

energie
tage
buch

BEI KREBSBEDINGTER MÜDIGKEIT





Inhaltsverzeichnis

Warum dieses Energietagebuch?.....	3
Woran erkenne ich Fatigue?.....	4
Was beeinflusst Fatigue?.....	4
Kognitive Fatigue („Brain Fog“).....	5
Praktische Alltagstipps.....	6
Warum ein Energietagebuch hilfreich sein kann.....	8
Wie Sie das Energietagebuch nutzen.....	8
Wochenimpuls 1.....	10
Wochenrückblick.....	14
Wochenimpuls 2.....	16
Wochenrückblick.....	20
Wochenimpuls 3.....	22
Wochenrückblick.....	26
Wochenimpuls 4.....	28
Wochenrückblick.....	32
Für Plan-B-Tage - wenn wenig Kraft da ist.....	34
Bewegung als Unterstützung im Alltag.....	36
Kleine Bewegungsimpulse.....	37
Wie Angehörige unterstützen können.....	38
Psychologische Unterstützung finden.....	39

Impressum:
Medieninhaber & Herausgeber: AstraZeneca Österreich GmbH; Rechte Wienzeile 223,
Tür 1601, 1120 Wien **Umsetzung:** Einfach Gesund Media e.U., Mag. Magdalena Sander
Grafik: Layout & AD: Sabine Mann Design **Druck:** HHGlobal

AT-16480; 03/2026

Warum dieses Energietagebuch?

Während einer Krebserkrankung verändert sich die Energie oft spürbar. Viele Patient:innen erleben eine Erschöpfung, die sich von normaler Müdigkeit unterscheidet. Diese besondere Form der Erschöpfung wird **Fatigue** genannt.

Fatigue entsteht, weil der Körper während der Erkrankung und der Therapie stark gefordert ist. Er muss Medikamente verarbeiten, auf Behandlungen reagieren, das Immunsystem schützen und gleichzeitig versuchen, sich zu erholen. Auch die Krankheit selbst, Entzündungsprozesse, Blutarmut oder hormonelle Veränderungen können die Energie zusätzlich belasten.

Fatigue fühlt sich oft so an, als wäre die Kraft plötzlich weg. Selbst nach ausreichend Schlaf stellt sich nicht immer ein Gefühl der Erholung ein.

Das hat nichts mit mangelndem Willen oder fehlender Stärke zu tun. Es ist eine häufige Nebenwirkung auf die Krebstherapie.

Fatigue ist sehr häufig. Viele Menschen mit Krebs sind davon betroffen – besonders während der Therapie, aber auch danach. Sie sind damit also nicht allein.

Mit diesem Energietagebuch lernen Sie Ihre Energie besser kennen. Es hilft Ihnen dabei, wahrzunehmen, **wann es Ihnen besser geht, was Kraft kostet und was Ihnen guttut.** Nicht, um etwas zu bewerten, sondern um Ihren Alltag besser einteilen zu können.

„Es geht nicht darum, mehr zu leisten, sondern besser auf sich zu achten.“

Woran erkenne ich Fatigue?

Von Fatigue spricht man, wenn die Erschöpfung:

- über längere Zeit anhält.
- stärker ist als normale Müdigkeit.
- sich durch Schlaf oder Ruhe nicht ausreichend bessert.
- den Alltag spürbar erschwert.

Fatigue kann sich körperlich, geistig oder emotional zeigen und bei jeder Person etwas anders aussehen. Manche fühlen sich dauerhaft kraftlos, andere sind schnell erschöpft oder merken, dass selbst einfache Tätigkeiten viel Energie kosten.

Was beeinflusst Fatigue?

Fatigue entsteht nicht durch eine einzige Ursache. Meist wirken mehrere Faktoren zusammen, die den Körper zusätzlich belasten.



All diese Bereiche können Ihre Energie beeinflussen. Bereits kleine Veränderungen können spürbar entlasten.

Kognitive Fatigue („Brain Fog“)

Manche Menschen mit Fatigue erleben Konzentrations- oder Gedächtnisprobleme. Das ist normal und vorübergehend.

Das kann helfen:

- Eine Aufgabe nach der anderen erledigen
- Tätigkeiten strukturieren und planen
- Gedankenstützen nutzen (Listen, Notizen, Timer)
- Anspruchsvollere Aufgaben in störungsarmen Zeiten erledigen
- Regelmäßige kurze Denkpausen einlegen
- Erwartungen an das eigene Denkt tempo anpassen

kurz
erklärt

Fatigue:

Anhaltende Erschöpfung im Zusammenhang mit Krebs oder Krebstherapie, die sich durch Schlaf nicht ausreichend bessert.

Kognitive Fatigue („brain fog“):

Konzentrations- oder Gedächtnisprobleme als Teil der Fatigue.

Psychoonkologische Unterstützung:

Psychologische Begleitung speziell für Menschen mit Krebs.

Schlafhygiene:

Gewohnheiten und Bedingungen, die guten Schlaf fördern.

Plan-B-Tag

Ein bewusst ruhiger Tag mit reduzierten Anforderungen, wenn wenig Energie vorhanden ist.





Praktische Alltagstipps, die gut tun können

Diese Anregungen sollen Ihren Alltag erleichtern und nicht zusätzlich belasten. Wählen Sie das, was für Sie gut machbar ist, immer in Ihrem eigenen Tempo.

1. Energie bewusst einteilen

- Eine größere Aufgabe pro Tag reicht völlig aus.
- Tätigkeiten in kleine Schritte aufteilen.
- Pausen einlegen, bevor die Kraft nachlässt.

2. Bewegung in kleinen Portionen

- Bewegung kann helfen, wieder etwas mehr Energie zu bekommen.
- Wenn Sport möglich ist, kann er guttun und Kraft aufbauen.
- Wenn Sport nicht möglich ist, reicht einfache Bewegung im Alltag.
- Beides ist in Ordnung. Richtig ist, was sich gerade gut anfühlt.

3. Alltag vereinfachen

- Einige Tätigkeiten im Sitzen erledigen, zum Beispiel beim Kochen oder Sortieren.
- Mahlzeiten in größeren Mengen zubereiten und portioniert einfrieren.
- Arbeitsschritte reduzieren: kurze Wege, kleine Aufgaben.
- Unterstützung annehmen, auch kleine Hilfen können entlasten.

4. Nachsichtig mit sich selbst sein

- Schwankende Energie ist völlig normal.
- Ruhephasen sind Teil der Therapie und kein Rückschritt.
- Kleine Fortschritte bewusst wahrnehmen und wertschätzen.

Essen & Trinken bei wenig Energie

Wenn die Energie niedrig ist, fällt Essen und Trinken oft schwerer. Gleichzeitig braucht der Körper gerade dann regelmäßig Nährstoffe und Flüssigkeit. Es geht nicht um große Mahlzeiten, sondern darum, den Körper über den Tag verteilt gut zu versorgen.

Hilfreich kann sein, kleine und eiweißreiche Mahlzeiten einzuplanen und diese über den Tag zu verteilen. Eine vorbereitete Snack-Box mit einfachen Lebensmitteln wie Joghurt,

Nüssen, Suppe oder Brot kann entlasten, wenn Kochen zu anstrengend ist. Auch regelmäßiges Trinken lässt sich durch kleine Erinnerungen unterstützen.

Bei Übelkeit oder veränderten Geschmacksempfindungen kann es helfen, verschiedene Optionen auszuprobieren und auf das zu hören, was gerade möglich ist. Wenn Essen oder Trinken über längere Zeit schwerfällt, kann eine ernährungsmedizinische Beratung sinnvoll sein.



Schlafhygiene & Tagesrhythmus

Schlaf und Tagesrhythmus haben einen großen Einfluss auf die Energie. Auch wenn Fatigue nicht einfach „weggeschlafen“ werden kann, können bestimmte Gewohnheiten helfen, den Schlaf zu unterstützen.

Ein möglichst regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus kann Orientierung geben. Tageslicht am Morgen hilft dem Körper, in den Tag zu starten. Kurze Pausen tagsüber sind erlaubt, Power-Naps sollten jedoch möglichst unter 30 Minuten bleiben. Eine ruhige Abendroutine und weniger Bildschirmzeit am Abend können das Einschlafen erleichtern.

Manchmal wird der Schlaf auch durch Sorgen, Grübeln oder die psychische Belastung der Erkrankung beeinträchtigt. Auch körperliche Beschwerden wie Schmerzen oder Übelkeit können das Einschlafen erschweren. Wenn solche Faktoren den Schlaf dauerhaft stören, ist es sinnvoll, dies mit Ihrem Behandlungsteam zu besprechen. Auch Koffein und Alkohol am Abend können den Schlaf beeinflussen und sollten, wenn möglich, begrenzt werden.

Im Energietagebuch können Sie notieren, was Ihrem Schlaf gut-gut getan hat und was eher nicht.



Warum ein Energietagebuch hilfreich sein kann

Viele Patient:innen erleben Müdigkeit oder Erschöpfung, jedoch nicht jeden Tag gleich. Ein Energietagebuch kann dabei helfen, diese Veränderungen besser zu verstehen.

Das Energietagebuch hilft leichter zu erkennen:

- Wann Sie mehr Energie haben.
- Welche Aufgaben viel Kraft kosten.
- Welche Aktivitäten Ihnen guttun.
- Wie Bewegung, Schlaf und Ernährung Ihr Wohlbefinden beeinflussen.

Diese Beobachtungen können Ihren Alltag spürbar erleichtern und dabei helfen, Überforderung zu vermeiden. Auch für Gespräche mit Ärzt:innen oder Angehörigen ist das Tagebuch eine gute Unterstützung, beispielsweise um gemeinsam passende Anpassungen oder Entlastungen zu finden.

Wie Sie das Energietagebuch nutzen

Die Grundidee ist Einfachheit. Es geht nicht darum, jeden Moment festzuhalten, sondern die wichtigsten Eindrücke des Tages zu notieren.

Praktische Tipps für die Anwendung

- Nehmen Sie sich am Abend oder nächsten Morgen kurz Zeit, um die Energieampel auszufüllen.
- Kurze Notizen sind völlig ausreichend („Guter Morgen“, „Spaziergang tat gut“, „Beim Einkaufen erschöpft“).
- Wenn ein Tag leer bleibt, ist das in Ordnung. Einfach am nächsten Tag weitermachen.

Die Energieampel

kurz
erklärt

Energie:

Wieviel Kraft hatte ich heute?

1 = sehr wenig | 5 = viel



Bewegung:

Habe ich mich bewegt?

1 = gar nicht | 5 = viel bewegt



Stimmung:

Wie habe ich mich heute gefühlt?

1 = belastet | 5 = ausgeglichen



Ernährung:

Habe ich regelmäßig gegessen?

1 = kaum Appetit | 5 = normal gegessen



Schlaf:

Wie erholsam war mein Schlaf?

1 = unruhig | 5 = sehr gut



Trinken:

Habe ich genug getrunken?

1 = sehr wenig | 5 = ausreichend



Wie lange soll das Tagebuch geführt werden?

Wir empfehlen eine Dauer von mindestens **vier Wochen**. Danach zeigen sich in der Regel klar erkennbare Muster an verschiedenen Therapie- und Alltagstagen. Sie können das Energietagebuch auch zu Gesprächen mit Ihrem Behandlungsteam mitbringen, um gemeinsam über Fatigue und mögliche unterstützende Maßnahmen zu sprechen.

Wenn Sie nach den ersten vier Wochen weitermachen möchten, stehen weitere Seiten zum Download bereit.



Wochenimpuls 1 - Beobachten statt bewerten

In dieser Woche geht es nicht darum, etwas zu verändern oder „richtig“ zu machen. Beobachten Sie einfach, wie sich Ihre Energie im Laufe der Tage anfühlt. Wann haben Sie mehr Kraft, wann weniger? Jede Notiz hilft Ihnen, sich selbst besser zu verstehen.

*„Manchmal ist
das Dringendste, das
du tun kannst, dich aus-
zuruhen.“*

– Ashleigh Brilliant –

Datum _____

Energie	● ● ● ● ●	Bewegung	● ● ● ● ●
Stimmung	● ● ● ● ●	Ernährung	● ● ● ● ●
Schlaf	● ● ● ● ●	Trinken	● ● ● ● ●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Tag 1

Tag 2

Datum _____

Energie	● ● ● ● ●	Bewegung	● ● ● ● ●
Stimmung	● ● ● ● ●	Ernährung	● ● ● ● ●
Schlaf	● ● ● ● ●	Trinken	● ● ● ● ●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Tag 3

Datum _____

Energie	● ● ● ● ●	Bewegung	● ● ● ● ●
Stimmung	● ● ● ● ●	Ernährung	● ● ● ● ●
Schlaf	● ● ● ● ●	Trinken	● ● ● ● ●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Tag 4

Datum _____

Energie ●●●●●

Bewegung ●●●●●

Stimmung ●●●●●

Ernährung ●●●●●

Schlaf ●●●●●

Trinken ●●●●●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Tag 6

Datum _____

Energie ●●●●●

Bewegung ●●●●●

Stimmung ●●●●●

Ernährung ●●●●●

Schlaf ●●●●●

Trinken ●●●●●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Tag 5

Datum _____

Energie ●●●●●

Bewegung ●●●●●

Stimmung ●●●●●

Ernährung ●●●●●

Schlaf ●●●●●

Trinken ●●●●●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Tag 7

Datum _____

Energie ●●●●●

Bewegung ●●●●●

Stimmung ●●●●●

Ernährung ●●●●●

Schlaf ●●●●●

Trinken ●●●●●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

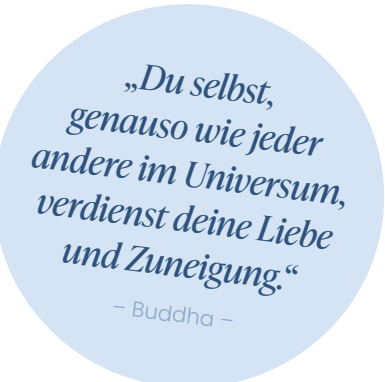
Das hat mir heute gutgetan _____

Wochenrückblick

Nehmen Sie sich kurz Zeit, um auf die Woche zurückzublicken.
Stichworte reichen völlig aus.

1. Wann hatte ich in dieser Woche mehr Energie?

2. Wann war es besonders anstrengend?



3. Was hat mir gutgetan?

Notizen für das Arztgespräch



Wochenimpuls 2 – Kleine Schritte wahrnehmen



Vielleicht haben Sie in der ersten Woche bereits kleine Muster entdeckt. In dieser Woche können Sie darauf achten, was Ihnen guttut – auch wenn es nur Kleinigkeiten sind. Jeder kleine Schritt zählt und darf gesehen werden.

Datum _____

Energie	● ● ● ● ●	Bewegung	● ● ● ● ●
Stimmung	● ● ● ● ●	Ernährung	● ● ● ● ●
Schlaf	● ● ● ● ●	Trinken	● ● ● ● ●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Tag 8

Datum _____

Energie	● ● ● ● ●	Bewegung	● ● ● ● ●
Stimmung	● ● ● ● ●	Ernährung	● ● ● ● ●
Schlaf	● ● ● ● ●	Trinken	● ● ● ● ●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Tag 9

Datum _____

Energie	● ● ● ● ●	Bewegung	● ● ● ● ●
Stimmung	● ● ● ● ●	Ernährung	● ● ● ● ●
Schlaf	● ● ● ● ●	Trinken	● ● ● ● ●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Tag 10

Tag 11

Datum _____

Energie ●●●●●

Bewegung ●●●●●

Stimmung ●●●●●

Ernährung ●●●●●

Schlaf ●●●●●

Trinken ●●●●●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Tag 13

Datum _____

Energie ●●●●●

Bewegung ●●●●●

Stimmung ●●●●●

Ernährung ●●●●●

Schlaf ●●●●●

Trinken ●●●●●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Tag 12

Datum _____

Energie ●●●●●

Bewegung ●●●●●

Stimmung ●●●●●

Ernährung ●●●●●

Schlaf ●●●●●

Trinken ●●●●●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Tag 14

Datum _____

Energie ●●●●●

Bewegung ●●●●●

Stimmung ●●●●●

Ernährung ●●●●●

Schlaf ●●●●●

Trinken ●●●●●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Wochenrückblick

Nehmen Sie sich kurz Zeit, um auf die Woche zurückzublicken.
Stichworte reichen völlig aus.

1. Wann hatte ich in dieser Woche mehr Energie?

2. Wann war es besonders anstrengend?

3. Was hat mir gutgetan?

Notizen für das Arztgespräch



Wochenimpuls 3 – Bewegung im eigenen Tempo

Vielleicht haben Sie inzwischen ein besseres Gefühl für Ihre Energie entwickelt. In dieser Woche können Sie darauf achten, wie sich Bewegung auf Ihr Wohlbefinden auswirkt. Schon kleine Einheiten oder kurze Wege können einen Unterschied machen. Wichtig ist nicht die Menge, sondern dass es sich gut anfühlt.

*„Man muss sich
vorwärts bewegen, um
das Gleichgewicht nicht
zu verlieren.“*

– Albert Einstein –



Datum _____

Energie	● ● ● ● ●	Bewegung	● ● ● ● ●
Stimmung	● ● ● ● ●	Ernährung	● ● ● ● ●
Schlaf	● ● ● ● ●	Trinken	● ● ● ● ●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Tag 15

Tag 16

Datum _____

Energie	● ● ● ● ●	Bewegung	● ● ● ● ●
Stimmung	● ● ● ● ●	Ernährung	● ● ● ● ●
Schlaf	● ● ● ● ●	Trinken	● ● ● ● ●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Datum _____

Energie	● ● ● ● ●	Bewegung	● ● ● ● ●
Stimmung	● ● ● ● ●	Ernährung	● ● ● ● ●
Schlaf	● ● ● ● ●	Trinken	● ● ● ● ●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Tag 17

Tag 18

Datum _____

Energie ●●●●●

Bewegung ●●●●●

Stimmung ●●●●●

Ernährung ●●●●●

Schlaf ●●●●●

Trinken ●●●●●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Tag 20

Datum _____

Energie ●●●●●

Bewegung ●●●●●

Stimmung ●●●●●

Ernährung ●●●●●

Schlaf ●●●●●

Trinken ●●●●●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Tag 19

Datum _____

Energie ●●●●●

Bewegung ●●●●●

Stimmung ●●●●●

Ernährung ●●●●●

Schlaf ●●●●●

Trinken ●●●●●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Tag 21

Datum _____

Energie ●●●●●

Bewegung ●●●●●

Stimmung ●●●●●

Ernährung ●●●●●

Schlaf ●●●●●

Trinken ●●●●●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Wochenrückblick

Nehmen Sie sich kurz Zeit, um auf die Woche zurückzublicken.
Stichworte reichen völlig aus.



1. Wann hatte ich in dieser Woche mehr Energie?

2. Wann war es besonders anstrengend?

3. Was hat mir gutgetan?

Notizen für das Arztgespräch



*„Auch aus
Steinen, die dir in
den Weg gelegt werden,
kannst du etwas
Schönes bauen.“*

– Erich Kästner –



„Sei geduldig mit dir selbst. Nichts in der Natur blüht das ganze Jahr über.“
– Unbekannt –

Wochenimpuls 4 – Gut für sich sorgen

In dieser Woche darf der Blick darauf gehen, was Ihnen im Alltag guttut. Welche Pausen, Rituale oder kleinen Veränderungen helfen Ihnen, besser durch den Tag zu kommen? Nehmen Sie wahr, was Ihnen Kraft gibt, und erlauben Sie sich, nachsichtig mit sich selbst zu sein.

Datum _____

Energie	● ● ● ● ●	Bewegung	● ● ● ● ●
Stimmung	● ● ● ● ●	Ernährung	● ● ● ● ●
Schlaf	● ● ● ● ●	Trinken	● ● ● ● ●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Tag 22

Tag 23

Datum _____

Energie	● ● ● ● ●	Bewegung	● ● ● ● ●
Stimmung	● ● ● ● ●	Ernährung	● ● ● ● ●
Schlaf	● ● ● ● ●	Trinken	● ● ● ● ●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Tag 24

Datum _____

Energie	● ● ● ● ●	Bewegung	● ● ● ● ●
Stimmung	● ● ● ● ●	Ernährung	● ● ● ● ●
Schlaf	● ● ● ● ●	Trinken	● ● ● ● ●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Tag 25

Datum _____

Energie ●●●●●

Bewegung ●●●●●

Stimmung ●●●●●

Ernährung ●●●●●

Schlaf ●●●●●

Trinken ●●●●●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Tag 27

Datum _____

Energie ●●●●●

Bewegung ●●●●●

Stimmung ●●●●●

Ernährung ●●●●●

Schlaf ●●●●●

Trinken ●●●●●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Tag 26

Datum _____

Energie ●●●●●

Bewegung ●●●●●

Stimmung ●●●●●

Ernährung ●●●●●

Schlaf ●●●●●

Trinken ●●●●●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Tag 28

Datum _____

Energie ●●●●●

Bewegung ●●●●●

Stimmung ●●●●●

Ernährung ●●●●●

Schlaf ●●●●●

Trinken ●●●●●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Wochenrückblick

Nehmen Sie sich kurz Zeit, um auf die Woche zurückzublicken.
Stichworte reichen völlig aus.

1. Wann hatte ich in dieser Woche mehr Energie?

2. Wann war es besonders anstrengend?

3. Was hat mir gutgetan?

Notizen für das Arztgespräch

*„In allen Dingen ist
hoffen besser als
verzweifeln.“*

– Johann Wolfgang
von Goethe –



Für Plan-B-Tage – wenn wenig Kraft da ist

Manche Tage fühlen sich schwerer an als andere. Die Energie reicht kaum für den Alltag, die Gedanken sind müde und der Körper braucht mehr Ruhe. An solchen Tagen ist es wichtig, sich nicht zu überfordern.

Ein Plan-B-Tag bedeutet keinen Rückschritt. Er ist eine bewusste Entscheidung es ruhig angehen zu lassen.

Ein Plan-B-Tag ist ein Tag,

- an dem Sie Ihr Tempo anpassen
- an dem Pausen Vorrang haben
- an dem kleine Dinge zählen

Sie müssen nichts „aufholen“. Sie dürfen den Tag so nehmen, wie er ist.

heute
darf ich

- Pläne absagen oder verschieben
- Hilfe annehmen
- Pausen machen
- nachsichtig mit mir sein



Kleine Dinge, die heute möglich sein können

(kein Muss, keine Erwartung)



1. Atmen & Ankommen

- 3 Minuten ruhig ein- und ausatmen
- Eine Hand auf den Bauch legen und den Atem spüren

2. Licht & Frischluft

- 5–10 Minuten am Fenster sitzen
- Kurz an die frische Luft gehen, auch ohne Spazieren

3. Sanfte Bewegung

- Schultern langsam kreisen
- Füße im Sitzen bewegen
- Zwei bis drei Dehnungen, ohne Kraft

4. Ruhe & Ablenkung

- Musik oder Hörbuch hören
- Augen für einen Moment schließen
- Gedanken ziehen lassen

5. Versorgung

- Ein Glas Wasser oder Tee trinken
- Eine Kleinigkeit essen, wenn möglich



Bewegung als Unterstützung im Alltag

In den letzten vier Wochen haben Sie Ihre Energie beobachtet. Dabei merken viele Patient:innen, dass Bewegung eine wichtige Rolle spielt. Nicht als Leistung, sondern als Unterstützung im Alltag. Schon kleine, sanfte Bewegungen können dabei

helfen, sich etwas wacher, beweglicher und ausgeglichener zu fühlen. Es geht dabei nicht um Sport oder Training. Es geht darum, den Körper in Bewegung zu halten – im eigenen Tempo und angepasst an die Tagesform.

Was Bewegung für mich bedeutet

Bewegung tut mir besonders gut, wenn ich ...

- kurze Wege gehe
- Bewegung auf mehrere kleine Einheiten verteile
- mich zwischendurch dehne oder locker bewege
- mich an mein Energiegefühl anpasse
- mir Pausen erlaube

Zu diesen Zeiten fällt mir Bewegung leichter:

Nach Bewegung merke ich oft:

- mehr Energie
- bessere Stimmung
- weniger Steifheit
- besseren Schlaf
- anderes: _____



Kleine Bewegungsimpulse für den Alltag

Diese Ideen können Sie ganz ohne Druck in Ihren Alltag integrieren:

- 10 Minuten gehen – einmal am Tag reicht
- Schultern kreisen oder Arme bewegen, auch im Sitzen
- Kurz an die frische Luft gehen, wenn es möglich ist
- Bewegung in Wartezeiten einbauen (z. B. beim Lüften oder Teekochen)
- Atemübungen oder bewusstes, ruhiges Atmen und Bewegung kombinieren

wichtig
zu wissen

Bewegung soll sich **angenehm** anfühlen.

Pausen gehören dazu.
Auch kurze Einheiten zählen.
Weniger ist oft mehr.

**„Bewegung darf leicht sein –
sie soll unterstützen, nicht erschöpfen.“**

Wenn Sie weiter dokumentieren möchten:
Zusätzliche Wochenpläne stehen online zum
Download bereit.





Wie Angehörige Sie unterstützen können

Fatigue ist für andere oft schwer zu verstehen. Auch wenn Sie nach außen hin vielleicht stabil wirken, kann sich im Inneren eine starke Erschöpfung zeigen. Für Angehörige ist das nicht immer sichtbar, und sie wissen manchmal nicht, wie sie Sie richtig unterstützen können. Das kann auf beiden Seiten zu Missverständnissen führen.

Was für Angehörige schwierig sein kann

- Fatigue ist von außen oft nicht erkennbar.
- Ihre Energie kann stark schwanken und ist schwer planbar.
- Angehörige möchten helfen, wissen aber nicht immer wie.
- Gut gemeinte Ratschläge können unbeabsichtigt Druck erzeugen

Eigene Bedürfnisse aussprechen

Es ist in Ordnung, Hilfe anzunehmen und Wünsche klar zu benennen. Das kann es für alle leichter machen.

Hilfreich kann sein:

- konkret zu sagen, was Ihnen gerade guttut.
- frühzeitig um Unterstützung zu bitten.
- auch Pausen oder Rückzug anzukündigen.
- Erwartungen offen auszusprechen.

Zum Beispiel:

- „Heute brauche ich eher Ruhe.“
- „Ein kurzer Spaziergang würde mir guttun.“
- „Ich sage dir Bescheid, wenn es wieder besser geht.“
- „Könntest du das heute für mich übernehmen?“

Gut zu wissen

Ihre Bedürfnisse dürfen sich verändern. Offen darüber zu sprechen, kann helfen, Verständnis zu schaffen und den Alltag zu entlasten. Auch dieses Energietagebuch kann dabei helfen, Ihre Situation besser zu erklären.

Psychologische Unterstützung finden

Fatigue, Sorgen und emotionale Belastung gehören für viele Menschen zu einer Krebserkrankung dazu. Manchmal reicht das eigene Umfeld nicht aus oder Gedanken und Gefühle werden zu schwer. In solchen Momenten kann professionelle Unterstützung helfen.

Psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein wichtiger Schritt der Selbstfürsorge.

Wann Unterstützung hilfreich sein kann:

- Wenn Erschöpfung oder Sorgen den Alltag stark belasten.
- Wenn Ängste, Niedergeschlagenheit oder Überforderung zunehmen.
- Wenn Gespräche mit Angehörigen nicht ausreichen.
- Wenn Sie das Gefühl haben, nicht mehr zur Ruhe zu kommen.

Wo Sie Unterstützung finden können

- **Psychoonkologische Beratung:**
In vielen Krankenhäusern, Ambulanzen und Reha-Zentren
- **Hausärztin / Hausarzt oder behandelnde Ärzt:innen:**
Erste Anlaufstelle für Gespräche und Weitervermittlung
- **Krebsberatungsstellen:**
Kostenlose Beratung zu psychologischen, sozialen und praktischen Fragen
- **Psycholog:innen oder Psychotherapeut:innen**
mit Erfahrung in der Begleitung von Menschen mit Krebs
- **Selbsthilfegruppen:**
Austausch mit anderen Betroffenen kann entlastend wirken

Sie müssen nicht warten, bis es „zu viel“ wird. Hilfe darf auch frühzeitig in Anspruch genommen werden.



