

Das Chemogehirn



...und fünf Rezepte dagegen!

Probleme mit dem Gedächtnis und der Konzentration sowie ein allgemeines Gefühl, geistig nicht mehr wie früher zu funktionieren, werden umgangssprachlich als *Chemogehirn* bezeichnet. In der Fachsprache wird von „kognitiven Defiziten“ gesprochen. Wer unter einem oder mehreren der nachfolgenden Symptome leidet, hat vielleicht ein *Chemogehirn* und ist auf jeden Fall nicht allein damit:

- Gedächtnisstörungen
- Konzentrationsschwächen
- Lernprobleme
- Schwierigkeiten, das richtige Wort zu finden
- Probleme bei der Bewältigung der alltäglichen Aufgaben

Viele Patienten nehmen diese Symptome während der Chemotherapie wahr. Nach einem Jahr lassen sie nach oder verschwinden ganz. Bei einigen Patienten kann das *Chemogehirn* allerdings jahrelang bestehen bleiben.

Mögliche Ursachen:

Die genauen Ursachen dieser Symptome sind nicht bekannt, insbesondere, wenn sie länger als ein Jahr andauern. Es gibt aber eine Reihe behandelbarer Faktoren, die eventuell eine Rolle spielen, wie z.B.:

- Niedrige Blutwerte (der roten Blutkörperchen)
- Stress
- Depressionen
- Angst
- Fatigue/ schwere Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Medikamente zur Behandlung von Nebenwirkungen
- Hormonelle Änderungen, die in Zusammenhang mit der Krebstherapie stehen



Obwohl man die Ursachen oft nicht kennt oder nicht schnell beheben kann, gibt es viele Möglichkeiten, die Konzentration und das Gedächtnis zu verbessern. Hier geben wir Ihnen einige Anregungen. Aber Vorsicht: Verbissenes Üben führt meistens nicht zu besseren Ergebnissen!

1. Konzentration aufbauen

Seien Sie sich bewusst über äußere Ablenkungen während einer Aufgabe und versuchen Sie, diese auszuschalten. Gehen Sie z.B. nicht ans Telefon oder bitten Sie Ihre Familie, Sie während einer Stunde nicht zu stören.

Insbesondere können Sie aber auch von inneren Ablenkungen wie Gedanken, Gefühlen oder körperlichen Bedürfnissen bei der Konzentration gestört werden.

Versuchen Sie, diese Ablenkungen bewusst wahrzunehmen. Wenn Sie zum Beispiel bemerken, dass Sie hungrig sind, essen Sie etwas, bevor Sie mit Ihren Aufgaben beginnen.



Tun Sie etwas gegen Ablenkungen!

Stoppen Sie ablenkende Gedanken, sobald sie Ihnen bewusst werden. Sie können das zum Beispiel tun, indem Sie den Gedanken bewusst zur Kenntnis nehmen, und dann wieder zu Ihrer Aufgabe zurückkehren.

Wenn Ihnen etwas einfällt, was Sie noch erledigen müssen, schreiben Sie es auf! Dadurch haben Sie anschließend wieder einen freien Kopf.



2. Konzentration verbessern

Interessiert Sie das, was Sie tun? Wenn die Antwort „nicht sehr“ lautet, versuchen Sie, Interesse aufzubauen. Möglicherweise motiviert Sie die Vorstellung, eine Aufgabe erledigt zu haben. Teilen Sie Aufgaben in kleinere Abschnitte. Dadurch haben Sie häufiger das Gefühl, eine Aufgabe erledigt zu haben.

Planen Sie Pausen ein!

Sie sind keine Maschine. Ein Spaziergang oder eine Mittagspause helfen, den Kopf wieder frei zu bekommen.

Benutzen Sie einen Bleistift oder einen Marker, wenn Sie lesen. Dann sind Sie aktiver bei der Sache. Wenn Sie spüren, dass die Konzentration nachlässt, stehen Sie auf. Jede kleine körperliche Aktivität unterbricht den Arbeitsprozess und Sie können Ihre Aufmerksamkeit danach wieder auf Ihre Aufgabe richten.

Variieren Sie Ihre Aufgaben. Ein Wechsel tut so gut wie eine Pause.

3. Konzentrationsgewohnheiten entwickeln

Konzentration muss, wie jede andere Fähigkeit auch, gelernt, geübt und weiter entwickelt werden.

Wie lange können Sie sich konzentrieren? Finden Sie es heraus, indem Sie festhalten, wann Sie mit einer Aufgabe beginnen, und wann Ihre Konzentration nachlässt.

Finden Sie eine regelmäßige Tageszeit, zu der es Ihnen am besten gelingt, sich zu konzentrieren und Aufgaben zu erledigen.

Unter welchen Bedingungen können Sie sich am besten konzentrieren (z.B. ein aufgeräumter Schreibtisch, gutes Licht, angenehme Musik im Hintergrund...)? Überlegen Sie, was für Sie zu einer konzentrationsfördernden Atmosphäre gehört.

Schließen Sie eine Aufgabe ab, bevor Sie mit der nächsten beginnen!

Wenn die Konzentration nachlässt, gönnen Sie sich eine Pause; Sie werden sehen, nach 15-20 Minuten geht es oft wieder besser.

4. Erinnerung fördern:

Sie sollten immer einen Notizblock griffbereit haben. Führen Sie z.B. Einkaufs- oder Erledigungslisten.

Notieren Sie sich Ihre Medikamente, Namen, an die Sie sich erinnern möchten oder ganz alltägliche Dinge, wie z.B. wo Sie Ihr Auto geparkt haben.

Weitere Dinge, die Sie aufschreiben können:

- Ort und Zeit von Verabredungen
- Anrufe, die zu erledigen sind
- Symptome und Beschwerden

Treiben Sie Sport, essen Sie gesund und achten Sie auf ausreichend Erholung und Schlaf.

Benutzen Sie einen Wandkalender, um an Verabredungen und andere wichtige Erledigungen zu denken- oder heften Sie einen Zettel an den Kühlschrank oder an den Badezimmerspiegel.

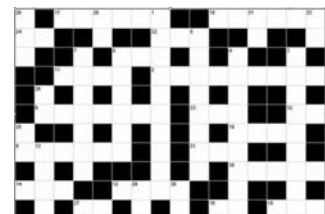
Wiederholen Sie Informationen, die Sie von anderen Personen bekommen, laut, und schreiben Sie die wichtigsten Punkte auf.

Kontrollieren Sie, was Sie aufgeschrieben haben, um sicherzugehen, dass Sie die richtigen Wörter benutzt haben.

Trainieren Sie Ihr Gedächtnis!

Machen Sie Kreuzworträtsel und lösen Sie Denksportaufgaben, oder gehen Sie zu einem interessanten Vortrag.

Wenn Sie z.B. oft Ihren Schlüsselbund verlegen, nehmen Sie sich Zeit, darüber nachzudenken! Stellen Sie sich bildlich vor, was Sie üblicherweise tun, wenn Sie ihn ablegen. Sagen Sie außerdem laut und deutlich zu sich selbst: „Ich lege jetzt den Schlüsselbund auf die Kommode.“ Dann sehen Sie ihn an und wiederholen Sie „Schlüsselbund auf der Kommode.“



Das Hören von Information regt Ihr Gedächtnis zusätzlich an! 

Abhängig davon, wie offen Sie mit privaten Angelegenheiten umgehen, können Sie Freunde und Angehörige darüber aufklären, was Sie zurzeit durchmachen und dass Sie zur Zeit Dinge vergessen, die Sie normalerweise nicht vergessen würden. Ihre Freunde und Angehörigen können Sie so besser verstehen und Ihnen ggf. helfen und Sie ermutigen.

5. Hilfe durch Fachleute

Wenn Ihre Symptome Sie weiterhin ängstlich oder traurig machen, scheuen Sie sich nicht davor, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dies gilt auch, wenn ein Jahr nach der Chemotherapie vergangen ist und Ihre eigenen Bemühungen die Beschwerden noch nicht bessern konnten. Psychoonkologen haben eine spezielle Ausbildung, u.a. auch für Bereiche wie Aufmerksamkeit, Lernen, Organisation und Gedächtnis. Diese Fachleute können prüfen, ob es behandelbare Probleme, wie z.B. Depression, Angst, Fatigue oder Medikamentennebenwirkungen bei Ihnen gibt. Sie identifizieren Bereiche, in denen Sie Hilfe benötigen, aber auch Ihre individuellen Stärken. Anschließend schlägt Ihnen der/die PsychoonkologIn wahrscheinlich Maßnahmen zur Behandlung vor. Meistens bedeutet das, an Ihren individuellen Problemfeldern zu arbeiten, und einen Plan zu entwickeln, um die Bewältigung des täglichen Lebens zu verbessern. Es kann darüber hinaus hilfreich sein, mit einem/einer SozialarbeiterIn zu sprechen oder eine Selbsthilfegruppe zu kontaktieren.

Sollten ungewöhnlich schwere Einschränkungen bestehen, kann eine neuropsychologische Untersuchung erforderlich sein. Ein/e NeuropsychologIn führt besondere Tests durch und kann so klären, ob schwerwiegende Hirnleistungsstörungen bestehen. Dies ist zum Glück in aller Regel nach einer Chemotherapie nicht der Fall.

Dieser Artikels wurde durch Informationen der amerikanischen Organisation „CancerCare“ angeregt.
www.cancercaare.org.



Sonnenberg-Klinik, Hardtstr. 13, 37242 Bad Sooden-Allendorf

Fachklinik für Onkologie, Hämatologie und
Immunologie

Onkologische Rehabilitationsklinik

www.sonnenberg-klinik.de