PATIENTENVORTRAG

Myeloproliferation und Fatigue

Was kann man wie beeinflussen?

Dr. med. Lara Diem
Luzerner Kantonsspital · 13.11.2026

Intern

ÜBERBLICK

Was Sie heute erwartet

1

Verstehen

Was ist die Erkrankung – und was ist Fatigue?

2

Ursachen

Warum macht die Erkrankung so erschöpft?

3

Beeinflussen

Was hilft – medizinisch und im Alltag?

4

Mitnehmen

Kernbotschaften und Ihre Fragen

Ziel: Sie gehen mit konkreten Ansatzpunkten nach Hause.

Intern

VERSTEHEN

Myeloproliferative Neoplasien – kurz erklärt

Eine erworbene, nicht vererbte Genveränderung führt dazu, dass im Knochenmark zu viele Blutzellen entstehen.

Polycythaemia vera

Vor allem zu viele rote Blutkörperchen

Essentielle Thrombozythämie

Vor allem zu viele Blutplättchen

Myelofibrose

Das Mark vernarbt, die Blutbildung lässt nach

Intern

VERSTEHEN

Fatigue ist mehr als Müdigkeit

Normale Müdigkeit

- hat einen erkennbaren Grund
- verschwindet nach Schlaf und Erholung
- passt zur vorherigen Anstrengung

Fatigue

- kommt oft ohne erkennbaren Anlass
- bessert sich durch Schlaf kaum
- betrifft Körper, Konzentration und Gemüt
- schränkt Alltag, Arbeit und Familie ein

Fatigue ist ein echtes Krankheitssymptom – keine Frage von Willenskraft.

Intern

SIE SIND NICHT ALLEIN

Das häufigste Symptom

85 %

Polycythaemia vera

72 %

Essentielle Thrombozythämie

84 %

Myelofibrose

Über 80 % der Betroffenen erleben Fatigue – und sie hängt **kaum vom Blutwert** ab.

Quelle: Mesa et al., Cancer, 2007

URSACHEN

Woher kommt die Erschöpfung?

Erworbene Mutation

Eine Genveränderung in den Zellen des Knochenmarks

→

Signalweg dauerhaft „an“

Ein Schalter in den Blutzellen bleibt eingeschaltet

→

Botenstoffe der Entzündung

Werden ständig ausgeschüttet

→

Fatigue

Wie bei einem Infekt, der nicht aufhört

ZUSÄTZLICH

Die Stresshormon-Achse gerät aus dem Gleichgewicht.

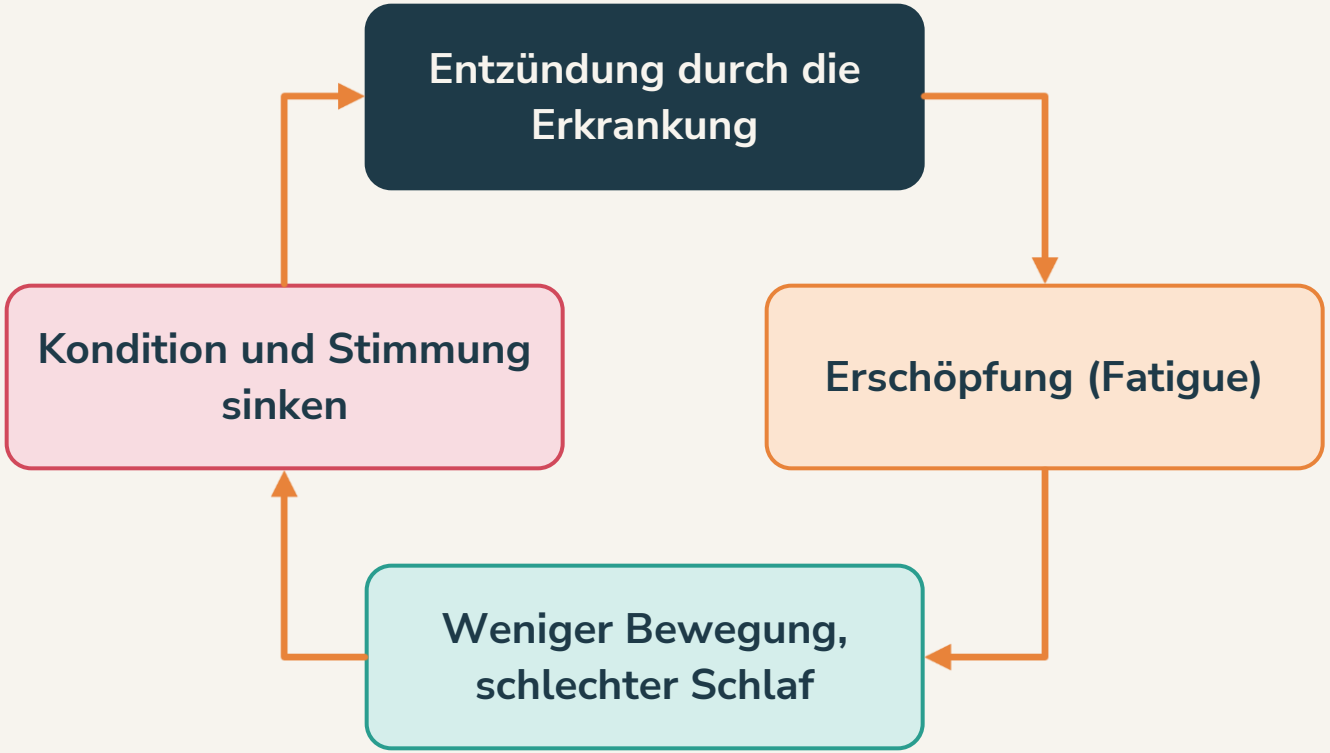
Die Bildung roter Blutkörperchen wird gestört.

Bei Myelofibrose: Vernarbung des Marks mit Blutarmut.

Intern

URSACHEN

Ein Kreislauf, der sich verstärkt



Die gute Nachricht

Der Kreis lässt sich an jeder Stelle durchbrechen:

- Entzündung behandeln
- in Bewegung bleiben
- Schlaf und Stimmung beachten
- Energie gut einteilen

URSACHEN

Was die Erschöpfung verstärkt

Neben der Erkrankung wirken weitere Faktoren mit – **viele lassen sich beeinflussen.**

Gedrückte Stimmung

Betrifft etwa jede dritte betroffene Person.

Bewegungsmangel

Wer viel sitzt, berichtet mehr Fatigue.

Übergewicht

Ist mit stärkerer Erschöpfung verbunden.

Alkohol und Rauchen

Beides ist mit mehr Fatigue verbunden.

Begleiterkrankungen

Zum Beispiel unruhige Beine, Diabetes, Fibromyalgie, Nierenleiden.

Blutarmut

Spielt vor allem bei Myelofibrose eine Rolle.

Quelle: Scherber et al., Cancer, 2016

TEIL 2

Was kann man beeinflussen?

Zuerst messen – dann auf drei Ebenen ansetzen.

1 · Grunderkrankung

2 · Blutarmut

3 · Alltag und Unterstützung

Intern

DER ERSTE SCHRITT

Erschöpfung sichtbar machen

Mit einem **Symptom-Fragebogen** bewerten Sie zehn typische Beschwerden – darunter die Fatigue – von 0 bis 10.

- zu Beginn und regelmässig im Verlauf
- zeigt, ob eine Behandlung wirkt
- halb so viele Punkte = gutes Ansprechen

Beispiel: Wie stark ist Ihre Erschöpfung?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = keine 10 = stärkste vorstellbare

Tipp: Notieren Sie Ihre Werte und bringen Sie sie in die Sprechstunde mit.

Quelle: National Comprehensive Cancer Network, Leitlinie Myeloproliferative Neoplasms, 2026

EBENE 1 · DIE ERKRANKUNG BEHANDELN

Gezielte Medikamente dämpfen die Entzündung

Sie bremsen den überaktiven Signalschalter – dadurch entstehen weniger Botenstoffe der Entzündung.

- Die Fatigue bessert sich oft deutlich – auch ohne dass die Milz kleiner wird.
- Die Wirkung ist in grossen Studien gut untersucht.
- Infrage kommen sie vor allem bei Myelofibrose mit Beschwerden und bei Polycythaemia vera, wenn die bisherige Behandlung nicht ausreicht oder nicht vertragen wird.

Gut zu wissen

Nicht alle brauchen ein solches Medikament. Sprechen Sie Ihre Erschöpfung in der Sprechstunde an – sie zählt bei der Wahl der Behandlung mit.

Intern

EBENE 2 · BLUTARMUT

Blutarmut behandeln

Vor allem bei Myelofibrose kann eine Blutarmut die Erschöpfung verstärken.

Bluttransfusion

Hilft bei deutlicher Blutarmut.

Medikamente

Unterstützen die Bildung roter Blutkörperchen.

Wichtig: Der Blutwert allein erklärt die Erschöpfung nicht.

Intern

EBENE 3 · ALLTAG

Bewegung: in Ihrer Hand

Wer körperlich aktiv ist, leidet deutlich weniger unter Fatigue als jemand, der viel sitzt.

Klein anfangen, langsam steigern: lieber regelmässig kurz als selten zu viel.

Ausdauer

Zügiges Gehen, Velofahren, Schwimmen

Kraft

Leichtes Training mit Gewichten oder dem eigenen Körpergewicht

Yoga und Achtsamkeit

Verbindet Bewegung, Atmung und Entspannung

Quellen: Tolstrup Larsen et al., European Journal of Haematology, 2018; Brennan-Cook et al., Journal of Palliative Medicine, 2025

Intern

EBENE 3 · ALLTAG

Energie gut einteilen: Pacing

Ihre Energie ist ein **Tagesbudget** – Pacing heisst, es klug einzuteilen.

Planen
Wichtiges in Ihre besten Tageszeiten legen

Priorisieren
Was muss sein, was kann warten, was darf wegfallen?

Pausen
Ruhe einplanen – bevor die Erschöpfung kommt

Beobachten
Ein Tagebuch zeigt Muster und gute Phasen

Intern

EBENE 3 · UNTERSTÜTZUNG

Die Seele zählt mit

1 von 3

Betroffenen ist auch niedergeschlagen oder depressiv – das verstärkt die Fatigue.

- Sprechen Sie Stimmung und Schlaf offen an – das gehört zur Abklärung.
- Unterstützung ist möglich: Gespräche, psychologische Begleitung, falls nötig Medikamente.
- Achtsamkeit und Entspannung können entlasten.
- Bei hartnäckiger Fatigue: in Einzelfällen ein anregendes Medikament – im Gesamtkonzept.

Quelle: Scherber et al., Cancer, 2016

luzerner kantonsspital
LUZERN SURSEE WOLHUSEN

GEMEINSAM

Sie müssen das nicht allein tragen

Fatigue betrifft Lebensqualität, Arbeit und Familie – deshalb lohnt sich ein Team.

Hämatologie
Behandlung der Grunderkrankung und der Blutarmut

Hausarztpraxis
Begleiterkrankungen und Koordination

Physiotherapie
Training angeleitet und dosiert aufbauen

Ergotherapie
Energiemanagement: Alltag, Pausen und Arbeit klug einteilen

Psychologie
Bewältigung, Stimmung, Entlastung

Angehörige und Arbeit
Verständnis schaffen, Alltag anpassen

Quelle: Yu et al., Annals of Hematology, 2019

Intern

ZUSAMMENFASSUNG

Was kann man wie beeinflussen?

Ansatzpunkt	Was hilft	Wer unterstützt
Entzündung durch die Erkrankung	Gezielte Medikamente	Hämatologie
Blutarmut	Transfusion, Medikamente für die Blutbildung	Hämatologie
Bewegungsmangel	Ausdauer, Kraft, Yoga	Sie selbst, Physiotherapie
Energiehaushalt	Pacing, Pausen, Tagebuch	Sie selbst, Ergotherapie
Stimmung und Schlaf	Gespräch, Begleitung, wenn nötig Medikamente	Hausarztpraxis, Psychologie
Lebensstil	Weniger Alkohol, Rauchstopp, Gewicht	Sie selbst, Hausarztpraxis

Intern

ZUM MITNEHMEN

Drei Kernbotschaften

1 **Fatigue ist real**

Häufig, biologisch begründet – keine Frage des Willens.

2 **Fatigue ist messbar**

Regelmässig bewerten und in der Sprechstunde ansprechen.

3 **Fatigue ist beeinflussbar**

Behandlung, Bewegung, Pacing und Unterstützung wirken zusammen.

Intern

Ihre Fragen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

