

Ich habe Krebs –

wie kann ich damit leben?



Inhalt

<i>Die Diagnose „Krebs“ – unaussprechbar?</i>	4
<i>Wie kann ich die Verzweiflung besiegen?</i>	5
<i>Was sind die allgemeinen Vorstellungen von Krebs?</i>	6
<i>Krebs als Übel, gegen das wir machtlos sind</i>	6
<i>Krebs als „Strafe“ oder „Fluch“</i>	8
<i>Das Krankheitsbild der Umgebung</i>	9
<i>Was kann ich tun?</i>	10
<i>Information und aktive Mithilfe</i>	13
<i>Entspannungstechniken und gezielte Bewegung</i>	14
<i>Die Ernährung</i>	16
<i>Welche Rolle spielt die eigene Immunabwehr?</i>	18
<i>Wozu Selbsthilfegruppen?</i>	20
<i>Schmerzen – gehören sie zur Krebserkrankung?</i>	21
<i>Worauf kommt es also an?</i>	23

Ihr Arzt hat Ihnen mitgeteilt, dass Sie an Krebs erkrankt sind. Neben dieser Information und einigen Erklärungen zu Ihrer Erkrankung hat er Ihnen diese Broschüre mitgegeben.

Worum es in dieser Broschüre geht

Hier geht es weniger um medizinisches Fachwissen oder Informationen zu den neuesten Therapien. Vielmehr versucht die Broschüre, Ihnen durch eine veränderte Betrachtungsweise vielleicht einen besseren Umgang mit der Krankheit zu ermöglichen. Obwohl heute viel über Krebs diskutiert und geschrieben wird, herrschen doch oft noch überholte und auch falsche Vorstellungen über Krebserkrankungen.



Die Diagnose „Krebs“ – unaussprechbar?



Lange Zeit wurde heftig darüber gestritten, ob der Arzt seinem Patienten die Diagnose „Krebs“ mitteilen soll. Das hat zwei Gründe: Zum einen zeigt es, dass auch bei Ärzten eine Scheu besteht, das Wort „Krebs“ auszusprechen. Zum anderen gibt es Patienten, die die Diagnose „Krebs“ nicht hören wollen.

Zu dieser Gruppe gehören leider viele Männer. Haben sie häufig ohnehin Schwierigkeiten, über gesundheitliche Probleme zu reden, so stellt die Diagnose „Krebs“ das gewohnte „Darüber – hinweg – gehen“ in Frage und fordert zum eigenen Nutzen ein Umdenken, ein anderes Verhalten.

Die Scheu des Arztes und die Abwehr des Patienten können dazu führen, dass der Arzt zu scheinbar neutralen Beschreibungen greift, wie etwa: „Sie haben einen Knoten ... eine Geschwulst ... eine Wucherung“. Der Betroffene ahnt, was eigentlich gesagt werden soll, mag aber aus Angst nicht weiter fragen oder er scheut eine ehrliche Antwort.

Wissenschaftliche Untersuchungen und zahlreiche Gespräche mit Betroffenen haben gezeigt, dass es in den meisten Fällen besser ist, den Erkrankten und auch seine Angehörigen ehrlich über die Diagnose aufzuklären.

Eine ehrliche Antwort birgt viele Vorteile

Nur ein aufgeklärter Patient kann Therapieentscheidungen mittreffen und -tragen. Es ist zudem heute ganz unbestritten, dass es viele Möglichkeiten gibt, wie der Kranke selbst durch sein Verhalten den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen kann.

Ihr Arzt hat sich daher aus gutem Grund dafür entschieden, Ihnen Ihre Diagnose mitzuteilen. Er weiß, dass in Ihnen Kräfte sind, die Sie aktivieren können, um gegen den Krebs zu arbeiten.

Wie kann ich die Verzweiflung besiegen?

Die Diagnose „Krebs“ muss von Ihnen erst einmal verdaut, das heißt verarbeitet werden.

Resignieren Sie nicht

Schnell drängen sich Fragen nach dem Warum auf „Warum gerade ich? Warum werde ich so gestraft? Und, weil es keine Antwort gibt, führen diese sich wiederholenden Grübelattacken nicht selten in Hoffnungslosigkeit und zum resignierten Kommentar „Jetzt ist alles egal – es ist ja doch alles aus“.



Natürlich ist diese anfängliche Verzweiflung zu verstehen und sicher auch gar nicht zu vermeiden. Für Krebskrankheiten gab es lange Zeit kaum wirksame Behandlungsmethoden. Deshalb führt die Information „Sie haben Krebs“ beim Betroffenen sofort zu Gefühlen der Angst, des Ausgeliefertseins und zu Gedanken an den nahen Tod. Dazu kommen auch die Vorstellungen von unerträglichen Schmerzen, die eng mit der Diagnose „Krebs“ verbunden werden. Die Angst davor ist häufig größer als vor dem Tod selbst.

Die allgemeine Angst vor dem scheinbar unabwendbaren Ende und die Gedanken an Schmerzen verleihen dem Krebs seine Macht. Sie haben ihn zum Sinnbild des Bösen gemacht.

Lassen Sie sich durch Erkenntnisse und positive Erfahrung die Angst nehmen

Tatsächlich haben sich sowohl in der medizinischen Therapie als auch in den Kenntnissen über die körpereigenen Abwehrevorgänge viele neue Anhaltspunkte ergeben, die gegen eine resignierte und passive Haltung sprechen.

Ein Außenstehender kann natürlich nie genau wissen, was nach der Diagnosestellung in Ihnen vorgeht. Es gibt aber Ähn-

lichkeiten im Erleben aller Menschen, die eine schwere Erkrankung wie Krebs haben. Diese Ähnlichkeiten im Erleben ermöglichen durch genaue Beobachtung von zahlreichen Krankheitsverläufen herauszufiltern, was den Erkrankten in aller Regel gut tut und was vielleicht das gesamte Krankheitsgeschehen positiv beeinflussen kann.

Was sind die allgemeinen Vorstellungen von Krebs?

Ein Anliegen dieser Broschüre ist es, dieses über viele Jahre entstandene Wissen weiterzugeben, ohne Handlungsvorschriften erteilen zu wollen, denn natürlich sind jeder Mensch und seine Reaktionen einmalig.

Krebs als Übel, gegen das wir machtlos sind

Die Angst vor dem Krebs entsteht zum großen Teil durch weit verbreitete, unsachgemäße und übertriebene Vorstellungen. Daraus lässt sich auch der Schock erklären, den wohl jeder erleidet, bei dem die Diagnose gestellt wird.

In Zeitungsberichten und im Fernsehen wird der Begriff „Krebs“ oft im Zusammenhang mit schrecklichen Ereignissen verwendet. Auch in unseren eigenen Redewendungen bezeichnen wir etwas als Krebsgeschwür, das zerstört, zerfrisst, das sich immer mehr ausbreitet und dabei alles vernichtet. Ein Übel, gegen das wir machtlos sind.

Keiner will über Krebs reden

Diese in uns gespeicherten Bilder und Vorstellungen lösen Angst und Schrecken aus. Das kann so weit führen, dass wir den Begriff

„Krebs“ noch nicht einmal auszusprechen wagen, aus Angst, die Krankheit heraufzubeschwören. Wir hegen unbewusst die Hoffnung, wir könnten durch Schweigen das Böse bannen. Wahrscheinlich liegt der Grund für den „beschwörenden“ Umgang mit dem Wort „Krebs“ in der Vorstellung, er sei unbehandelbar. Das ist so nicht richtig!

Es gibt nicht nur unzählig verschiedene Krebsarten und zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten, sondern auch vollkommen verschiedene Verläufe. Niemand weiß von vornherein, wie gut seine Chancen sind!

Die Heilungschancen werden oft unterschätzt

Es gibt sicher Krebsarten, die als besonders „bösartig“ gelten. Selbst bei diesen und erst recht bei Krebsarten, die gute Heilungschancen besitzen, muss der Einzelfall gesehen werden. Statistiken und Berechnungen sind viel zu allgemein. Sie berücksichtigen oft nicht, wann die Krankheit entdeckt wurde, wo sie sitzt, wie die Konstitution des Patienten ist und vieles mehr. Außerdem arbeitet die Forschung ständig an neuen Therapie-konzepten, die für viele Krebserkrankungen neue Heilungschancen bringen.

Leider ist es immer noch so, dass wir eher Leid, Grauen und Schmerzen im Zusammenhang mit dieser Krankheit zur Kenntnis nehmen. Von erfolgreich verlaufenen Behandlungen hört man nur dann, wenn irgendjemand über ein neues Medikament oder eine neue Methode berichtet. Von den zigtausend erfolgreich behandelten Menschen hören wir nichts. Das ist wie in den Nachrichtensendungen, sie sind auch mit Katastrophenmeldungen angefüllt, die schönen Ereignisse sind offensichtlich nicht berichtenswert.



Krebs als „eigene Schuld“ oder „Versagen“

Wir leben heute in der Vorstellung, alles machen, alles beherrschen zu können. Was sich dem Glauben an die eigene Allmächtigkeit widersetzt, wie etwa einige Krebserkrankungen, wird entweder dämonisiert, es ist das „Böse“ schlechthin, dem der Betroffenen ausgeliefert ist, oder es wird zur „eigenen Schuld“. „Hättest Du nicht dies oder das getan, hättest du nicht geraucht, dich nicht so ungesund ernährt, dich nicht immer in die Sonne gelegt, nicht zuviel geduscht, zu wenig gecremt .. und, und, und. Gibt es gar nichts zu tadeln, haben wir immer noch die schlechten Gene, die Vererbung, die wir verantwortlich machen können.

Zurückziehen ist keine Lösung



Selbst Betroffene denken manchmal so. Angst, Schuldgefühle und Gedanken an den Tod - jedes für sich, aber besonders dort, wo sie zusammentreffen, sind sie oft Anlass für den Erkrankten, sich zurück zu ziehen. Flucht ins eigene innere Verließ. Oft ist er dort auch für die Familie nicht mehr erreichbar. Nicht selten wird diese selbstgewählte Isolation von Kollegen, Freunden aber auch von Familienmitgliedern erleichtert akzeptiert. Keiner weiß so recht, was er sagen soll. Worte des Trostes, des Mitfühlens bleiben ungesagt. Entschuldigend nehmen alle Beteiligten vom jeweils anderen stillschweigend an, er wolle nicht über die Erkrankung reden. Das Schweigen wird zur unsichtbaren Mauer. Jetzt ist der Betroffene sich selbst überlassen.

Das Krankheitsbild der Umgebung

Ebenso, wie es viele falsche Vorstellungen zum Krankheitsbild „Krebs“ gibt, gibt es auch falsche Vorstellungen von krebserkrankten Menschen: Wir stellen uns Krebserkrankte abgemagert, bettlägerig, dahinsiechend vor. Ein an Krebs Erkrankter, der lachen kann, der gesund und lebendig aussieht, dem es gut geht, der passt nicht in unser Bild.

Die Schwierigkeit des normalen Umgangs

Durch seine scheinbare Gesundheit wird das Gespräch, das er dringend braucht, das ihm Entlastung bringt, als überflüssig betrachtet. Oft weiß der Erkrankte nicht, wie er sich verhalten soll, um einen vernünftigen Umgang seiner Umgebung mit seiner Krankheit zu erreichen: Zeigt er Symptome seiner Krankheit, spricht aus Scheu keiner mit ihm. Sieht er zu gesund aus und verhält sich „normal“, wird es kaum einer für nötig halten. In dieser Unsicherheit ziehen sich viele Krebspatienten zurück. Die Isolation wächst.

Es besteht die Gefahr, in einen Teufelskreis zu geraten. Der so entstehende innere und äußere Druck auf das Verhalten kann zu Gefühlen wie Wut und Aggression und dann zur Verstärkung ohnehin vorhandener Gefühle der Angst und Hilflosigkeit führen. Depression und Verzweiflung folgen.



Was kann ich tun?

Die gedankliche und emotionale Einstellung zu Ihrer Krankheit ist eine wichtige „Medizin“. Sicher ist es jetzt für Sie schwer, deprimierende Gedanken zu verdrängen. Versuchen Sie es trotzdem. Denken Sie an die vielen Glückshormone, die in Ihnen schlummern! Denen kann der Krebs nichts anhaben. Lassen Sie sich auf eine positive Gedankenreise ein. Sie soll helfen, Zusammenhänge besser zu verstehen und Möglichkeiten der Hilfe und Selbsthilfe zu erkennen.

Auf Ihre innere Einstellung kommt es an



Die Beobachtung, dass unsere psychische Einstellung Einfluss auf den Verlauf von Erkrankungen nimmt, war schon lange ein vermutetes Phänomen. Inzwischen konnte in zahlreichen Studien ein echter Zusammenhang festgestellt werden: Unsere Gedanken und Gefühle können Körpervorgänge und Abwehrreaktionen beeinflussen. Das Fachgebiet, das sich hiermit beschäftigt, trägt den komplizierten Namen „Neuropsychimmunologie“. Der Name drückt aus, dass sowohl unser Denken („Neuro“) als auch unser Fühlen („Psycho“) Einfluss auf das Immunsystem als zentrale Schaltstelle der Verteidigung gegen Krankheiten haben. Ganz gleich, ob Sie vor der Behandlung stehen, ob Sie noch behandelt werden oder ob die Therapie erfolgreich beendet wurde, sollte Ihr Motto lauten:

„Jetzt helfe ich mir selbst!“

Es ist richtig, dass auch heute nicht jede Krebserkrankung heilbar ist. Immer noch sterben viele Menschen daran. Auch richtig ist, dass eine erfolgreiche Behandlung nie ausschließen kann, dass der Krebs wiederkommt. Aber: Niemand weiß im Voraus, welche guten Chancen er hat. Auch Sie können Ihre Krankheit nicht daraufhin beurteilen.

Halten Sie sich die Heilungschancen vor Augen

Vorrangig ist deshalb jetzt die Frage für Sie, wie Sie mit Ihrer Erkrankung leben können. Es geht darum, ob die Krankheit Sie beherrscht oder Sie die Krankheit! Ein wichtiger erster Schritt ist, dass Sie sich nicht von den allgemeinen Negativbildern überwältigen lassen.

Ihre Gedanken sollten daher von folgenden Vorstellungen geprägt sein:

- n Krebs ist behandelbar
- n Krebs ist heilbar
- n Krebs ist kein Fluch
- n Krebs bedeutet nicht unerträgliche Schmerzen
- n Krebs bedeutet nicht unabdingbar Tod, er ist zunächst „nur“ eine schwerwiegende Erkrankung.

Wenn es auch noch so schwer fällt, große Scheu und Befürchtungen bestehen, versuchen Sie, die Krankheit nicht zu verleugnen. Es mag zunächst entlastend sein, „den Kopf in den Sand zu stecken“. Auf längere Sicht bringt dieses passive Verhalten nichts; im Gegenteil, die Angst und Hilflosigkeit sind umso größer, wenn der Damm dann bricht. Versuchen Sie, ein aktiver Gegenspieler der Krankheit zu sein, der sich ihr stellt. Nur wer über vielfältige Informationen verfügt, kann den Feind schwächen und sogar vernichten.

Wissen stärkt die Abwehrkraft, Unwissenheit stärkt den Krebs!



Lassen Sie Ihre Gefühle zu

Unterdrücken Sie die Gefühle der Angst und Verzweiflung nicht. Zeigen Sie Ihre Gefühle, auch wenn das normalerweise ungewohnt für Sie ist. Besonders Männer tun sich da schwer. Aber es gibt auch für sie keinen Grund, sich zu schämen, es sind normale menschliche Reaktionen auf schwerwiegende Ereignisse. Unterdrückte Gefühle sind ein langsam wirkendes

Gift. Nur wenn man sie nicht leugnet, kann man lernen damit umzugehen. So kann man verhindern, dass sich ihr „Gift“ entfaltet.



Sie sollten versuchen, nach vorne zu blicken:

- n Was kann ich **jetzt** ändern?
- n Wie kann ich mich **jetzt** stärken?
- n Wie unterstütze ich **jetzt** die Therapie?
- n Wie kann ich mich **jetzt** auf die Zeit nach der Behandlung vorbereiten?
- n Was macht mein Leben **nach wie vor** sinnvoll und lebenswert?

Kaum ein Mensch in einer extremen Situation ist von Anfang an stark. Verlangen deshalb auch Sie nicht zu viel von sich. Wenn Sie den Kampf aufgenommen haben, wachsen Ihnen mit jedem Schritt auch die notwendigen Kräfte. Auch die Kraft, einmal einen Rückschlag einzustecken.

Jeder Tag, an dem man sich gut fühlt, stärkt die eigene Energiequelle. Zu viel Ruhe, zu viel Schonung ist nicht angebracht. Selbstverordnete Schonung bedeutet oft schon Rückzug. Der Gedanke „Jetzt kann ich gar nichts mehr von dem tun, was ich vorher getan habe“ ist nicht nur falsch, er lähmt den Tatendrang.

Natürlich werden Sie sich fragen, ob Sie Ihr Leben überhaupt wie bisher gestalten können. Seien Sie sicher: Sie können !! Einige werden sich Gedanken darüber machen, ob sie für den Partner, die Partnerin noch attraktiv sein werden. Sie fragen sich, ob der Krebs Auswirkungen auf ihre Sexualität hat. Natürlich ängstigen solche Gedanken, weil Sie nicht wissen, ob Ihre Beziehung diese Belastung aushält. Behalten Sie Ihre Sorgen nicht für sich, sprechen Sie mit Ihrem Arzt und nehmen Sie Ihren Partner, Ihre Partnerin mit in dieses Gespräch.

Gehen Sie den Weg der kleinen Schritte

Nicht selten nehmen Menschen eine solche Krisensituation zum Anlass, ihr Leben zu überdenken, einen Neuanfang zu planen. Etwas zu wagen, zu dem bisher der Mut gefehlt hat.

Stürzen Sie sich aber auch nicht in zu viele Aktivitäten. Aktivitäten taugen nicht als Betäubungsmittel für negative Gedanken....

Wohlüberlegte Aktivitäten, die sich mit Ausruhen abwechseln, fördern die körperliche und seelische Ausgeglichenheit. Sie ist eine mächtige Verbündete gegen den Krebs.



Information und aktive Mithilfe

Warum glauben wir, man könne oder dürfe andere mit seiner Krebserkrankung nicht belasten? Häufig liegt es daran, dass wir zu wenig wissen. Wir sind über vieles, was mit Krebs zu tun hat, nicht umfassend informiert. Wissen wenig über die Behandlung, die Heilungschancen. Noch weniger wissen wir über die Möglichkeiten und Auswirkungen unserer aktiven Mithilfe.



Auch Ihre Mitmenschen fühlen sich wahrscheinlich unsicher. Sie haben vielleicht auch nur Katastrophenmeldungen im Kopf. Niemand hat uns beigebracht, wie wir mit einer solchen Situation umgehen sollen. Machen Sie den ersten Schritt, suchen Sie das Gespräch.

Erkennen Sie die Hilfsbereitschaft anderer

Ziehen Sie sich nicht sofort zurück, wenn es beim ersten Mal nicht klappt. Denken Sie daran: Gut Ding will Weile haben. Menschen sind häufig viel hilfsbereiter, belastbarer und verständnisvoller als man denkt. Vor allem dann, wenn man sie direkt anspricht. Erst dadurch erhalten sie die Möglichkeit, eigene Vorstellungen und Ängste zu überwinden und zu helfen. Ganz wichtig und unabdingbar ist aber in jedem Fall ein offener, ehrlicher Umgang mit den Ihnen wirklich nahe stehenden Personen, Ihrer Familie und Ihren guten Freunden. Diese sind nun gefordert, sich zu informieren, Ihnen beiseite zu stehen.

Entspannungstechniken und gezielte Bewegung

Eine Reihe von Stressfaktoren kann zu einer außerordentlichen Belastung führen. Hierzu zählen neben den durch die Diagnose ausgelösten Gefühlen und den durch Therapien bedingten Veränderungen der Lebensumstände auch die den Körper belastenden Therapien selbst.

Gleichzeitig weiß man, dass es für den Verlauf der Erkrankung besser ist, wenn Sie Stress vermeiden, sich möglichst wohl fühlen. Diese Empfehlung mag in Ihrer Situation geradezu als

Zumutung empfunden werden: Wie soll man bei all den deprimierenden Gedanken, den belastenden Eingriffen oder Therapien entspannt und locker sein?

Entspannung gegen den Stress

Die Umsetzung kann vielleicht durch Erlernen gezielter **Entspannungstechniken** wie autogenem Training oder progressiver Muskelentspannung erleichtert werden. Kurse hierzu werden in Volkshochschulen oder von geschulten Therapeuten angeboten; Ihr Arzt hat bestimmt eine Empfehlung.

Während der Entspannung ist es möglich, besser herauszufinden, was mir gut tut, was mich besonders stresst und wie ich mich daraus ausklinken kann. Entspannungstechniken können helfen, Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Sie können auch ganz praktisch helfen, Schmerzzustände zu bessern.

Manchen Menschen helfen Entspannungstechniken überhaupt nicht. Sie werden immer kribbeliger und sind ganz enttäuscht, wenn sie nicht entspannt dahinschweben können. Es gibt eben kein Patentrezept. Suchen Sie nach Ihrer ganz persönlichen Entspannungstechnik. Vielleicht hören Sie mal ganz aufmerksam Ihrer Lieblingsmusik zu, betrachten mit offenen Augen die Vielfalt der Pflanzen beim Spaziergang oder den Blumenstrauß auf Ihrem Tisch, seine Farbigekeit, die Formen der Blätter. Sie werden merken wie die Veränderung der Aufmerksamkeit den Stress davonjagt.

Eine andere Art, Stressreaktionen abzubauen oder eine verspannte schmerzende Muskulatur wieder auf Vordermann zu bringen, ist die gezielte **körperliche Aktivität**.



Schmerzlindernde Wirkung körpereigener Endorphine

Unzureichende Bewegung führt nämlich bei jedem Menschen zum Abbau von Endorphinen. Unser Körper verfügt über eine körpereigene Schmerzmittelproduktion: diese Schmerzmittel sind die Endorphine. Sie haben in ihrer chemischen Zusammensetzung und Wirkung große Ähnlichkeit mit dem künstlich hergestellten Morphin. Daher kommt auch ihr Name: Endogenes (inneres) Morphin. Sie wirken schmerzlindernd und stimmungsaufhellend und werden besonders bei körperlicher Bewegung in ausreichender Menge gebildet. So kommt es z. B., dass Marathonläufer mit jedem Kilometer, den sie laufen, „fröhlicher“ werden und die Anstrengung ertragen können.



Fehlen aber die Endorphine oder sind sie nicht genügend vorhanden, kommt es zu einer größeren Schmerzempfindlichkeit und zu niedergeschlagener Stimmung. Ruhe und Schonung sind in bestimmten Krankheits- oder Therapiephasen sicher notwendig. Generell ist es aber besser, seine gewohnten (nicht stressbeladenen) körperlichen Aktivitäten beizubehalten oder mit dem behandelnden Arzt ein ausgewogenes Bewegungs- und Aktivitätenprogramm zu besprechen.

Die Ernährung

Sie werden in Ihrer jetzigen Situation sicher besonders aufmerksam Berichte verfolgen, die mit Krebs im Zusammenhang stehen. Darunter werden auch Artikel zum Thema Ernährung sein, die spezielle Diäten zur Heilungsförderung anpreisen. Wissenschaftlich sind diese Erkenntnisse in keiner Weise abgesichert.

Eins ist aber sicher: Jeder Mensch schädigt sich durch falsche, einseitige Ernährung; in verstärktem Maße betrifft das den erkrankten Menschen. Sie sollten sich möglichst kalzium- und vitaminreich ernähren. Eine verminderte Aufnahme von Eiweiß (Protein) und essenziellen Aminosäuren oder Fetten (Lipiden) schwächt das Immunsystem ebenso wie eine vitaminarme Ernährung. Dies ist insbesondere bei Vitamin-C-Mangel der Fall, da dieses Vitamin für die Abwehr sehr wichtig ist. Empfehlenswert sind neben eiweißhaltiger Kost daher viel frisches Obst, Gemüse und Salat. Auch eine unzureichende Aufnahme von Spurenelementen wie Zink oder Selen, die an zahlreichen chemischen Vorgängen im Organismus beteiligt sind, sollte vermieden werden. Über den Sinn einer manchmal empfohlenen hochdosierten Zufuhr dieser Spurenelemente wird allerdings in Fachkreisen kontrovers diskutiert.



Vermeiden Sie Mangelernährung

Bedenken Sie bitte auch, dass Ihr Körper gerade jetzt Energie braucht, um mit den eingeleiteten Behandlungsmaßnahmen fertig zu werden. Wenn Sie in diesem Zusammenhang – wie es manchmal passiert – häufiger erbrechen müssen, wenn sich Ihr Geschmackssinn verändert oder Sie einfach keinen Appetit haben, sprechen Sie bitte sofort mit Ihrem Arzt. Lassen Sie es nicht zu einer Mangel- oder Unterernährung kommen, Sie brauchen jetzt Ihre Kraft.

Es gibt eine Reihe von Lösungen dieses Problems. Denken Sie nur an die sehr wohlschmeckende „Astronautenkost“, die zusätzlich zur normalen Ernährung getrunken wird. Oder helfen Sie sich, wenn Sie keinen Hunger haben, mit einem kleinen Trick: Machen Sie eine Fantasiereise durchs Schlaraffenland! Sie werden sicher Speisen finden, bei denen Ihnen allein vom dran denken das Wasser im Munde zusammenläuft.

Essen Sie viele kleine Portionen; unsere üblichen drei Mahlzeiten pro Tag sind sowieso nicht gesund.

Trinken ist wichtig

Achten Sie auch besonders darauf, dass Sie genügend trinken. Aber bitte greifen Sie nicht zu den „Wundertees“, die den Krebs einfach hinwegspülen sollen. Oder zu anderen „Wundermitteln“, die gerade in der Werbung angepriesen werden. Auch wenn es verständlich ist, dass Sie jetzt jede Möglichkeit nutzen möchten: Nehmen Sie kein Medikament – auch Heilpflanzen sind Medikamente –, ohne vorher darüber mit Ihrem Arzt gesprochen zu haben. Er wird es Ihnen nicht verübeln, wenn Sie ihn fragen und dann selbstverantwortlich entscheiden.

Welche Rolle spielt die eigene Immunabwehr?

Wir wissen mit Sicherheit, dass Angst, Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit Stressfaktoren sind, die im Körper heftige Reaktionen auslösen. Eine davon ist die Schwächung unserer Immunabwehr. Das Immunsystem ist – wie Sie sicher wissen – unsere körpereigene Streitmacht, die gegen Krankheitserreger, aber auch gegen Tumorzellen vorgeht. Eine Schwächung dieses Systems bedeutet, dass es seine Aufgabe nicht mehr uneingeschränkt erfüllen kann. Wir werden insgesamt körperlich anfälliger.

Die Bedeutung des Immunsystems bei der Tumorentstehung und -bekämpfung wurde durch zahlreiche Forschungsergebnisse deutlich belegt.

Hilfe durch Immuntherapie

Neben den klassischen Krebstherapien, die versuchen, Krebszellen operativ zu entfernen oder mit Medikamenten und Bestrahlungen zu zerstören, hat sich daher als wesentlicher Therapie-zweig die so genannte Immuntherapie etabliert. Diese zielt darauf ab, unser Immunsystem gegenüber dem Tumor zu stärken. Dies geschieht durch Gabe spezieller Medikamente, wie zum Beispiel dem körpereigenen Interferon.

Sie können das Immunsystem durch Einstellung und Lebensweise stärken

Gleichzeitig konnte belegt werden, dass das Immunsystem auch durch unser Denken und Fühlen beeinflusst wird (vgl. „Auf Ihre innere Einstellung kommt es an“, s. S. 10). Hier ergibt sich eine Chance, selber in den Krankheitsverlauf einzugreifen.

Dem Körper wird durch die Krankheit und auch durch die Therapie viel zugemutet. Deshalb ist es wichtig, ihn durch eine gesunde Lebensweise zu unterstützen. Auch dadurch stärken wir unter anderem das Immunsystem.

Die bereits erwähnten Maßnahmen des bewussten Umgangs mit anderen Menschen, gezielte Beschäftigung mit Dingen, die Sie erfreuen, gesunde Ernährung oder auch erlernte Techniken wie Entspannungsübungen oder autogenes Training können helfen, das Immunsystem zu stärken.



Wozu Selbsthilfegruppen?



Meist ist es nicht einfach, das Denken und die Einstellung ohne fremde Hilfe, ohne Gesprächspartner zu verändern. Das ist keine „Schande“, sondern in solchen Krisensituationen normal.

Nicht immer steht aber ein geeigneter Gesprächspartner zur Verfügung. Auch gibt es manchmal Situationen, in denen man lieber mit einem Außenstehenden spricht.

In nahezu jeder Stadt gibt es Krebs-Selbsthilfegruppen. Dort können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen und sich gegenseitig unterstützen. Adressen erhalten Sie durch Ihren Arzt oder durch Gesellschaften wie der Deutschen Krebshilfe e. V. (Paul-Ehrlich-Str. 41, 60596 Frankfurt, Tel.: 069 / 63 00 96-0, Internet: www.krebshilfe.de).

Hier eine kleine Auswahl an Selbsthilfegruppen:

Frauenselbsthilfe nach Krebs

Bundesverband e. V.

B6, 10/11, 68159 Mannheim

Telefon-Beratungsdienst: 0 22 41 / 39 00 65 (Mo 20:30–22:30 h)

Internet: www.fsh-nach-krebs.de

„WIR ALLE“ Frauen gegen Brustkrebs e. V., Köln

Tel.: 02 21 / 3 40 56 28

E-Mail: info@wiralle.de, Internet: www.wiralle.de

mamazone e. V. – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs

Max-Hempel-Str. 3

86153 Augsburg

Tel.: 08 21 / 31 04-1 79

E-Mail: info@mamazone.de, Internet: www.mamazone.de

Schmerzen – gehören sie zur Krebserkrankung?

Eine berechtigte Befürchtung, die sich mit der Diagnose „Krebs“ einstellen kann, ist die Angst vor möglichen Begleiterscheinungen wie Schmerzen.

Schmerzen können zuverlässig medikamentös behandelt werden

Glücklicherweise gibt es für jeden Schmerz, also auch für den Krebschmerz, Medikamente, die dem Patienten Schmerzfreiheit garantieren. Er kann trotz seiner Krankheit aktiv am Leben teilnehmen und auch seinen Beruf ausüben. Die Meinung, Krebspatienten müssten unter Schmerzen dahinvegetieren, ist schlichtweg falsch! Aber auch bezüglich der Schmerztherapie existieren Vorurteile, vor allem bezüglich stark wirksamer Schmerzmedikamente aus der Gruppe der Morphine.

Morphium wird allgemein mit Sucht und Verfall gleichgesetzt. Hinzu kommt der weit verbreitete Irrtum, dass Morphinium nur im so genannten Endstadium, also kurz vor dem Tod, eingesetzt würde.

Eine ärztlich angeordnete, gezielte Schmerztherapie macht nicht abhängig! Auch zeigt sie in keiner Form Verfall an.



Informationen zur modernen Schmerztherapie:



- n Durch umfangreiche Untersuchungen wurden genau abgestufte Schmerztherapie-Pläne entwickelt; nach ihnen wird für jede Schmerzart und Schmerzstärke das richtige Medikament in der richtigen Dosierung festgelegt.
- n Neben Morphinum gibt es gute, nicht morphinhaltige Schmerzmittel, die – in der richtigen Dosierung und in genau festgelegten Abständen eingenommen – ebenso Schmerzfreiheit bringen.
- n Welches Medikament Ihr Arzt, wenn Schmerzen auftreten sollten, auch einsetzt, die Vorstellung von einem „Dahinvegetieren“ unter der Wirkung der Medikamente ist völlig falsch. Jeder, der diese Mittel wie verordnet einnimmt, bleibt bei klarem Bewusstsein und Verstand. Alle Schmerzmittel lassen es zu, seiner Arbeit oder anderen Beschäftigungen nachzugehen.
- n Auch bei morphinhaltigen Medikamenten werden Sie nicht abhängig.
- n Vielleicht setzt Ihr Arzt auch Medikamente ein, die auf den ersten Blick nichts mit der Krebserkrankung zu tun haben, z. B. so genannte Psychopharmaka (Antidepressiva, Neuroleptika).

Es gibt keinen Grund, gegebenenfalls auf schmerzlindernde Medikamente zu verzichten.

Worauf kommt es also an?

Der Titel dieser Broschüre stellt eine Frage: „Ich habe Krebs – wie kann ich damit leben?“

Wir haben versucht, Ihnen einen Weg zu zeigen. Akzeptieren Sie Ihre Krankheit, setzen Sie sich aktiv damit auseinander, wenden Sie sich zum Gespräch an andere, schöpfen Sie Kraft daraus. Nutzen Sie eine veränderte Einstellung und eine andere Lebensweise, um Ihre innere Abwehrkraft zu stärken. Unterstützen Sie die Therapiemaßnahmen durch Aktivität, Bewegung und richtige Ernährung.

Es gibt viele Möglichkeiten, den Krebs letzten Endes zu besiegen. Vieles davon können Sie tun.



Impressum

In Zusammenarbeit mit

Carmen Franz
Dipl. Psychologin
Klin. Psychologie (BDP)
Verhaltenstherapie (DGVT)
Schmerztherapie (DGPSF)
Göttingen

Herausgeber

Roche Pharma AG
D-79630 Grenzach-Wyhlen

Überarbeitung und Layout

Angela Liedler GmbH
Wintererstr. 4
D-79104 Freiburg

© Roche Pharma AG,
7. Auflage 2008



Roche Pharma AG
D-79630 Grenzach-Wyhlen

••••• www.roche.de