arm und anderer bleibender Beschwerden sowie der Fatigue-Diagnose wurde mir eine Teilminderungsrente bewilligt.

Wie geht es Ihnen heute?

Meine Fatigue ist nicht mehr so ausgeprägt. Ich habe meinen Alltag strukturiert und das hilft sehr. Zwar kann ich nicht mehr alles machen, aber ich habe dafür auch viel Neues entdeckt, zum Beispiel Meditieren, Qigong und bewusste Ernährung. Ich pflege meine sozialen Kontakte sorgfältiger und bin dankbar für die Hilfe, die ich von so vielen Menschen erfahren habe. Allen von Fatigue Betroffenen möchte ich Mut machen: Es ist möglich, der Fatigue zu trotzen, zu einer neuen Balance im Leben zu finden und glücklich zu sein.

Das Gespräch führte Regine Kramer.

Mehr Informationen und Beratung

1. Persönliche Beratung

Psycho-onkologische Ambulanz am LMU Klinikum
Tel. (089) 4400-74919

E-Mail: psycho-onkologie@med.uni-muenchen.de

Fatigue-Sprechstunde der Bayerischen Krebsgesellschaft

Psychosoziale Krebsberatungsstelle München
und in weiteren acht bayerischen Städten

Tel. (089) 548840-21, -22, -23

E-Mail: kbs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

2. Telefonische Beratung

Infonetz Krebs

(Deutsche Krebshilfe und Deutsche Krebsgesellschaft)

Tel. (0800) 80708877

E-Mail: krebshilfe@infonetz-krebs.de

Krebsinformationsdienst

(Deutsches Krebsforschungszentrum – dkfz)

Tel. (0800) 4203040

E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de

3. Internet

www.krebsinformationsdienst.de

www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

4. Ratgeber

Fatigue – chronische Müdigkeit bei Krebs

Bestellung bzw. PDF-Download unter: www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/mit-krebs-leben/

Fatigue-Syndrom – 18 Fragen und Antworten.

Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Bestellung bzw. PDF-Download unter: <https://deutsche-fatigue-gesellschaft.de/service/infomaterial/>