

Eveline Schimpf (44) litt unter Fatigue – Erschöpfung durch Krebs

„Sport half mir ins Leben zurück“

Eveline Schimpf erkrankte an Brustkrebs – und fühlte sich nach erfolgreicher OP und Bestrahlung nur noch müde und ausgelaugt



Anstrengung, die sich lohnt



Frisch gestärkt blickt Eveline Schimpf hoffnungsvoll in die Zukunft

Problem: Fatigue
Krankengeschichte: Brustkrebs. Operation und Bestrahlung
Lösung: Kombination aus Kraft- und Ausdauersport

Wenn man Eveline Schimpf so sieht, kaum vorstellbar, dass diese lebensfrohe Frau noch vor wenigen Wochen vollkommen am Boden war! So erschöpft und matt, dass ein normaler Tagesablauf nicht mehr möglich war. Alles begann mit der Diagnose Brustkrebs im September 2018. Nach der Operation bekommt die Sachbearbeiterin aus München zwar keine Chemo, muss aber zur Bestrahlung. „Nach den Terminen ging es mir wirklich schlecht. Ich fühlte mich wackelig wie bei einer Grippe.“ Einkaufen, aufräumen, staubsaugen – alles, was für die 44-Jährige früher selbstver-

ständiglich war, wird zur Herausforderung. Nach erfolgreichem Abschluss der Behandlung bessert sich ihr Zustand nicht. „Meine Mutter, mein Bruder und Freunde kümmerten sich rührend um mich, nahmen mir viel ab. Aber so ging es einfach nicht weiter“, sagt sie. Ihre Frauenärztin gibt ihrem Leiden schließlich einen Namen: „Fatigue“ – körperliche, geistige und seelische Erschöpfung. 90 Prozent aller Krebspatientinnen sind nach beendeter Therapie davon betroffen. Sie plagen sich mehrere Monate, teils auch Jahre mit dieser Folgeerkrankung. Eveline Schimpf begibt sich in die Klinik für

Das Leiden dauert oft jahrelang

Onkologische Rehabilitation St. Irmingard in Prien am Chiemsee. Chefarzt Dr. Konrad Namberger: „Viele Betroffene leiden nicht nur unter der körperlichen Erschöpfung, sondern auch unter dem Unverständnis der Umwelt. Nach der erfolgreichen Krebstherapie erwartet jeder, dass sie froh und erleichtert wieder ihr normales Leben aufnehmen. Die bleierne Kraftlosigkeit wird zu oft nicht als behandelbare Krankheit erkannt.“ Die Rehaklinik bietet deshalb gezielt auch psychologische Hilfe an. Eigentlicher Kern der Therapie aber ist ein Sportprogramm, um den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen.

Den Kreislauf wieder in Schwung bringen

Das sagt ihr Arzt



Dr. Konrad Namberger
 Chefarzt der Klinik für Onkologische Rehabilitation St. Irmingard in Prien am Chiemsee

Wie entsteht Fatigue?
 Oft ist chronische Müdigkeit eine Nebenwirkung der Krebstherapie: Operation, Bestrahlung und Chemotherapie kosten den Körper Kraft. Die Betroffenen sind erschöpft und schonen sich. Das verstärkt aber die Abgeschlagenheit.

Wieso hilft gerade Bewegung?
 Sie regt Stoffwechsel und Kreislauf an. Muskelmasse und Kondition werden aufgebaut.

Ihre Empfehlung?
 Ideal ist eine Kombination aus Ausdauer- und Kraftsport: zwei- bis dreimal pro Woche 45 Minuten Radfahren, Schwimmen oder Nordic Walking. Zusätzlich ein- bis zweimal 45 Minuten Krafttraining. Auch für die Nachsorge zu Hause ist es wichtig, körperlich aktiv zu sein und sich mindestens 20 Minuten täglich zu bewegen – am besten an der frischen Luft. Neue Forschungen zeigen auch, dass Bewegung das Krebsrisiko um 20 bis 50 Prozent senkt.



Ihre Fortschritte bespricht Eveline mit Dr. Namberger in der Klinik

Eveline Schimpf strampelt drei Wochen auf dem Ergometer, macht Wassergymnastik, trainiert an Geräten oder schwitzt beim Zirkeltraining. „Früher habe ich kaum Sport getrieben“, erzählt sie. „Hier habe ich gelernt, dass mir gerade die körperliche Anstrengung im Kampf gegen die erdrückende Müdigkeit hilft. Anfangs war ich nach dem Training natürlich kaputt. Aber es war trotzdem ein schönes Gefühl. Ich wusste, ich tue etwas für mich und meinen Körper. Mittlerweile fühle ich mich wieder leistungsfähiger. Meine Energie kehrt zurück, und ich grübele nicht ständig über meine Krankheit.“

SABINE HOFFMANN