



Axionovo GmbH · Kammerichstraße 39 · 33647 Bielefeld
Tel.: 0521 / 988 35 0 · Fax: 0521 / 988 35 18
info@axionovo.de · www.axionovo.de

A close-up photograph of an elderly woman with short, wavy, light-colored hair. She is smiling broadly, showing her teeth, and looking slightly to the left of the camera. She is wearing a light-colored, possibly grey or white, jacket. The background is a soft-focus outdoor scene with green foliage and a bright sky.

Alles,
was dem
Knochen
hilft.

Knochenschutz bei Tumorerkrankungen



Inhalt

- 4 Einleitung
- 6 Die medikamentöse Unterstützung des Knochensystems bei einer Krebserkrankung
- 18 **Wie die Seele dem Körper helfen kann**
- 40 **Bewegung und Ernährung**
- 50 Adressen
- 54 Checkliste

Liebe Patientin, lieber Patient!

Die Knochenstabilität kann bei Tumorerkrankungen durch Metastasen sowie durch die Auswirkungen einer Chemotherapie oder auch einer antihormonellen Therapie gefährdet sein.

Deshalb verordnen Ärzte spezielle Medikamente, die gezielt dem Schutz Ihrer Knochen dienen und sich gleichzeitig durch eine gute Verträglichkeit auszeichnen.

Diese Broschüre gibt Ihnen wichtige Hinweise zum Umgang mit Ihrer Tumorerkrankung und zur Wirkungsweise des Ihnen verordneten Medikamentes. Selbstverständlich kann sie das vertrauensvolle Gespräch mit Ihrem Arzt nur ergänzen und nicht ersetzen.

Auf den ersten Seiten finden Sie in kompakter Form wichtige Informationen über die Auswirkungen von Krebserkrankungen insbeson-

dere auf den Knochenstoffwechsel. Außerdem erläutert die Broschüre, wie bestimmte Wirkstoffe das gestörte Gleichgewicht des Knochenstoffwechsels wieder herstellen können.

Der zweite zentrale Aspekt der Broschüre befasst sich mit den Erkenntnissen der Psychoneuroimmunologie und dem seelischen Gleichgewicht. Hier erfahren Sie, wie Sie durch innere Bilder und Entspannungsverfahren den Heilprozess unterstützen können. Auf den letzten Seiten finden Sie Hinweise zu den Themen Bewegung und Ernährung sowie nützliche Adressen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Therapieerfolg!



Die medikamentöse
Unterstützung
des
Knochensystems
bei einer
Krebserkrankung

Zum besseren Verständnis:

Wie der Knochenstoffwechsel funktioniert.

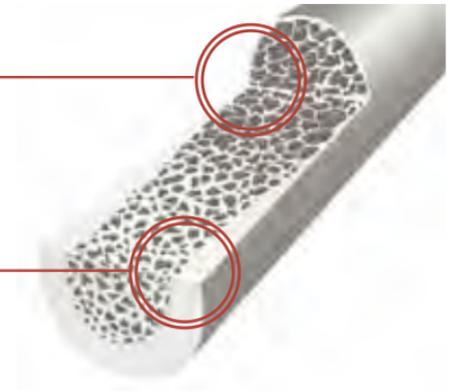
Das Knochensystem eines gesunden Menschen ist einem regelmäßigen Erneuerungsprozess unterworfen: Älteres Knochenmaterial wird abgebaut, neues Knochenmaterial wird eingelagert. Dieser hormonell gesteuerte Prozess befindet sich bei einem gesunden Menschen in einem Gleichgewicht.

Bei einer Tumorerkrankung kann das Gleichgewicht in Gefahr geraten. So können sich beispielsweise Knochenmetastasen bilden, die zu einem vermehrten Knochenabbau beitragen. Krebsarten, die häufig Knochenmetastasen bilden, sind Brust- und Prostatakrebs. Aber auch Tumore der Lunge, der Nieren und der Schilddrüse können Knochenmetastasen bilden. Darüber hinaus führen einige dieser Abbauprodukte zum Wachstum neuer Tumor-

zellen. Durch eine bei manchen Tumorarten übliche Behandlung mit Cortison etwa oder eine Chemotherapie oder antihormonelle Therapie kann das Gleichgewicht des Knochenstoffwechsels ebenfalls gestört werden. In den meisten Fällen wird Ihr Arzt Ihnen zum Knochenschutz zunächst Kalzium- und Vitamin-D-Gaben verordnen. Verringert sich die Knochendichte dennoch, kommen moderne Bisphosphonate zum Einsatz – spezielle Medikamente, die zum einen die Einlagerung von Kalzium in das Knochensystem fördern und zum anderen die durch Tumorzellen verursachte vermehrte Knochenauflösung verringern. Eine einzige Infusion im Monat ist meistens ausreichend.

Knochenabbau –
der gestörte Knochenstoffwechsel

Knochenaufbau –
der gesunde Knochenstoffwechsel



Die Behandlung von Knochenmetastasen.

Knochenmetastasen sind im Unterschied zum seltenen Knochenkrebs ein sekundärer Krebs; das bedeutet: Tumorzellen eines primären Tumors zum Beispiel der Brust oder der Prostata wandern in andere Körperregionen und befallen dort das Gewebe. Diese sekundären Tumorzellsiedlungen bezeichnet man als Metastasen. Sie können andere Organe oder eben das Knochen system betreffen. Erste Hinweise auf Knochenmetastasen können Schmerzen in den Knochen oder Brüche sein. Nachgewiesen werden Knochenmetastasen im Rahmen einer radiologischen Untersuchung.

Behandelt werden Knochenmetastasen durch operative Entfernung, Strahlentherapie, Chemotherapie und oder alternativ – insbesondere bei Brust- oder Prostatakarzinom – durch eine antihormonelle Therapie. Zur Senkung von Komplikationsrisiken werden Bisphosphonate gegeben, die den schädigenden Folgen der Chemo-, Strahlen- oder antihormonellen

Therapie auf den Knochenstoffwechsel vorbeugen und gleichzeitig das Risiko der Entstehung neuer Knochenmetastasen deutlich senken.

Häufigkeit von Knochenmetastasen nach dem Ort ihres Auftretens

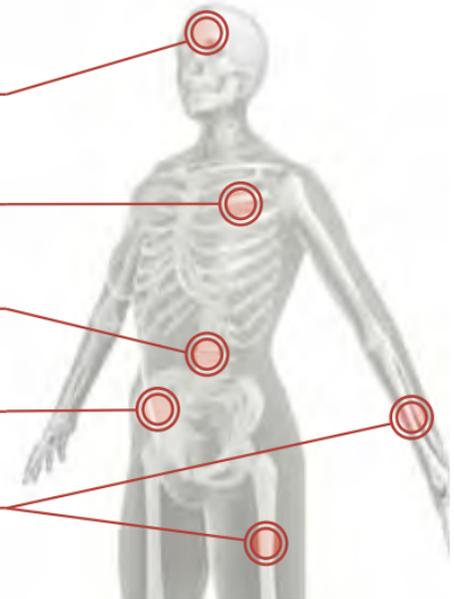
Schädel
häufig

Rippen
häufig

Wirbelsäule
sehr häufig

Becken
häufig

Knochen der Arme und Beine
selten



Unnötige Risiken für den Knochen vermeiden.

Die Schädigung des Knochensystems durch Metastasen oder systemische Auswirkungen der Tumortherapie führt zu speziellen Risiken wie einer verstärkten Neigung zu Knochenbrüchen, Knochenschmerzen und Rückenmarkskompressionen.

Hieraus zu folgern, dass das Knochensystem extremer Schonung bedürfte, wäre jedoch falsch. Im Gegenteil: Ausdauernder Bewegungssport im Rahmen der persönlichen Leistungsfähigkeit und eine regelmäßige Belastung des Knochensystems wirken sich sogar positiv aus. Ein Ausdauertraining beispielsweise aktiviert nicht nur die körpereigene Abwehr, sondern stärkt



Muskeln und Herz-Kreislauf-System und hat einen günstigen Einfluss auf den Knochenstoffwechsel.

Vermeiden sollten Sie allerdings jede Sportart, die mit einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche oder besonderen Belastungen für den Organismus verbunden ist.



Im Gleichgewicht.

Bewegung bewegt etwas und
tut Ihrem Knochenstoffwechsel gut.

Die Wirkungsweise moderner Bisphosphonate.

Bisphosphonate sind chemisch gesehen Salze der Phosphorsäure und bewirken eine vermehrte Einlagerung von Kalzium in den Knochen. Zugleich beugen sie einer unter Umständen lebensgefährlichen Hyperkalzämie (erhöhter Kalziumspiegel im Blut) vor. Die Hyperkalzämie wird durch die Auflösung von Knochen und die verstärkte Freisetzung von Kalzium verursacht. Bisphosphonate finden deshalb auch in der Osteoporose-Therapie Anwendung. Außerdem können durch den Einsatz von Bisphosphonaten Schmerzen verringert und die Entstehung neuer Knochenmetastasen reduziert werden.

Bisphosphonate sind eine moderne und in der onkologischen Therapie bestens bewährte Wirkstoffgruppe und im Allgemeinen gut verträglich; Nebenwirkungen sind zwar selten, wie bei allen hochwirksamen Medikamenten jedoch nicht gänzlich auszuschließen. Vor Beginn der Behandlung sollte zum Beispiel sichergestellt sein, dass Zähne und Zahnwurzeln gesund sind.

Eine endgültige Heilung von Knochenmetastasen kann derzeit weder durch Bisphosphonate noch durch eine andere heute gängige Behandlungsform erreicht werden. Die Gabe von Bisphosphonaten ermöglicht Ihnen jedoch eine deutlich verbesserte Lebensqualität.

Diesen Prozess können Sie gezielt unterstützen.



Wie die
Seele
dem Körper
helfen kann.

Bereits in der Antike kannte man die Wechselwirkungen von Emotionen und körperlicher Gesundheit. Asklepios, der griechische Gott der Heilkunst, riet zu Schlaf, Musik und Gebeten für gesunde Gedanken. In vielen Kulturen gehören Meditationsformen zum Alltag, mit Hilfe derer Bilder eigener Gesundheit und Leistungskraft entwickelt werden. In den letzten drei Jahrzehnten werden der Einfluss von Gefühlen und Gedanken auf das körperliche Wohlbefinden – und hier besonders auf das Immunsystem – systematisch erforscht. Die diese Zusammenhänge untersuchende Psychoneuroimmunologie (PNI) erforscht die Wechselwirkungen zwischen psychischen Faktoren und zwischen Faktoren des Nerven-, Hormon- und Immunsystems.

Immer ein komplexes Geschehen: Onkologische Therapie.

Eine Krebsdiagnose löst oft das Gefühl aus, selber nun nichts weiter machen zu können, als das eigene Schicksal in die Hände der behandelnden Ärzte zu legen. Doch die rein medizinische Behandlung mit Chemotherapie, Strahlentherapie, Operation, Hormontherapie und Bisphosphonaten ist nur die eine Seite einer erfolgreichen Therapie.

Nicht weniger wichtig sind die Maßnahmen, die Sie eigeninitiativ in die Hand nehmen können: Bewegungstraining, gesunde Ernährung, eventuell Vitamingaben und nicht zuletzt das Ziel, die Krankheit mental in den Griff zu bekommen.



Mentale Bewältigung bedeutet zunächst: Sich rasch von der ersten Panik zu befreien und einen klaren Kopf zu bekommen, um sich weitere Informationen zu beschaffen, die im Kampf gegen die Krankheit wichtig sein können. Darüber hinaus kann die mentale Bewältigung aber weitaus mehr leisten: Klarheit über die eigenen Zielsetzungen zu gewinnen.



Neue Lebensziele definieren.

Speziell ausgebildete Psychotherapeuten mit onkologischem Schwerpunkt betreuen Sie und eventuell auch Ihre Angehörigen während der Therapie und helfen Ihnen, Kräfte im Kampf gegen die Krankheit zu mobilisieren. Vor allem finden Sie dort professionelle Unterstützung, wenn es darum geht, neue Lebensziele zu entwickeln.

Auch wenn viele Krebserkrankungen heute erfolgreich therapiert werden können, steht bei der Mitteilung einer Diagnose zunächst fast immer auch die Perspektive auf eine verkürzte Lebenszeit im Raum.

Umso wichtiger wird es für die meisten Menschen in einer solchen Situation sein, die verbleibende Lebenszeit sinnerfüllt zu erleben. Man beginnt, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren – in der pragmatischen Gestaltung des Tagesablaufes ebenso wie in zwischenmenschlichen Beziehungen. Was ist wirklich wichtig? Was gibt mir neue Kräfte?

Doch auch bei glücklichem Ausgang der Erkrankung wird eine ausdrückliche und innige Besinnung auf neue Lebensziele immer eine Bereicherung sein – und bleiben.

Die Wirkungsweise der Psychoneuroimmunologie.

Ansätze, über die Psyche Einfluss auf die körperliche Gesundheit zu nehmen, gibt es mittlerweile viele. Ein Beispiel sind die so genannten Klinik-Clowns, die auf die immunstärkende Kraft des Lachens setzen. Viele Kliniken engagieren mittlerweile die speziell ausgebildeten Clowns, die nicht nur kranke Kinder zum Lachen bringen.

Man kann nachweisen, dass Menschen, die viel lachen, erhöhte Werte von Gamma-Interferon, T-Zellen, Killerzellen und Antikörpern im Blut haben – also über eine verbesserte

Immunabwehr verfügen. Derselbe Effekt lässt sich über das so genannte Lach-Yoga erzielen, das mittlerweile vielerorts angeboten wird.

Systematisch werden die Erkenntnisse der PNI in der so genannten Mind-Body-Medizin umgesetzt. In den USA gibt es schon zahlreiche Kliniken und Praxen, die ein solches Konzept anbieten, doch auch Deutschland holt hier langsam auf. Mind-Body-Medizin meint, dass Geist (mind) und Körper (body) gleichermaßen behandelt werden. Es ist also letztlich nichts anderes als ein neuer Begriff für eine alte Form der Therapie. Der Unterschied zwischen früher und heute liegt allein darin, dass altes Erfahrungswissen nun wissenschaftlich belegbar geworden ist.

Lachen setzt ungeahnte Kräfte frei.

Auch wenn einem nicht zum Lachen zu Mute ist,
sollte man es einfach mal wieder tun.

– Denn Lachen befreit.



Hilfe zur Selbsthilfe.

Gesundheitstraining für Krebspatienten nach Simonton

In Ergänzung zu den notwendigen medizinischen Behandlungen kann das Gesundheitstraining nach Simonton helfen, den Gesundungsprozess zu unterstützen. Es bietet konkrete Anregungen und Hilfestellungen, das seelische Gleichgewicht zu stabilisieren, dadurch das Immunsystem zu stärken und Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Bereits in den 70er Jahren entwickelte der amerikanische Onkologe und Radiologe Carl Simonton mit seiner Frau Stephanie, einer Psychologin, aus verschiedenen psychologisch-wissenschaftlichen Elementen ein Modell für Krebspatienten, das sich als Hilfe zur Selbsthilfe versteht. Ausgangspunkt ihrer

Überlegungen war die Beobachtung, dass Patienten, die aktiv an ihrem Heilungsprozess mitwirken, die benennen können, wofür es sich lohnt zu leben und trotz Erkrankung Freude und Erfüllung erleben, eine höhere Überlebenschance haben.

Wichtige Elemente des Programms sind das Erlernen von Entspannungstechniken, das Entdecken von inneren Kraftquellen durch bildhafte Vorstellungen, die Beschäftigung mit Fragestellungen, die die persönliche Lebensgestaltung betreffen, die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und im übergeordneten Sinn die Vermehrung von Lebensfreude.

Dauerhafter negativer Stress hingegen greift das Immunsystem an. Da Stress im Alltag aber nahezu unvermeidlich ist, sollte man lernen, besser damit umzugehen. In erster Linie empfiehlt sich das Erlernen einer Entspannungstechnik wie z. B. die „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“.

Die Macht innerer Bilder.

Die Wirksamkeit von Vorstellungsübungen ist aus dem mentalen Training an Sporthochschulen bekannt. Die Sportstudenten werden aufgefordert, sich im entspannten Zustand und mit geschlossenen Augen einen bestimmten Bewegungsablauf vorzustellen.

Es ist erwiesen, dass diese Übung für die später tatsächlich auszuführende Bewegung eine bahnende und erleichternde Wirkung hat. Allgemein gilt, dass Vorstellungen und innere Bilder, besonders wenn sie im entspannten Zustand ausgeführt werden, auch bestimmte körperliche Veränderungen hervorrufen. Bezogen auf die Situation eines an Krebs Erkrankten bedeutet das, dass auch die bildhafte Vorstellung



von Heilung im entspannten Zustand den tatsächlichen Heilungsprozess unterstützen kann. Eine beispielhafte Übung finden Sie auf der nächsten Seite.

In vielen Städten werden begleitende Kurse über Volkshochschulen oder Krebsberatungsstellen angeboten. Darüber hinaus wird das Verfahren auch in Reha-Kliniken eingesetzt.

Entspannen und den Heilungsprozess visualisieren.

Beispiel für eine Visualisierungsübung.

Stellen Sie sich vor, Ihr Leben ist ein Schiff in einem breiten Strom. Die Krankheit, an der sie gegenwärtig leiden, gleicht einer Klippe unter Wasser, an der Ihr Lebensschiff hängen geblieben ist. Wenn Sie nicht wieder frei kommen, wird Ihr Lebensschiff irgendwann immer tiefer auf die Klippe gedrückt werden und untergehen. Stellen Sie sich nun vor, wie eine von hinten heranrauschende Welle Sie packt, über die Klippe hinweg wieder in freies Fahrwasser trägt. Wiederholen Sie diesen Vorgang der Befreiung von einem lebensbedrohenden Hindernis mit verschiedenen Bildern. Denken Sie Ihre Situation in vergleichbaren Bildern immer wieder neu – konzentrieren Sie sich auf die rettenden Kräfte. Geben Sie diesen rettenden Kräften die Chance, irgendwo in Ihrem Kopf festzumachen.



*Werden, was man denkt.
Gesund zum Beispiel.*

Kleine Übungen für den Alltag.

Im Alltag lassen sich die Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie mit Hilfe kleiner Übungen umsetzen.

Die wichtigste Voraussetzung: Entspannung, um frei zu werden für die inneren Bilder.

Folgende Tipps können Ihnen helfen, den Alltag entspannter anzugehen:

- Schrauben Sie Ihre Ansprüche runter. Wer den Anspruch hat, immer alles perfekt machen zu wollen, setzt sich selbst ständig unter Druck.
- Versuchen Sie positiv zu denken. Eine positive Einstellung zum Leben hilft, mit Stress-Situationen besser umzugehen.
- Atmen Sie bewusster. Unter Stress atmet man oft zu flach und zu schnell. Versuchen Sie öfter mal ruhig und bewusst in den Bauch zu atmen. Das lockert die Muskeln und verlangsamt den Herzschlag.
- Lachen Sie öfter. Nehmen Sie die Widrigkeiten des Alltags mit Humor. Schon ein Lächeln sendet einen positiven Impuls zu den entsprechenden Hirnarealen.

Aus der Praxis: Psychoonkologische Begleitung



Dipl.-Psych. Ingeborg Rademaker arbeitet als Psychologische Psychotherapeutin, Verhaltenstherapeutin, Systemische Therapeutin und Psychoonkologin. Sie gibt auf den nächsten Seiten Auskunft zu Aspekten, die im Rahmen einer psychoonkologischen Begleitung auftauchen. Wer eine psychoonkologische Begleitung wünscht, sollte auf eine hinreichende Qualifikation des Therapeuten achten. Angeboten wird diese Begleitung/Therapie von onkologisch tätigen Ärzten, von entsprechend

ausgebildeten Diplom- Psychologen und Sozialarbeitern. Neben der fundierten therapeutischen Grundausbildung sollten diese Anbieterinnen und Anbieter eine abgeschlossene psychoonkologische Ausbildung nachweisen können. Bei den kassenärztlichen Vereinigungen sind entsprechende Listen abrufbar. Außerdem können onkologisch tätige Arztpraxen, Beratungsstellen und Krankenhäuser qualifizierte Therapeuten und Therapeutinnen benennen. Die Kosten werden in aller Regel von den gesetzlichen Krankensicherungen übernommen.

Psychoonkologische Begleitung – möglichst immer mit Angehörigen oder Lebenspartner. Warum?

Viele Gründe sprechen dafür, Angehörige bzw. Lebenspartner in eine psychoonkologische Begleitung einzubeziehen. Krebs führt aufgrund der medizinischen Therapie heute nicht zwangsläufig zu einem frühen Tod, sondern wird als chronische Erkrankung erlebt. Das bedeutet, dass nicht nur der erkrankte Mensch, sondern auch seine Familie lernen sollte, mit der Krankheit zu leben. Außerdem erleben nahe Angehörige den Diagnoseschock nicht weniger heftig als der an Krebs erkrankte Mensch selbst. Deshalb profitieren auch alle Beteiligten von der psychoonkologischen Begleitung im Sinne einer Selbst-

stabilisierung. Die wiederum hilft, Eigenkräfte zu wecken, die den Gesundungsprozess begünstigen und die Lebensqualität verbessern. Auch ist es wichtig, dass die Angehörigen wissen, was in den einzelnen Therapiestadien auf seelischer Ebene geschieht – beim Erkrankten und bei ihnen. Die psychoonkologische Begleitung hilft Angehörigen und Erkrankten, sich gegenseitig Halt und Kraft zu geben, um die Heilung zu unterstützen. Ist die Erkrankung in schweren Fällen nicht aufzuhalten, kann die psychoonkologische Begleitung es dem Paar oder der Familie ermöglichen, Gefühle zum Ausdruck zu bringen und das Sterben als etwas anzunehmen, das zum Leben gehört.

Manchmal heißt es: Man muss nur genügend an sich arbeiten, um den Krebs zu besiegen. Stimmt das?

Diese Behauptung ist schlichtweg falsch und inhuman und kennzeichnet unseriöse Beratungsansätze. Die psychoonkologische Therapie ist immer nur ein Bestandteil der Gesamttherapie und kann den Gesundungsprozess begünstigen. Aber sie kann die medizinische Therapie nicht ersetzen – niemals. Im Umkehrschluss heißt das: Wenn ein kranker Mensch trotz psychoonkologischer Begleitung nicht wieder gesund wird, liegt das nicht an ihm. Die in den 90er Jahren aufgekommene Theorie der „Krebspersönlichkeit“, die Charaktermerkmale wie zum Beispiel Willensschwäche und

mangelnde Durchsetzungsfähigkeit als Krebsursachen entdeckt zu haben glaubte und so dem Kranken eine Mitschuld an seiner Erkrankung gibt, ist deshalb blanker Unsinn. Es gibt keinen Automatismus, der besagt, dass bestimmte seelische Zustände Krebs auslösen, verhindern oder heilen. Auch die medizinische Forschung kann heute noch immer nicht schlüssig erklären, warum manche Menschen Krebs bekommen und andere nicht; genauso wenig kann sie erklären, warum mancher Kranke wieder gesund wird und andere nicht. Eines kann man allerdings mit Gewissheit sagen: Viele Faktoren sind wichtig. Neben genetischen Faktoren, Aspekten der Lebensführung, der medizinischen Therapie

und einer psychoonkologischen Begleitung spielt wahrscheinlich eine uns heute noch unbekannt große eine entscheidende Rolle.

Viele Betroffene fühlen sich überfordert, wenn sofort nach der Diagnose die Therapie beginnt. Wie kann die psychoonkologische Begleitung helfen?

Zunächst sollte man bedenken, dass die medizinische Therapie meist aus gutem Grund sofort nach der Diagnose einsetzt. In den meisten Fällen hat man einfach keine Zeit zu verlieren. Dennoch ist es so, dass das Unvermittelte der Diagnose, die den Menschen plötzlich aus allen Lebenszusammenhängen und Planungen herausreißt, und der

damit einhergehende Schock den erkrankten Menschen wesentlich stärker traumatisieren können als die Belastungen durch die medizinische Therapie. Deshalb ist es ein Schwerpunkt der psychoonkologischen Betreuung, das Lähmende des Traumas zu überwinden, um Energien freisetzen zu können, die dann dem Gesundungsprozess zugute kommen. Da sich nicht nur für den Erkrankten selbst, sondern auch für Partner und Familie schlagartig alles ändert, sollte insbesondere auch die Klärung des Diagnostetraumas stets systemisch erfolgen und Partner und Familie einbeziehen.



Vom Glück, sich zu bewegen.

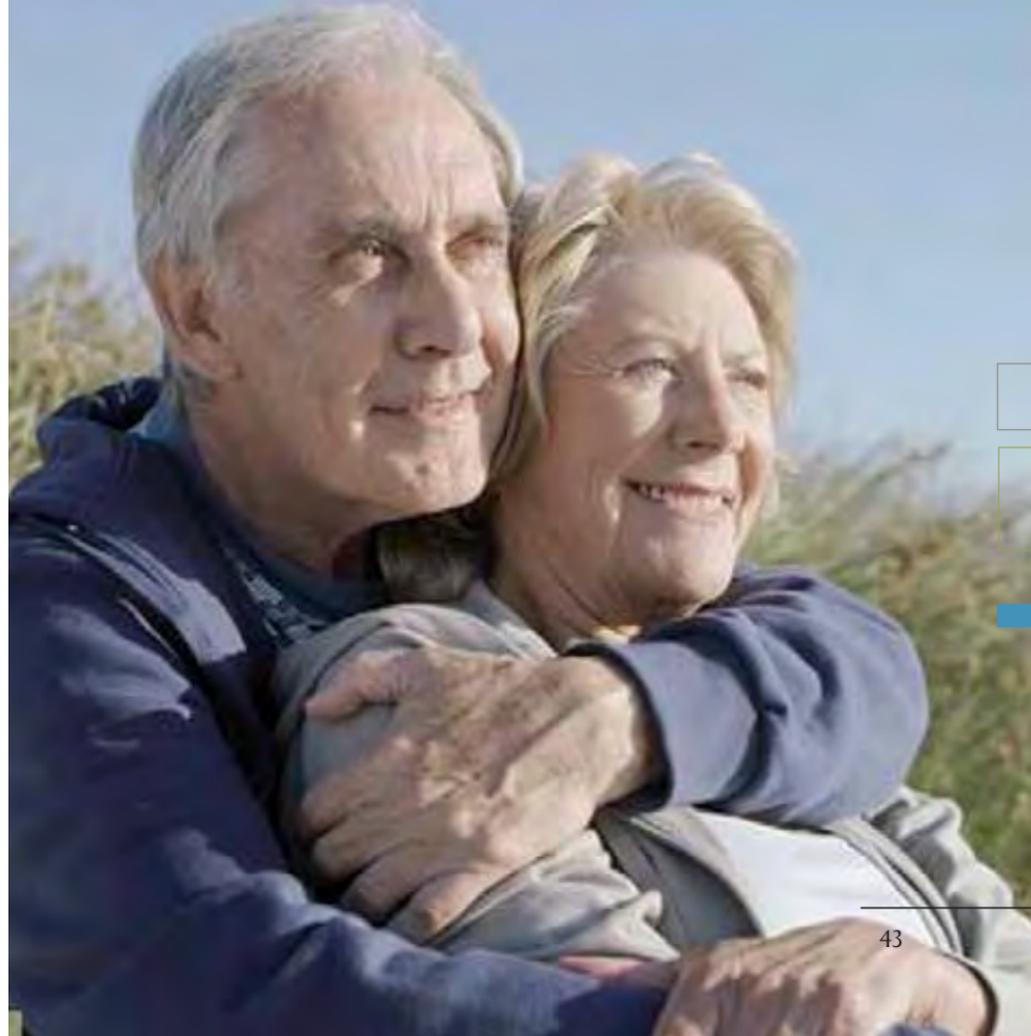
Sport aktiviert das Immunsystem.
Sport macht Herz und Kreislauf munter.
Sport fördert den Knochenstoffwechsel.
Sport macht glücklich.

Und Sport macht hungrig.

Wer meint, dass Sport nur der körperlichen Ertüchtigung dient, irrt gründlich. Denn die regelmäßige sportliche Bewegung produziert Glückshormone, die Stress und Verstimmtheit abbauen helfen.

Wenn Sie regelmäßig Sport treiben, wird es trotz Ihrer Erkrankung auch an Erfolgserlebnissen nicht fehlen. Sie werden mit jeder Leistungssteigerung merken, dass Sie sich etwas zumuten und zutrauen dürfen. Das gibt Ihnen auch ein gutes Gefühl, wenn es darum geht, mit der Krankheit fertig zu werden.

Wenn Sie unsicher sind, ob Sie sich vielleicht zuviel zumuten, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.



Seien Sie aktiv.

Sport baut Spannungen
und Stresshormone ab.
Rad fahren, Joggen, Walken,
Schwimmen und andere
Ausdauersportarten sind ideal.



Nach dem Sport: Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.

- Bevorzugen Sie eine ausgewogene Ernährung, essen Sie vielseitig. Obst, Gemüse, Getreideprodukte, Milch und Milchprodukte sowie frischer Fisch sollten auf dem Speiseplan nicht fehlen. Achten Sie auf eine schonende Zubereitung der Speisen.

- Essen Sie Wurst, Fleisch und Eier nur in Maßen.
- Trinken Sie viel, bis zu zwei Liter am Tag. Gut sind stilles Mineralwasser, ungesüßte Fruchtsäfte und Früchtetees ohne Aromazusätze.
- Vermeiden Sie Fett (auf versteckte Fette achten!) und alle Genussgifte wie Nikotin und Alkohol.

Tipp: Gegen therapiebedingte Übelkeit helfen spezielle Medikamente. Diese Medikamente (Wirkungsgruppe der Setrone) blockieren die Andockstelle des körpereigenen Botenstoffes Serotonin, der Übelkeit und Erbrechen auslöst. Bitte sprechen Sie Ihren Arzt auf diese speziellen Medikamente an.

Gemeinsam gegen den Krebs.

Man sollte zwar nicht ständig über seine Krankheit reden. Doch mitunter hilft es, Menschen in der Nähe zu wissen, die den eigenen Erfahrungshorizont teilen. Vielleicht haben Sie über Selbsthilfegruppen oder Gesprächskreise andere Krebspatienten kennen gelernt? Nutzen Sie diese neuen Kontakte – zum gemeinsamen Sportmachen, zu Kochrunden, zum Erfahrungsaustausch.



Gut zu wissen: Lesetipps & Links.

Institutionen und Selbsthilfe:

Heidelberger Krebsinformationsdienst KID

www.krebsinformationsdienst.de

Telefon: 0800 / 4 20 30 40

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

www.krebsgesellschaft.de

Telefon: 069 / 63 00 96-0

Deutsche Krebshilfe e. V.

www.krebshilfe.de

Telefon: 0228 / 7 29 90-0



Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung
und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

www.nakos.de

Telefon: 030 / 31 01 89 60

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen

www.dag-selbsthilfegruppen.de

Telefon: 0641 / 9 94 56 12

Informationen im Internet:

Informationsnetz für Krebspatienten
und ihre Angehörigen (INKA)
www.inkanet.de

Der Krebs-Kompass
www.krebs-kompass.de

Der krebs-webweiser® des Tumorzentrums
Freiburg am Universitätsklinikum
www.krebs-webweiser.de

Arbeitskreis für
Psychochronische Onkologie
www.dapo-ev.de

Buchtipps:

O. Carl Simonton, Stephanie Matthews
Simonton, James Creighton:

Wieder gesund werden.

Eine Anleitung zur Aktivierung der
Selbstheilungskräfte für Krebspatienten
und ihre Angehörigen. Mit CD,
Rowohlt Taschenbuch Verlag, 12,90 €



Lawrence LeShan:

Diagnose Krebs.

Wendepunkt und Neubeginn.
Verlag Klett-Cotta, 22,50 €



Checkliste: Fragen, die sich stellen

Je gründlicher Sie sich informieren, desto mehr Sicherheit werden Sie gewinnen, das in Ihrer Situation für Sie Richtige zu tun. Keine Angst: Es gibt – gerade auch Ihrem Arzt gegenüber – keine dummen Fragen. Fragen ergeben sich immer aus der individuellen Lebenssituation. Deshalb betrachten Sie die nachfolgend aufgeführten Fragen bitte nur als Hinweise.

- Worauf muss ich vor und während der Therapie achten?
- Wie kann ich die Wirkung der Therapie durch meine Lebensführung gezielt unterstützen?
- Was sollte ich während der Therapie auf keinen Fall tun?
- Wo gibt es eine spezielle Ernährungsberatung?
- Welche Psychologen in meiner Region können mir bei der Krisenbewältigung helfen?
- Gibt es spezielle Entspannungs- trainings und Gesprächskreise für Menschen wie mich in meiner Region?
- Ist mein Arzt/meine Ärztin über andere Erkrankungen informiert? Welche Wechselwirkungen mit anderen Mitteln können gegebenenfalls auftreten?
- Wie sollte ich mit meiner Erkrankung am Arbeitsplatz umgehen?

Diese Fragen möchte ich meinem Arzt/meiner Ärztin beim nächsten Besuch stellen:
