

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Einführung	25
Über dieses Buch	25
Die Konventionen in diesem Buch	25
Was Sie nicht lesen müssen	26
Törichte Annahmen über die Leser	26
Wie dieses Buch aufgebaut ist	26
Teil I: Ihre Reise durch die Krebstherapie: Die Vorbereitungen	26
Teil II: Treffen Sie eine gute Wahl	27
Teil III: Die Chemotherapie: Was Sie erwartet und wie Sie mit den Nebenwirkungen fertig werden	27
Teil IV: Die Strahlentherapie: Was Sie erwartet und wie Sie mit den Nebenwirkungen fertig werden	27
Teil V: Ihre Erfolgsstrategien: Bilden Sie ein Unterstützungs-Team	27
Teil VI: Ihre Zukunft nach der Krebstherapie: Schauen Sie nach vorne	28
Teil VII: Der Top-Ten-Teil	28
Anhang	28
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	28
Wie es weitergeht	29
Teil I	
<i>Ihre Reise durch die Krebstherapie: Die Vorbereitungen</i>	31
Kapitel 1	
<i>Chemotherapie und Bestrahlung: Der Wirklichkeit ins Auge blicken</i>	33
Schließen Sie mit Ihrer Diagnose Frieden	33
Machen Sie sich Ihre Gefühle bewusst	34
Die Diagnose verdauen	34
Ein Auf und Ab der Gefühle	34
Familie und Freunde einweihen	35
Informationen sammeln	35
Krebs-Spezialisten stehen Ihnen zur Seite	36
Gute Ärzte finden	36
Eine neue Kultur kennen lernen	37
Verschiedene Möglichkeiten in Betracht ziehen	38
Chemotherapie und Bestrahlung verstehen	38

An klinischen Studien teilnehmen	39
Eine Transplantation vornehmen	39
Die Chemotherapie – ganz theoretisch	40
Die Chemotherapie beginnt	40
Achten Sie auf Ihr Immunsystem	40
Die Nebenwirkungen	40
Die Strahlentherapie	41
Vorbereitung auf die erste Bestrahlung	41
Mit den Nebenwirkungen umgehen	41
Suchen Sie sich Hilfe	42
Ihr Unterstützungs-Team	42
Sich ausgewogen ernähren	43
Stellen Sie sich wichtige Fragen	43
Hilfe von Fremden	44
Was kommt nach der Krebstherapie?	44
Neu beginnen	44
Alles noch einmal von vorne	45
Schließen Sie Frieden mit Ihrem neuen Ich	45

Kapitel 2

Der Krebs übernimmt die Macht

47

Das »K«-Wort entmystifizieren	48
Wie entwickelt sich ein Karzinom	49
Was verursacht Krebs?	49
Die verschiedenen Krebsarten	50
Tumore unterscheiden	51
Die Arbeit des Immunsystems	51
Krebstherapien	54
Risikofaktoren kennen	55
Die Gene beschuldigen	55
Nach anderen Ursachen fahnden	56
Ein Blick in die Zukunft: Die Forschung	59
Die Gene als Ursache	59
Antikörper entwickeln	59
Das K-Wort aussprechen	60
Üben Sie das K-Wort	60
Planen Sie eine Mitleidsparty	61
Spenden Sie Trost	62
Der Krebs ist schuld	62
Behalten Sie Ihren Sinn für Humor	63

Kapitel 3	
Sie werden untersucht	65
Eine Unmenge an Tests über sich ergehen lassen	66
Blutproben	66
Auf einem Tisch ausstrecken	67
Eine Gewebeprobe entnehmen	70
Warten, warten, warten	71
Das Krebsstadium bestimmen	72
Sie hören viele Zahlen	73
Die Zahlen ignorieren	74
Krebssymptome erkennen	75
Stellen Sie keine Selbstdiagnosen	75
Schmerzen analysieren	76
Früherkennungsuntersuchungen wahrnehmen	76
Welche Früherkennungsuntersuchungen gibt es?	77
Machen Sie Ihrem Ärger Luft	79
Teil II	
Treffen Sie eine gute Wahl	81
Kapitel 4	
Chemotherapie: Medikamente gegen Krebs	83
Einige Grundlagen über die Chemotherapie	83
Die Medikamente auswählen	84
Trost durch Neuentwicklungen	86
Verschiedene Verabreichungsarten	87
Die intravenöse Chemotherapie	87
Eine Infusionspumpe tragen	89
Krebsmedikamente schlucken	91
Weniger bekannte Arten der Chemotherapie	91
Die Empfehlungen Ihrer Ärzte beurteilen	91
Einen Behandlungsplan aufstellen	91
Die Dosierung festlegen	92
Eine zweite Meinung einholen	93
Treffen Sie die richtige Entscheidung	95
Die richtigen Fragen stellen	95
Die richtigen Antworten bekommen	96
Mit Zuversicht in die Zukunft blicken	96

Kapitel 5

Strahlentherapie: Eine heiße Angelegenheit 97

Die Strahlentherapie verstehen	98
Die externe Strahlentherapie	99
Die interne Strahlentherapie	101
Nach Möglichkeiten suchen, um die Strahlentherapie zu verbessern	104
Die Empfehlungen des Strahlentherapeuten einschätzen	105
Einen Behandlungsplan aufstellen	105
Die Strahlendosis festlegen	105
Das Team treffen	106
Eine zweite Meinung einholen	106
Eine Entscheidung treffen	107

Kapitel 6

Neue Standards setzen: Die Rolle klinischer Studien 109

Die Bedeutung klinischer Studien	109
Den Sinn klinischer Studien verstehen	109
Die Entwicklung einer Studie	110
Mitmachen – Ja oder Nein	112
Die Vorteile prüfen	112
Die Risiken abwägen	113
Fragen stellen	113
Noch mehr Informationen sammeln	114
An einer klinischen Studie teilnehmen	115
Sind Sie für die Studie geeignet?	115
Seine Rechte kennen	115
Sich mit der Entscheidung, an einer klinischen Studie teilzunehmen, gut fühlen	116
Was Studienteilnehmer berichten	117
Keine Versuchskaninchen	118

Kapitel 7

Eine zweite Chance: Die Knochenmarktransplantation 119

Die Knochenmarktransplantation	120
Was ist das Knochenmark?	120
Das Ziel einer Knochenmarktransplantation	120
Woher kommen die transplantierten Stammzellen?	122
Die Transplantationsarten	122
Die autologe Knochenmarktransplantation	123
Die syngene Knochenmarktransplantation	123
Die allogene Knochenmarktransplantation	123
Eine Alternative suchen	124

Die Suche nach dem geeigneten Spender	124
Vorbereitungen auf eine Knochenmarktransplantation	125
Gefühle zulassen	125
Bestimmen Sie eine Betreuungsperson	126
Die Gewinnung von Knochenmark- oder Stammzellen	126
Das Knochenmark entnehmen	126
Periphere Blutstammzellen gewinnen	127
Der Stammzelltransfer	127
Äußerliche Veränderungen	128
Innere Veränderungen	128
Probleme nach dem Stammzelltransfer	129

Teil III

Die Chemotherapie: Was Sie erwartet und wie Sie mit den Nebenwirkungen fertig werden **131**

Kapitel 8

Chemotherapie: Was wird auf Sie zukommen? **133**

Der erste Chemotherapietermin steht vor der Tür	133
Die eigenen Gefühle einschätzen	134
Sich auf die erste Chemotherapie vorbereiten	134
Zur Chemotherapie kommen	136
Sich der ersten Chemotherapie unterziehen	136
Sich wieder auf den Heimweg machen	137
Die Chemotherapie fortsetzen	138
Die Chemotherapietermine einhalten	139
Berichten Sie über gesundheitliche Veränderungen	139
Schützen Sie Ihre Gesundheit	140
Um Hilfe bitten	140
Übertragen Sie Ihrer Familie Verantwortung	141
Ernennen Sie einen »Therapie-Begleiter«	142
Gestatten Sie Freunden, Ihnen zu helfen	142
Gönnen Sie sich eine Pause	143
Alles im richtigen Blickwinkel betrachten	144
Die Zukunft im Auge behalten	144

Kapitel 9

Knochenmark und Immunsystem ankurbeln **145**

Das Knochenmark	145
Das Immunsystem ankurbeln	147
Die weißen Blutkörperchen	147
Die roten Blutkörperchen	148

Die Blutplättchen	150
Weitere Komplikationen	151
Eine Infektion erkennen	152
Nahrungsergänzungsmittel	152

Kapitel 10

Mit schweren Nebenwirkungen der Chemotherapie fertig werden **155**

Seien Sie vorbereitet	155
Ein Erfahrungsbericht	156
Womit müssen Sie rechnen	157
Blase und Nieren im Auge behalten	157
Die Übelkeit bekämpfen	158
Richtig essen	159
Richtig trinken	159
Was können Sie tun, um sich besser zu fühlen?	160
Müdigkeit und Abgeschlagenheit erleben	160
Eine Anämie ausschließen	161
Sparen Sie Energie	161
Die Schmerzen bekämpfen	162
Die Neuropathie in den Griff bekommen	163
Schmerzhafte Schleimhautentzündung im Mund	164
Mundtrockenheit behandeln	165
Depressionen in den Griff bekommen	165
Der Angst ins Auge sehen	166
Andere Ursachen einer Depression erkennen	166
Die Hilfe bekommen, die Sie benötigen	166
Sich mit der Unfruchtbarkeit auseinandersetzen	168
Die Initiative ergreifen	168
Warten können	169
Die Haare verlieren	170
Pflegen Sie die Haare, bevor sie ausgehen	170
Vorausplanen	170
Die neuen Haare wachsen	173

Kapitel 11

Weniger schwere Nebenwirkungen der Chemotherapie **175**

Was kommt auf Sie zu?	176
Unter Verdauungsstörungen leiden	176
Durchfall	176
Darmträgheit	177
Flüssigkeit einlagern	178
Sie leiden unter Sehstörungen	178
Sie können nicht richtig denken	179

Sie leiden unter Appetitlosigkeit	179
Dem Geschmackssinn misstrauen	180
Regen Sie Ihren Appetit an	180
Verzichten Sie auf Alkohol	181
Gegen Hautprobleme kämpfen	181
Juckende, trockene Haut	182
Die Nagelpflege	183
Die Akne bekämpfen	183
Sonnenbrand	184
Auf die Bestrahlung reagieren	184

Teil IV

Die Strahlentherapie: Was Sie erwartet und wie Sie mit den Nebenwirkungen fertig werden **185**

Kapitel 12

Die Strahlentherapie: Hautmalerei und Feuchtigkeitscreme **187**

Ihre ersten Termine	188
Was erwartet Sie?	188
Den Bestrahlungsbereich kennzeichnen	189
Die Strahlendosis festlegen	190
Ihre Haut wird bemalt	191
Den Behandlungsplan aufstellen	191
Jetzt geht es richtig los	192
Die Gefühle betrachten	192
Zur ersten Bestrahlung kommen	192
Die Haut beruhigen	194
Kleiden Sie sich richtig	194
Lassen Sie sich helfen	195
Gönnen Sie sich eine Pause	196
Die Bestrahlungstermine einhalten	196
Keine Panik	196
Denken Sie an die Zukunft	197

Kapitel 13

Nebenwirkungen der Strahlentherapie **199**

Was kommt auf Sie zu?	200
Welche Therapie werden Sie bekommen?	200
Was kommt während der Therapie auf Sie zu?	201
Gegen die Müdigkeit ankämpfen	201
Lernen Sie ein wichtiges Wort	202

Machen Sie einen guten Plan	202
Pflegen Sie Ihre Haut	203
Schützen Sie Ihre Haut	203
Achten Sie auf Warnzeichen	204
Schleimhautentzündungen lindern	204
Der Darm rebelliert	205
Sagen Sie Nein zur Übelkeit	205
Überlegen Sie, was Sie essen	205
Richtig trinken	206
Wohlfühltipps	207
Lymphödeme bekommen	207
Vorsicht Lungenentzündung!	208
Immer auf der Suche nach einer Toilette	208
Die weißen Blutkörperchen im Auge behalten	209
Mit Haarausfall fertig werden	210
Die Haare verwöhnen, solange Sie sie noch haben	210
Sorgen Sie vor	210
Depressionen erkennen	213
Bitten Sie um Hilfe	213
Angst und Kummer durchleben	214

Teil V

Ihre Erfolgsstrategien:

Stellen Sie Ihr Unterstützungs-Team zusammen **215**

Kapitel 14

Die Gesundheits-Profis: Ihre Freunde und Ratgeber **217**

Mit den Ärzten kommunizieren	218
Eine gute Beziehung aufbauen	218
Weniger ideale Situationen meistern	220
Hilfe vom Psychologen/Psycho-Onkologen	221
Akzeptieren Sie die Hilfe	222
Welche Hilfe können Sie erwarten?	222
Andere Gesundheits-Experten	223
Zeit für eine Massage	224
Mit Yoga entspannen	225
Erneuerung durch Reiki	227
Mit Tai Chi beginnen	228
Versuchen Sie es mit Meditation	229
Verbessern Sie Ihre Fitness	230

Kapitel 15	
<i>Gesunde Ernährung: Immer das Richtige essen</i>	233
Neue Mitglieder im Team begrüßen	233
Wann brauchen Sie Hilfe?	234
Sich über Ernährung informieren	235
Vorteile der gesunden Ernährung	235
Auf diese Nährstoffe kommt es an	236
Trinken Sie genug	236
Den Körper mit Eiweißen stärken	236
Kohlenhydrate und Fette	237
Vitamine und Mineralstoffe	238
Die Risiken einer unausgewogenen Ernährung	238
Probleme, die während der Erkrankung auftauchen	239
Wie ein Tumor die Nährstoffverwertung beeinträchtigt	239
Operationen beeinflussen die Ernährungsgewohnheiten	239
Die Chemotherapie beeinflusst die Ernährung	240
Probleme durch die Bestrahlung	241
Auswirkungen einer Knochenmark- und Stammzelltransplantation	241
Kapitel 16	
<i>Balsam für Körper, Geist und Seele: Gebete und Meditation</i>	243
Was ist Leid?	243
Vom Glauben profitieren	245
Glaubensfragen mit dem Arzt besprechen	246
Gebete	247
Individuelle Gebete	247
Beten in Reimen und Versen	248
In andächtiger Weise meditieren	248
Andere beten für Sie	249
Die Heilkraft der Gebete	249
Was hat der Doktor der Spiritualität dazu zu sagen?	250
Denken Sie darüber nach	250
Kapitel 17	
<i>Selbsthilfegruppen: Sie sind nicht alleine</i>	253
Haben Sie überhaupt Interesse an einer Selbsthilfegruppe?	253
Was ist eine Gruppe?	254
Eine Selbsthilfegruppe finden	255
Stellen Sie die richtigen Fragen	256
Hilfe in Einzelgesprächen	257
Der Nutzen einer Selbsthilfegruppe	257
Die Risiken einschätzen	258

Probleme wälzen	258
Schützen Sie sich	259
Den Neuen helfen	260

Teil VI

Die Therapie ist zu Ende: Blicken Sie in die Zukunft **261**

Kapitel 18

Die Therapie ist überstanden: Ein Ende und ein Anfang **263**

Die Nachsorge hat oberste Priorität	263
Die Nachsorge planen	264
Die Nachsorgetermine einhalten	265
Was geschieht bei der Nachsorge?	265
Angst vor einem Rückfall	266
Mit Langzeitnebenwirkungen leben	266
Die Müdigkeit bekämpfen	267
Schmerzen erdulden	267
Das Lymphödem behandeln	267
Probleme im Mund – machen Sie das Beste daraus	268
Schwierigkeiten mit Harnblase und Darm	268
Die frühe Menopause akzeptieren	268
Sexuelle Probleme lösen	269
Den Hormonspiegel senken	270
Argumente für eine Hormontherapie	270
Verschiedene Möglichkeiten in Betracht ziehen	271
Mit welchen Nebenwirkungen müssen Sie rechnen?	271
Sich für eine Möglichkeit entscheiden	272
Machen Sie einen Wellness-Plan	272

Kapitel 19

Der Krebs kehrt zurück **275**

Was ist ein Rückfall?	275
Die Anzeichen eines Rückfalls	276
Rückfall oder neue Krebserkrankung?	276
»Überleben« neu definieren	277
Eine emotionale Achterbahnfahrt	277
Fragen Sie, was Ihnen auf der Seele brennt	278
Machen Sie weiter	279
Einen Behandlungsplan aufstellen	279
Welche Möglichkeiten haben Sie?	279
Machen Sie aus Ihren Erfahrungen das Beste	280
Behandlungsziele, wenn der Krebs unheilbar ist	281

Unkonventionelle Therapiemethoden in Erwägung ziehen	281
Der Zukunft ins Auge sehen – egal, was kommt	282
Trost in der Palliativmedizin finden	283
Die Mythen über Palliativstationen und Hospize vertreiben	284
Setzen Sie Ihre Reise fort	284
Kapitel 20	
<i>Das Leben nach dem Krebs: Ihr neues Ich</i>	285
Das Leben mit neuen Augen betrachten	285
Den Nutzen ernten	286
Positives Denken gibt Ihnen Kraft	286
Sprechen Sie positiv über Ihre Erkrankung	287
Negatives zulassen	288
Lassen Sie sich von erstaunlichen Heilungen inspirieren	288
Zeit hat jetzt eine andere Bedeutung	289
Den Weckruf hören	289
Leben in Dankbarkeit	290
Nehmen Sie sich Zeit für sich	290
Schützen Sie Ihre Gefühle	291
Seien Sie auf der Hut	291
Schließen Sie Freundschaft mit Ihrer Angst	292
Sprechen Sie über Ihre Grenzen	293
Lachen ist die beste Medizin	293
Teil VII	
<i>Der Top-Ten-Teil</i>	295
Kapitel 21	
<i>Zehn Krebs-Mythen</i>	297
Mythos Nr. 1: Wenn Sie Krebs bekommen, werden Sie daran sterben	297
Mythos Nr. 2: Wenn der Krebs dich nicht umbringt, wird es die Therapie schaffen	297
Mythos Nr. 3: Es gibt eine Therapie für alle	298
Mythos Nr. 4: Sie können während der Krebstherapie nicht arbeiten	298
Mythos Nr. 5: Es wird ewig dauern, bis Sie sich von der Krebstherapie erholt haben	298
Mythos Nr. 6: Sie sind schuld daran, dass Sie Krebs bekommen haben	298
Mythos Nr. 7: Die Medizin lehnt alternative Heilmethoden ab	299
Mythos Nr. 8: Jetzt wird die ganze Familie Krebs bekommen	299
Mythos Nr. 9: Der Krebs kommt immer wieder	299
Mythos Nr. 10: Nach dem Krebs ist nichts mehr wie früher	300

Kapitel 22

Zehn Möglichkeiten, wie Ihnen Freunde und Familie helfen können 301

Sprechen Sie darüber, dass Sie Krebs haben	301
Nehmen Sie sich die Zeit, die Diagnose zu akzeptieren	302
Sie trösten, wenn Sie weinen	302
Mit Ihnen lachen	302
Hilfe für die Helfer	302
Fragen, wie man Ihnen helfen kann	303
Verleihen Sie Ihrer Bitte um Hilfe Nachdruck	303
Helfen, obwohl Sie nicht ausdrücklich darum gebeten haben	303
Ihnen dabei helfen, sich zu schützen	304
Mit Ihnen feiern	304

Kapitel 23

Zehn Dinge, die nicht in Ihrer Macht stehen 305

Die Uhr zurückdrehen	305
Die Diagnose verheimlichen	305
Einer fremden Kultur begegnen	305
Freundschaften schließen	306
Stimmungsschwankungen	306
Ihrer Sterblichkeit ins Auge blicken	306
Zwangspause	307
Die guten Zeiten vermissen	307
Sich neue Haare aussuchen	307
Hilfe und Unterstützung bekommen	307

Kapitel 24

Zehn Möglichkeiten, wie der Krebs Ihr Leben positiv beeinflussen kann 309

Der Krebs verschwindet	309
Die Therapie ist zu Ende	309
Die Angst verschwindet	310
Sie werden abenteuerlustig	310
Sie sind stark	310
Menschen bedeuten Ihnen jetzt mehr	310
Vergebung wird wichtig	311
Helfen wird zur Selbstverständlichkeit	311
Sie möchten sich mitteilen	311
Die Zeit vergeht wie im Flug	312

Kapitel 25	
Zehn (naja, ein paar mehr) Informationsquellen	313
Deutsche Krebshilfe e. V.	313
Deutsche Krebsgesellschaft e. V.	314
KID – Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums	314
Unabhängige Patientenberatung Deutschland	314
Internetadressen	315
Medizinische Informationen, Krankenhaus- und Arztsuche	315
Leben mit Krebs	315
Für krebskranke Kinder und ihre Familien	316
Glossar	317
Stichwortverzeichnis	323

