

Fatigue bei Krebs – Deine persönliche Checkliste

Diese Checkliste hilft dir dabei, herauszufinden, ob du möglicherweise von Fatigue betroffen bist. Fatigue ist eine tiefgreifende Erschöpfung, die viele Menschen während oder nach einer Krebserkrankung erleben. Sie ist mehr als Müdigkeit – und sie ist real.

Bin ich betroffen? Kreuze an, was auf dich zutrifft:

- Ich bin oft schon morgens erschöpft – auch nach einer langen Nacht Schlaf.
- Ich fühle mich wie „ausgelöscht“, leer oder innerlich blockiert.
- Selbst kleine Alltagsaufgaben (z. B. duschen, kochen, aufräumen) strengen mich übermäßig an.
- Ich habe das Gefühl, dass meine Energie nie ausreicht – egal, wie sehr ich mich ausruhe.
- Ich brauche deutlich mehr Pausen als früher und schlafe auch tagsüber häufiger.
- Ich fühle mich mental erschöpft, habe Konzentrationsschwierigkeiten oder Wortfindungsstörungen.
- Ich bin schneller gereizt, emotional dünnhäutig oder innerlich kraftlos.
- Ich habe weniger Lust auf soziale Kontakte oder ziehe mich oft zurück.
- Mein Umfeld versteht oft nicht, warum ich so müde bin – ich fühle mich unverstanden oder nicht ernst genommen.
- Ich habe das Gefühl, nicht mehr „ich selbst“ zu sein – mein Körper oder mein Geist funktionieren nicht mehr wie früher.

Was bedeutet das?

Wenn du dich in mehreren Punkten wiedererkennst, kann das ein Hinweis auf Fatigue sein. Sprich mit deiner behandelnden Ärztin oder deinem Arzt darüber – besonders dann, wenn deine Erschöpfung dich im Alltag stark einschränkt oder länger anhält.

Hier bekommst du Hilfe:

- Bei deiner onkologischen Nachsorgepraxis – sprich das Thema Fatigue aktiv an.
- Bei Psychoonkolog:innen – viele Kliniken und Krebsberatungsstellen bieten kostenlose Gespräche an.
- In Krebsberatungsstellen deiner Stadt (z. B. über die Deutsche Krebshilfe oder Krebsgesellschaft).
- In spezialisierten Reha-Kliniken mit Schwerpunkt auf Fatigue und psychosozialer Begleitung.
- In Selbsthilfegruppen oder Online-Foren – der Austausch kann sehr entlastend sein.
- Über deine Krankenkasse – viele bieten Programme zur Bewegungsförderung oder Online-Beratungen an.

Erstellt von Dagmar Gericke

Mehr Informationen und Unterstützung findest du auf:

www.MamaHatBrustkrebs.de