

**Zeitschrift:** Infokara : Fachzeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung

**Herausgeber:** Schweizerische Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung

**Band:** 4 (1999)

**Heft:** 3

  

**Artikel:** Zwei neue Leitfäden für Krebskranke

**Autor:** Durrer, Anne

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1091594>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Zwei neue Leitfäden für Krebskranke

### Müdigkeit als ständige Begleitung im Alltag

Chronische Müdigkeit ist für Krebspatientinnen und Krebspatienten ein sehr häufiges Symptom. Die Schweizerische Vereinigung für Onkologiepflege und die Schweizerische Krebsliga geben deshalb neu die Broschüre *Rundum müde* heraus, die für Kranke und ihre Angehörigen bestimmt ist.

Bei Müdigkeit fühlt man sich erschöpft, ausgelaugt, verbraucht, geschafft oder schlapp: Die Umgangssprache kennt zahlreiche, veranschaulichende Begriffe für dieses Symptom, gegen welches die Betroffenen machtlos sind. Müdigkeit kann verschiedene Ursachen haben: die Krebskrankheit selbst, die Behandlungen, gewisse unerwünschte Wirkungen wie Schmerzen, Blutarmut, Ernährungsschwierigkeiten, Übelkeit und Appetitlosigkeit.

### Mit der Müdigkeit umgehen lernen

Mit verschiedenen Fragebogen werden die Leserinnen und Leser der Broschüre eingeladen, ihre Müdigkeit mit Worten zu umschreiben, damit das Sprechen darüber leichter fällt. Es wird empfohlen, das Problem offen mit dem Pflegeteam und mit den Personen in der Umgebung zu besprechen. In gewissen Fällen reichen nämlich die medizinischen und pflegerischen Massnahmen nicht aus, um die Müdigkeit unter Kontrolle zu bringen. Betroffene Personen werden aufgefordert, den Einschränkungen durch die Krankheit die Stirn zu bieten: Hilfe von anderen annehmen, die Aktivitäten den momentanen Kapazitäten anpassen, Prioritäten setzen. Diese Dinge sind zwar einfach gesagt, manchmal muss aber vieles hinterfragt und Neues dazugelernt werden.

### Anschauungsbeispiel

Es gibt nichts Subjektiveres als Müdigkeit. Es ist schwierig nachvollziehbar, was Personen mit chronischer Müdigkeit empfinden. Die Broschüre enthält deshalb ein gutes Anschauungsbeispiel: «Auch ein schwerer Gipsverband am Bein macht eine Umstellung des Alltags nötig. Vieles geht mit Gips langsamer, viele Tätigkeiten werden mühsam und beschwerlich. Rundum-Müdigkeiten wirken sich ähnlich aus wie ein unsichtbarer Gipsverband, der einen Grossteil des Körpers umschliesst.»

### Wenn Essen schwierig wird...

Appetitlosigkeit, Übelkeit, trockener Mund, Aphten oder Schluckbeschwerden machen Mahlzeiten zu unangenehmen Momenten. Dadurch wird es schwierig, die Bedürfnisse des Organismus zu decken.

Krebskranke müssen sich oft mit diesem Problem auseinandersetzen. Die neue Broschüre der Krebsliga *Ernährungsprobleme bei Krebs* richtet sich an die Betroffenen.

In der Broschüre werden in einfacher Sprache die Grundprinzipien der Ernährungswissenschaften erläutert, und sie enthält ungezählte Ratschläge, wie im Alltag mit diesen krankheits- oder behandlungsbedingten Schwierigkeiten umgegangen werden kann. Es wird auf häufige Fragen eingegangen, wie zum Beispiel: Wie reichert man die Mahlzeiten an, um den Gewichtsverlust zu bremsen? Auf welche Weise kann man den Appetit wecken, wenn der Geruchs- und der Geschmackssinn verloren gegangen sind? Welche Speisen empfehlen sich bei Mundtrockenheit? Die Broschüre ruft auch in Erinnerung, dass Beratungen durch eine Ernährungsberaterin von der Krankenkasse übernommen werden, vorausgesetzt, sie sind vom behandelnden Arzt verschrieben.

*Autorin: Anne Durrer, Schweizerische Krebsliga*

### Bestellungen

Die Broschüren «Ernährungsprobleme bei Krebs» und «Rundum müde» sind in Deutsch, Französisch und Italienisch erhältlich. Sie können über die kantonalen Ligen bezogen oder über Telefon 157 30 05 (Fr. 1.49/Min) bestellt werden.