

Chemotherapie und Bestrahlung: Der Wirklichkeit ins Auge blicken



In diesem Kapitel

- ▶ Die Neuigkeit erst einmal verdauen
- ▶ Sich in einer neuen Umgebung zurechtfinden
- ▶ Therapiemöglichkeiten und Nebenwirkungen kennen
- ▶ Sich Hilfe holen
- ▶ Eine neue Perspektive entwickeln

Ihnen wurde mitgeteilt, dass Sie an Krebs erkrankt sind. Vielleicht haben Sie es bereits vermutet. Doch es ist wahrscheinlicher, dass Sie diese Nachricht wie ein Blitz aus heiterem Himmel getroffen hat.

Krebs! Wie kann das nur sein?

Die Gesellschaft der epidemiologischen Krebsregister in Deutschland e. V. veröffentlichte im Februar 2008 in Zusammenarbeit mit dem Robert-Koch-Institut aktuelle Schätzungen über die Häufigkeit von Krebserkrankungen. Danach gab es in Deutschland im Jahr 2004 etwa 436.500 Krebsneuerkrankungen.

Zum Glück sind heute die Worte *Krebs* und *Tod* nicht mehr unweigerlich miteinander verbunden. Fast täglich gibt es Neuigkeiten über bessere Untersuchungs- und Behandlungsmethoden. Auch die Überlebensraten haben sich im Durchschnitt verbessert. Laut Statistik lebt heute mehr als die Hälfte der Krebspatienten noch fünf Jahre nach der Diagnosestellung. Anstatt also Zeit und Energie mit der Frage »Warum gerade ich?« zu verschwenden, möchten wir Sie dazu ermutigen, einmal tief durchzuatmen und sich dann auf Ihre Reise durch die Krebstherapie vorzubereiten.

In diesem Kapitel beschreiben wir zuerst, wie Sie Ihre Diagnose annehmen können. Dann zeigen wir Ihnen, wie Sie einen geeigneten Arzt finden. Danach geben wir Ihnen noch einen Überblick über die weiteren Themen, die wir in unserem Buch behandeln.präsentieren.

Schließen Sie mit Ihrer Diagnose Frieden

Schon ein altes chinesisches Sprichwort besagt, dass auch die längste Reise mit dem ersten Schritt beginnt. Sie müssen in den kommenden Monaten noch viele Schritte gehen. Doch vor Ihrem ersten Schritt müssen Sie noch eine wichtige Aufgabe lösen.

Machen Sie sich Ihre Gefühle bewusst

Eine Frau, bei der wir 1997 eine Krebsdiagnose stellten, sagte: »Zuerst schreist du.« Sie hat recht, auch wenn manche Betroffenen stumm schreien. Das ist eine verständliche Reaktion. Schließlich haben Sie noch niemals zuvor die Worte: »Sie haben Krebs« gehört. Wenn Sie diesen schrecklichen Satz hören, können Sie es vermutlich nicht sofort glauben. Manchen Menschen erscheinen diese Worte weit entfernt und kaum hörbar. Andere beginnen zu zittern. Und wieder andere sitzen versteinert auf ihrem Stuhl, obwohl ihre Gedanken rasen. Wie auch immer Sie reagieren, Sie brauchen Zeit, um mit Ihrer Diagnose Frieden zu schließen.

Die Diagnose verdauen

Wahrscheinlich werden Sie zu Beginn keinen klaren Gedanken fassen können. Ihnen werden jede Menge Menschen einfallen, die an ihrem Krebsleiden gestorben sind, und Sie werden Angst davor haben, jetzt auch sterben zu müssen. Doch zu diesem Zeitpunkt können Sie noch nicht wissen, was die Zukunft für Sie bereithält. Ihre Gedanken drehen sich nur um Ihre Diagnose. Angst und Hoffnung wechseln sich ab.



Gönnen Sie sich eine Pause. Es braucht Zeit, sich an die Diagnose zu gewöhnen. Sie werden Ihre Erkrankung nicht innerhalb einer Woche oder eines Monats akzeptieren können. Aber Schritt für Schritt werden Sie sich an Ihre Krankheit gewöhnen. Doch schon lange bevor Sie wirklich im Reinen mit der Krebserkrankung sind, werden Sie sich einer Operation unterziehen müssen oder sich auf Ihre erste Chemotherapie oder Bestrahlung vorbereiten. Seien Sie nicht überrascht, wenn Sie von Zeit zu Zeit dieselben Ängste überkommen wie damals, als Sie die Diagnose zum ersten Mal hörten.

Ein Auf und Ab der Gefühle

Dieser Schock und die Ängste sind in dieser Situation ganz normale und verständliche Gefühle. Sie werden auch immer wieder Phasen erleben, in denen Sie Ihre Krankheit verleugnen, wütend und depressiv sind oder aber die Erkrankung akzeptieren können. Sie erkennen darin vielleicht die Stadien wieder, die Menschen durchlaufen, wenn sie mit dem Tod konfrontiert sind. In unserem Fall müssen Sie sich vom Leben, wie Sie es bisher gelebt haben, verabschieden. Sie fühlen sich nicht mehr gesund und unsterblich. Deshalb durchlaufen Sie diese Gefühlsstadien, selbst, wenn Sie eine heilbare Krebserkrankung haben.



Sie werden sicherlich mehr als einmal auf dieser Achterbahn der Gefühle auf und ab fahren. Dabei gehen Sie häufig zwei Schritte nach vorne und wieder einen zurück.

Mit der Zeit werden Sie erkennen, wann Ihr emotionales Wohlbefinden in Gefahr gerät. Sie können sich dann damit trösten, dass Phasen der emotionalen Aufregung auch wieder Abschnitte der Ruhe folgen.

Familie und Freunde einweihen

Wenn Sie die Nachricht über Ihre Erkrankung verarbeitet haben und in der Lage sind, darüber zu sprechen, sollten Sie sobald wie möglich Ihre Familie und gute Freunde einweihen, damit sie Ihnen beistehen können. Viele Menschen, die eine Krebsdiagnose bekommen, möchten auch gerne mit anderen Betroffenen sprechen und deren Geschichten hören. Sie können Ihren Arzt fragen, ob er den Kontakt zu jemandem herstellen kann.



Jetzt, wo Sie Informationen über die Erkrankung und die Therapie sammeln, ist ein guter Zeitpunkt, mit jemandem zu reden, der das auch alles durchmachen musste. Doch bedenken Sie dabei, dass jeder Mensch seine Erkrankung und die Therapie anders erlebt. Deshalb muss nicht alles auch genauso für Sie zutreffen. Sie können sich bereits zu diesem frühen Zeitpunkt an eine Krebs-Selbsthilfegruppe wenden!

Wenn Ihr Job durch die Erkrankung und die Therapie in Mitleidenschaft gezogen wird, sollten Sie auch Ihren Chef einweihen. Wer sollte noch Bescheid wissen? Das hängt davon ab, was Sie für ein Mensch sind: der Typ, der so vielen wie möglich davon erzählen möchte, oder der, der so wenigen wie möglich sagen möchte, was er gerade durchmachen muss. Das wissen Sie sicherlich selbst am allerbesten.

Informationen sammeln

Wissen ist Macht! In Teil I unseres Buches möchten wir Sie mit den Fakten über Krebserkrankungen bekannt machen. Wir stellen Ihnen außerdem die Untersuchungen vor, die notwendig sind, um für Sie den besten Behandlungsplan aufzustellen.

Bis zu Ihrer Diagnose haben Sie sicherlich noch nicht sehr viel über Krebs gewusst – was es überhaupt für eine Krankheit ist und wie es dazu kommt (siehe Kapitel 2). Jetzt wollen Sie mehr darüber erfahren, damit Sie wissen, was auf Sie zukommt. Auf einem Flyer, der an Krebspatienten verteilt wird, steht: »Wenn Sie die Fakten kennen, können Sie planen.«

Bevor Sie Ihren Plan aufstellen, wird Ihr Arzt Ihnen spezielle Informationen zu Ihrer Krebserkrankung geben und Ihnen entsprechende Therapien empfehlen. Allgemeine Informationen können Sie bekommen

- ✓ in diesem Buch
- ✓ in anderen Büchern
- ✓ in kostenlosen Broschüren verschiedener Gesundheitsorganisationen
- ✓ im Internet
- ✓ in Zeitungen und Magazinen

Manche Menschen lesen wirklich alles, was sie über die Krebsart, an der sie erkrankt sind, finden können. Andere beschränken sich darauf, nur das zu lesen, was im Augenblick für sie wichtig ist. (Wir finden, dass die letztere Entscheidung die bessere ist.)



Sie müssen nicht so viel über Krebs wissen, dass Sie einen medizinischen Dokortitel erwerben können. Und Sie müssen sich nicht in einen perfekten Patienten verwandeln. Sie sollten sich einfach nur über die Krebsart, an der Sie erkrankt sind, informieren, Ihre Therapie durchhalten und Ihr Leben leben.

Krebs-Spezialisten stehen Ihnen zur Seite

Wenn wir Ihnen raten, sich über Ihre Erkrankung und deren Therapie zu informieren, soll das nicht heißen, dass die ganze Verantwortung jetzt alleine auf Ihren Schultern lastet. Sie werden viel Hilfe bekommen. Einige Patienten hören zuerst von einem Chirurgen oder einem anderen Spezialisten, dass sie an Krebs erkrankt sind. Wenn danach Untersuchungen durchgeführt werden müssen, die das Ausmaß der Krebserkrankung feststellen sollen, werden Sie an einen Arzt oder eine Krankenhaus-Fachabteilung überwiesen, die schwerpunktmäßig Krebserkrankungen behandeln. Wenn bei Ihnen eine Bestrahlung notwendig wird, wird Ihr betreuender Arzt Sie zu einem *Strahlentherapeut* überweisen, der sich darauf spezialisiert hat, bei Krebspatienten eine Strahlentherapie durchzuführen.

Gute Ärzte finden

Die Krebs-Spezialisten und andere Ärzte lenken Ihre Therapie und sind ein wichtiger Bestandteil Ihres Unterstützungs-Teams. In Kapitel 14 erfahren Sie, wie Sie zu Ihren Ärzten eine gute Beziehung aufbauen können. Doch dazu müssen Sie zuerst einmal gute Ärzte finden. Dabei spielen folgende Faktoren eine Rolle:

- ✓ An welchem Krebs Sie erkrankt sind
- ✓ Ihr Alter
- ✓ Ihr allgemeiner Gesundheitszustand
- ✓ Wie viele Ärzte oder medizinische Zentren es in Ihrer Nähe gibt

Natürlich möchten Sie die beste medizinische Versorgung, die es gibt. Deshalb sollten Sie nicht einfach nur das Telefonbuch aufschlagen und sich dort einen Arzt aussuchen, der in Ihrer Nähe wohnt.

Folgende Personen oder Institutionen können Ihnen dabei helfen, die richtigen Ärzte zu finden:

- ✓ Ihr Hausarzt
- ✓ Medizinische Zentren
- ✓ Fachgesellschaften und Berufsverbände
- ✓ Informationsdienste, zum Beispiel der Deutschen Krebshilfe oder des Deutschen Krebsforschungszentrums

- ✓ Ärztekammern oder Kassenärztliche Vereinigungen
- ✓ Ein Verwandter oder Freund, der selbst an Krebs erkrankt war

Wenn Sie eine oder zwei Empfehlungen haben, dann machen Sie bei diesen Ärzten einen Termin. Fragen Sie nach, was Sie tun müssen, um diesen Ärzten alle bisherigen Untersuchungsergebnisse, den Operationsbericht oder die Ergebnisse der Röntgenuntersuchung zugänglich zu machen. Danach können Sie ganz in Ruhe mit dem Arzt sprechen.



Wenn Sie ein Freund oder Familienmitglied zu Ihrem ersten Termin begleiten kann, sollten Sie diese Unterstützung annehmen.

Denken Sie anschließend in Ruhe über alles, was Sie gehört haben, nach. Wie haben Sie sich während des Gesprächs gefühlt? Denken Sie darüber nach, was es für Sie bedeutet, unter der Anleitung dieses Arztes in den nächsten Monaten Ihren Behandlungsplan durchzustehen. Haben Sie dabei ein gutes Gefühl, können Sie sich für diesen Arzt entscheiden.



Wenn Sie aus irgendeinem Grund mit dem, was Sie gehört haben, unzufrieden sind oder sich während des Gesprächs nicht wohlfühlt haben, sollten Sie bei dem nächsten Arzt auf Ihrer Liste einen Termin vereinbaren.

Gerade bei Krebs ist es üblich, eine zweite Fachmeinung einzuholen. Die meisten Krebs-Spezialisten erwarten das und ermutigen die Patienten sogar dazu – auch, wenn sie eigentlich mit ihrer Therapie zufrieden sind. Eine gute Frage an einen Krebs-Spezialisten ist: »Zu wem würden Sie gehen, wenn Sie an meiner Stelle wären und entscheiden müssten, ob Sie auf dem richtigen Weg sind?« Wenn Sie den Eindruck haben, dass dem Arzt diese Frage nicht gefällt, dann gehen Sie zum nächsten.

Eine neue Kultur kennen lernen

Haben Sie einen Arzt gefunden, werden Sie schnell feststellen, dass Sie sich jetzt nicht nur in den Händen eines neuen Arztes befinden, sondern dass Sie eine ganz neue Welt betreten, voller Menschen, die eine fremde Sprache sprechen. (Im Glossar finden Sie einen Crash-Kurs dieser neuen Sprache.) Sie müssen viel über Ihre Krebserkrankung lernen, doch das ist nur der Anfang.

Was kommt danach?

- ✓ Untersuchungen
- ✓ Therapien
- ✓ Nebenwirkungen
- ✓ Nebenwirkungen bekämpfen

Um etwas konkreter zu werden – Sie werden sich über folgende Punkte Gedanken machen:

- ✓ Ihr Blutbild
- ✓ Überlebensraten
- ✓ Wie die Strahlentherapie funktioniert
- ✓ Langzeitwirkungen der Chemotherapie
- ✓ Wie man die Übelkeit bekämpft
- ✓ Wo man eine Perücke kaufen kann
- ✓ Langzeitwirkungen der Strahlentherapie
- ✓ Wie Sie Ihre Haut jetzt pflegen müssen
- ✓ Klinische Studien über neue und (möglicherweise) bessere Behandlungsmöglichkeiten

Und das ist nur ein kleiner Teil dieser neuen Welt!

Klingt das für Sie etwas verwirrend? Keine Sorge, Sie haben dieses Buch. Wir gehen mit Ihnen jeden Schritt auf Ihrem Weg. Doch zuerst haben wir noch einen Rat für Sie. Während Sie diese neue Sprache lernen und versuchen, Ihren Platz in dieser neuen Welt zu finden, sollten Sie nicht die Zukunft aus den Augen verlieren.



Wenn Ihr Behandlungsplan feststeht, tragen Sie alle Termine Ihrer Chemotherapie und/oder Bestrahlung in einen Kalender ein. Auf diese Weise sehen Sie schwarz auf weiß, wie lange diese Therapie dauern wird und wie viel mehr Zeit Sie haben werden, wenn Ihre Therapie abgeschlossen ist und Ihr Leben wieder ganz Ihnen gehört.

Verschiedene Möglichkeiten in Betracht ziehen

In Teil II dieses Buches erfahren Sie, welche Behandlungsmöglichkeiten Sie haben, wie die Behandlung vonstattengehen kann und welche Möglichkeiten es gibt, eventuell an einer klinischen Studie teilzunehmen. Außerdem werden Sie alle Informationen über Knochenmark- und Stammzelltransplantation finden.

Chemotherapie und Bestrahlung verstehen

Die medizinische Wissenschaft lernt gerade sehr viel über Krebserkrankungen und untersucht einige Möglichkeiten, wie man entartete Zellen, die sich in Krebszellen verwandeln und den Körper angreifen, stoppen kann. Heute ist die Chemo- und Strahlentherapie für die meisten Krebsarten die Standardtherapie. Viele Krebspatienten müssen sich sogar beiden Therapieformen unterziehen – manchmal gleichzeitig und manchmal nacheinander.

Eine Chemotherapie ist in der Regel *systemisch*, das heißt, sie wirkt im ganzen Körper. Sie besteht aus einem oder mehreren Medikamenten (Chemotherapeutika), die jede Zelle des Körpers erreichen. Im Gegensatz dazu ist die Strahlentherapie eine *lokale Behandlung*. Das bedeutet, dass die Therapie auf den Tumor oder die Region, in die er sich ausgebreitet hat, beschränkt ist.

Wie funktionieren diese beiden Therapiemethoden? Kapitel 4 beschäftigt sich mit der Chemotherapie. Wir stellen Ihnen mehr als ein halbes Dutzend Zytostatika (Medikamente zur Krebsbekämpfung) vor. Die meisten werden als Injektion oder Infusion in eine Vene verabreicht. Manche injiziert man in einen Muskel oder direkt in den Tumor. Es gibt auch Zytostatika in Tablettenform. Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, lesen Sie Kapitel 4.

Möchten Sie genau wissen, worum es sich bei einer Strahlentherapie handelt? In Kapitel 5 erfahren Sie alles über die zwei Hauptformen der Bestrahlung – über die externe Bestrahlung und die Brachytherapie – und über einige zusätzliche Behandlungsmöglichkeiten.



Manchmal klärt Ihr Arzt Sie über alle Behandlungsmöglichkeiten auf und überlässt es Ihnen, für welche der geeigneten Therapiemethoden Sie sich entscheiden wollen. Fragen Sie Ihren Arzt, was er jemandem aus seiner Familie raten würde. Das erleichtert Ihnen bestimmt Ihre Entscheidung.

In jedem Fall sollten Sie die Vor- und Nachteile aller Behandlungsmöglichkeiten gegeneinander abwägen. Ihre Entscheidung kann Ihr ganzes Leben beeinflussen.



Die Behandlung lebensbedrohlicher Erkrankungen hat häufig ihren Preis. Dazu gehören Funktionsstörungen verschiedener Organe oder ein erhöhtes Risiko für andere Erkrankungen. Es ist immer leichter, diesen Preis zu bezahlen, wenn Sie gut informiert sind und wissen, was Sie erwartet, bevor Sie mit einer Therapie beginnen.

An klinischen Studien teilnehmen

Sie sollten darüber nachdenken, ob Sie an einer klinischen Studie teilnehmen möchten. Diese Untersuchungen neuer Therapiemethoden oder neuer Kombinationen herkömmlicher Therapien spielen eine Vorreiterrolle in der Krebsforschung. Das bedeutet, dass die Studienteilnehmer an vorderster Front des medizinischen Fortschrittes sind. Wir erklären Ihnen in Kapitel 6 genau, welche Vor- und Nachteile das für Sie mit sich bringt. Außerdem möchten wir Sie darauf hinweisen, was Sie Ihren Arzt fragen sollten, und wir berichten von Patienten, die sich dazu entschlossen hatten, an Studien teilzunehmen.

Eine Transplantation vornehmen

Manchmal, wenn der Krebs nicht ausreichend auf eine der Standardtherapien anspricht, empfehlen Ärzte eine Knochenmark- oder Stammzelltransplantation. In Kapitel 7 erfahren Sie alles, was Sie dazu wissen müssen – welche verschiedenen Arten der Transplantation es gibt, wie die Transplantation abläuft und wie Sie sich psychisch darauf vorbereiten können.

Die Chemotherapie – ganz theoretisch

Natürlich ist eine Beschreibung nie so wie die Wirklichkeit. Doch in Teil III unseres Buches erfahren Sie sehr genau, was bei einer Chemotherapie auf Sie zukommt und mit welchen Nebenwirkungen Sie rechnen müssen.

Die Chemotherapie beginnt

Der erste Tag der Chemotherapie wird meist nicht so schlimm, wie Sie vielleicht befürchten. In Kapitel 8 begleiten wir Sie Schritt für Schritt durch diesen ersten Chemotherapie-Termin. In unserem Buch sagen wir Ihnen immer wieder, dass Sie Ihre Therapie nicht alleine durchstehen müssen. An dieser Stelle gehen wir sogar so weit, Ihnen zu raten, was Sie essen und wie Sie sich kleiden sollten. Außerdem klären wir einige Missverständnisse darüber auf, wann man die Antiemetika (Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen) nehmen sollte. Sie werden in diesem Kapitel auch Empfehlungen finden, wie Sie während der Therapie Hilfe bei Freunden und bei der Familie bekommen können.

Achten Sie auf Ihr Immunsystem

Da Zytostatika sowohl gesunde als auch entartete Zellen abtöten, sind Sie während einer Chemotherapie anfälliger für Infektionskrankheiten. Das ist sehr ungünstig, da Ihr Körper jetzt nicht die Kraft hat, gegen Krankheitserreger zu kämpfen. Doch zum Glück können Ihre Ärzte Ihnen Medikamente verordnen, die Ihr Immunsystem ankurbeln und Ihrem Körper dabei helfen, Infektionen abzuwehren. Zusätzlich können Ihnen auch vorbeugende Maßnahmen helfen, sich zu schützen. Dazu erfahren Sie alles in Kapitel 9.

Die Nebenwirkungen

Fast jeder weiß, dass viele Nebenwirkungen bei dieser wirksamen Ganzkörpertherapie auftreten können. Dabei bedenken die meisten natürlich nicht, dass viele Betroffene, die sich einer Chemotherapie unterziehen müssen, nur unter einem Teil der Nebenwirkungen zu leiden haben. Manche von ihnen stärker, andere auch nicht so stark. Doch Sie kennen das sicherlich, jeder möchte bei diesem Thema mitsprechen.

In den Kapiteln 10 und 11 finden Sie ausführliche Informationen zu den schweren und leichteren Nebenwirkungen der Chemotherapie. Das ist eine Auswahl der Nebenwirkungen, die wir beschreiben werden:

- ✓ Übelkeit
- ✓ Schwäche
- ✓ Neuropathie (eine Nervenschädigung)
- ✓ Schmerzen im Mund und Rachen

- ✓ Depressionen
- ✓ Unfruchtbarkeit
- ✓ Vorübergehender Haarausfall

Bevor Sie panisch werden und Angst davor haben, jede mögliche Nebenwirkung einer Chemotherapie zu bekommen, möchten wir Ihnen etwas sagen, das wir noch häufig in unserem Buch wiederholen werden.



Jeder Mensch erlebt die Krebstherapie anders. Niemand wird alle Nebenwirkungen einer Therapie bekommen.

Egal, welche Nebenwirkungen Sie aushalten müssen, Sie werden in unserem Buch viele Ratschläge finden, wie Sie besser damit umgehen können.

Die Strahlentherapie

Wie schon der Buchtitel sagt, werden wir Ihnen gleich nach der Chemotherapie genau erklären, worauf Sie sich bei einer Strahlentherapie einstellen müssen. Sie finden alles zu diesem Thema in Teil IV dieses Buches.

Vorbereitung auf die erste Bestrahlung

Wenn Sie Fragen zu Ihrer ersten Bestrahlung haben, finden Sie in Kapitel 12 die Antworten darauf. Sie werden erfahren, wie diese Therapie entwickelt wurde und wie sie angewendet wird. Außerdem geben wir Ihnen Tipps, wie Sie Ihre Haut pflegen sollten und wie Sie Hilfe von Ihren Freunden und von der Familie bekommen können.

Mit den Nebenwirkungen umgehen

Im Gegensatz zu einer weitverbreiteten Meinung treten nicht nur bei der Chemotherapie, sondern auch bei einer Bestrahlung Nebenwirkungen auf.



Nur, weil Sie in Kapitel 13 eine lange Liste mit Nebenwirkungen finden, heißt das nicht, dass Sie auch all diese Nebenwirkungen bekommen werden.

Folgende Nebenwirkungen kommen bei einer Strahlentherapie häufig vor:

- ✓ Abgeschlagenheit
- ✓ Hautrötungen
- ✓ Entzündete Schleimhäute

- ✓ Durchfall
- ✓ Übelkeit
- ✓ Lymphödem (Schwellung eines Armes oder Beines aufgrund von Flüssigkeitsansammlungen)
- ✓ Dauerhafter Haarausfall
- ✓ Depressionen

Natürlich zählen wir die Nebenwirkungen nicht auf und lassen Sie dann damit alleine, ohne Ihnen zu sagen, was Sie dagegen tun können. In Kapitel 13 finden Sie viele nützliche Informationen, wie Sie mit diesen Nebenwirkungen umgehen können.

Suchen Sie sich Hilfe

Wir kommen in unserem Buch immer wieder darauf, wie wichtig es ist, dass Sie während Ihrer Krebstherapie Menschen um sich haben, die Sie unterstützen. Manche dieser Teams sind klein und bestehen nur aus dem engsten Familienkreis und den Ärzten. Andere Unterstützungsteams sind größer und umfassen verschiedenste Ärzte, geistlichen Beistand und Mitglieder von Selbsthilfegruppen. In Teil V unseres Ratgebers beleuchten wir alle Möglichkeiten, die es für Sie gibt. Aber ganz egal wie groß Ihr Unterstützungsteam auch ist, es ist ein wichtiger Baustein für den Therapieerfolg.

Ihr Unterstützungs-Team

In Kapitel 14 empfehlen wir Ihnen, dass Ihre Ärzte dieses Team anführen sollten, gleich danach kommen Verwandte und die besten Freunde. Doch wer soll folgen? Vielleicht ein Psychologe – vorausgesetzt, Sie sind der Ansicht, dass Ihnen eine solche Therapie nützen kann. Danach empfehlen wir Ihnen, einen Blick auf einige ergänzende Behandlungsformen zu werfen, die Ihnen dabei helfen können, den Stress abzufangen, der durch die Krebstherapie auf Sie zukommt. Dazu gehören:

- ✓ Physiotherapeuten
- ✓ Yogalehrer
- ✓ Reiki-Lehrer
- ✓ Tai-Chi-Lehrer
- ✓ Meditationslehrer
- ✓ Fitnesstrainer

Im Augenblick haben Sie vielleicht nicht die Kraft, die Zeit oder das Geld, solche zusätzlichen Behandlungen in Anspruch zu nehmen. Wir möchten Sie aber dazu ermutigen.



Sehen wir den Tatsachen ins Gesicht: Eine Krebserkrankung stresst sowohl körperlich als auch seelisch. Manchmal ist ein bisschen körperliche Anstrengung genau das, was Ihr Arzt Ihnen empfiehlt.

Sich ausgewogen ernähren

Sowohl die Chemo- als auch die Strahlentherapie können aus verschiedensten Gründen Veränderungen Ihrer Essgewohnheiten zur Folge haben. In manchen Fällen ist die Behandlung selbst die Ursache. In anderen kann die Schwäche und Abgeschlagenheit so stark sein, dass Sie einfach zu erschöpft sind, um zu essen. Das ist sehr ungünstig, denn eine gesunde Ernährung ist gerade während einer Krebstherapie aus folgenden Gründen sehr wichtig:

- ✓ Eine gesunde Ernährung hält Sie bei Kräften.
- ✓ Durch eine ausgewogene Ernährung können Sie besser mit den Nebenwirkungen umgehen.
- ✓ Eine gesunde Ernährung hilft Ihrem Körper bei der Infektabwehr.

In Kapitel 15 gehen wir genauer auf die Bedeutung einer gesunden Ernährung ein. Wir empfehlen Ihnen, auch einen Ernährungsberater in Ihr Unterstützungs-Team mit einzubeziehen.

Falls Sie das nicht möchten, haben wir nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ein paar Tipps für eine gesunde Ernährung zusammengestellt. Außerdem gehen wir darauf ein, welche Auswirkungen spezielle Krebstherapien auf den Ernährungszustand Ihres Körpers haben.

Stellen Sie sich wichtige Fragen

Wenn die Diagnose Krebs Ihr Leben überfällt, dann bedeutet das auch immer, sich Fragen zu stellen, die sonst Philosophen und geistigen Lehrern vorbehalten sind. Dazu gehören Fragen wie:

- ✓ Wer bin ich?
- ✓ Warum bin ich hier?
- ✓ Was ist meine Bestimmung?
- ✓ Warum habe ich Krebs bekommen?
- ✓ Wird der Krebs mich umbringen?
- ✓ Was ist der Sinn des Lebens in einer Welt, in der es Krebs gibt?

Diese Fragen können Ihnen großen Stress bereiten und dazu führen, dass Sie der Mut und der Glaube an Ihre Zukunft verlassen.

Wen können Sie in einer solchen Situation anrufen? In Kapitel 16 behandeln wir den Glauben und wie Sie dieses Thema bei Ihren Ärzten ansprechen können. Außerdem geht es dort auch um Gebete und Meditation, die für manche Menschen einen Weg aus der Krise darstellen können. Wenn Sie ein religiöser Mensch sind oder werden, empfehlen wir Ihnen, auch einen Geistlichen in Ihr Unterstützungs-Team aufzunehmen.

Hilfe von Fremden

Manche Menschen, die sich gerade einer Krebstherapie unterziehen, befürchten, dass ihre engsten Vertrauten überfordert sind, wenn sie sich immer wieder die täglichen Klagen, Sorgen und Ängste zum Thema Krebs anhören müssen. Manchmal können Sie in einer Selbsthilfegruppe eine Freiheit und Akzeptanz finden, die Sie an anderer Stelle nicht bekommen. Ist eine Krebs-Selbsthilfegruppe das Richtige für Sie? Schauen Sie doch einfach mal in Kapitel 17 nach. Dort helfen wir Ihnen dabei, das herauszufinden.

Im gleichen Kapitel beschäftigen wir uns damit, dass Sie Hilfe von einem oder von ganz vielen Menschen bekommen können. Diese Hilfe können Sie in Kliniken, in der Kirche oder auch zu Hause an Ihrem Computer finden. Wir beleuchten auch, welche Vorteile und welche Risiken es hat, einer Selbsthilfegruppe anzugehören.

Was kommt nach der Krebstherapie?

Wenn Sie sich gerade mitten in Ihrer Chemo- oder Strahlentherapie befinden, haben Sie sicherlich manchmal das Gefühl, als würde diese Zeit nie vorbeigehen. Doch das wird sie mit Sicherheit. In Teil VI unseres Buches beschäftigen wir uns damit, was Sie nach der Therapie erwartet. Die Therapie wird möglicherweise Folgen haben, die bestehen bleiben. Sie müssen sich mit der Möglichkeit auseinandersetzen, dass der Krebs wiederkommt, und auch psychisch müssen Sie sich auf Ihr neues Leben einstellen.

Neu beginnen

Glauben Sie bitte nicht einmal eine Minute lang, dass Sie nach Ende der Therapie nie wieder zu Ihrem Arzt müssen. Ganz im Gegenteil. Sie werden nach Ihrer Krebstherapie einige Jahre lang engmaschig beobachtet werden. Dafür werden Sie letztlich sicher dankbar sein.

In Kapitel 18 beschreiben wir, was Sie bei der Nachsorge erwartet – regelmäßige Kontrolluntersuchungen und Tests. Außerdem geben wir Ihnen einen Überblick darüber, welche Langzeitnebenwirkungen Sie vielleicht plagen werden. Dazu können folgende körperliche Probleme gehören:

- ✓ Abgeschlagenheit
- ✓ Schmerzen
- ✓ Lymphödem

- ✓ Probleme im Mundraum
- ✓ Blasen- und Darmprobleme
- ✓ Eine frühe Menopause
- ✓ Unfruchtbarkeit oder Impotenz

Wir empfehlen Ihnen in Kapitel 18 außerdem, sich für die kommenden Jahre einen persönlichen Wellnessplan aufzustellen.

Alles noch einmal von vorne

Manche Menschen beenden ihre Krebstherapie und werden danach nie wieder mit dem Thema konfrontiert sein. In Kapitel 19 bekommen Sie eine Vorstellung, was auf Sie zukommt, wenn das nicht der Fall sein sollte, wenn der Krebs Monate oder Jahre nach der Therapie zurückkehrt.



In vielen Fällen kann man eine Rückkehr der Krebserkrankung als ein Wiederaufblühen der Krankheit ansehen und sie als chronische Erkrankung betrachten.

In Kapitel 19 zeigen wir Ihnen, was Sie unternehmen müssen, falls Ihre Krebserkrankung wiederkehrt. Wir erklären, welche Gründe es dafür gibt und warum diese Zeit meist nicht so beschwerlich ist wie beim ersten Mal. Falls der Krebs, der zurückgekehrt ist, wirklich schlimm ist, erfahren Sie in diesem Kapitel alles Wichtige zu palliativen (lindernden) Therapien. Zusätzlich erläutern wir, welchen Aufgaben Hospize nachkommen.

Schließen Sie Frieden mit Ihrem neuen Ich

Nach einer Krebserkrankung ist nichts mehr wie früher. Selbst, wenn Sie keine Langzeitnebenwirkungen mehr plagen und der Krebs für immer besiegt ist, werden Sie feststellen, dass Sie nicht mehr dieselbe Person wie vor der Erkrankung sind. Lesen Sie alles zu diesem Thema in Kapitel 20, in dem wir Ihnen dabei helfen möchten, Ihr neues Ich zu bestimmen.

Das ist auch die Zeit, in der Sie wieder darüber nachdenken, wer Sie sind und was Sie in Ihrem Leben verändern wollen. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie in Ihrem neuen Leben gut auf sich achten können.

