

## **Titel: Bewegung und Fatigue bei Krebs**

Fatigue tritt während einer Krebserkrankung und deren Behandlung auf und klingt oftmals nach Beendigung der Therapie nicht ab, sodass die Patienten auch noch nach einigen Jahren durch den Ermüdungszustand eingeschränkt sind. Zahlreiche Studien haben in den letzten Jahren gezeigt, dass körperliche Aktivität bei einer Krebserkrankung machbar ist. Zudem findet man positive Einflüsse auf die Lebensqualität und auf bestimmte Nebenwirkungen der Krebserkrankung bzw. ihrer medizinischen Therapie. Gezielte Bewegungstherapie kann somit die Lebensqualität steigern und Fatigue effektiv reduzieren, dennoch finden sich Unterschiede in Methodik und Evidenz. Bewegungsempfehlungen basieren auf dem Ermüdungszustand. Abhängig des Grades der Ermüdung, werden entsprechend Intensität und Umfang adaptiert. Übergreifend kann eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining empfohlen werden. Krebspatienten können somit aktiv dem Fatigue-Syndrom entgegenwirken und während bzw. bereits vor Beginn der medizinischen Therapie mit körperlichen Aktivitäten beginnen.