



**PATIENT:INNENBEGLEITER
SYSTEMTHERAPIEN**

**Nebenwirkungen reduzieren,
Wohlbefinden steigern.**

PFLEGEKRÄFTE AUS
DEUTSCHLAND STELLEN VOR:

PATIENT:INNENBEGLEITER
**ZIELGERICHTETE
THERAPIEN BEI KREBS
IN KOMBINATION MIT
IMMUNTHERAPIEN**

Diese Broschüre gibt Erfahrungswerte und Tipps wieder, die Ihnen helfen können, Ihre Erkrankung besser zu bewältigen. Jede:r Patient:in reagiert anders auf die Behandlung. Versuchen Sie für sich herauszufinden, was Ihnen persönlich am besten hilft.

VORWORT

Liebe Leser:in,

mit diesem Patientenbegleiter möchten wir Ihnen und Ihren Angehörigen helfen, die Behandlung Ihrer Krebserkrankung durchzustehen und die Hoffnung niemals aufzugeben. Denn zusammen ist vieles leichter!

Die Hoffnung niemals aufgeben, ist ein großer Satz. Doch was kann man selbst tun, um sie zu behalten? Hier werden wir versuchen Ihnen aufzuzeigen, wie wichtig die Kommunikation mit Ihren Angehörigen, anderen Erkrankten oder auch mit professionellen Gesprächspartner:innen ist, um die Hoffnung nicht zu verlieren. Denn auch wenn es sich abgedroschen anhört, ist ein geteiltes Leid ein gedämpftes Leid.

Die Medizin ist in ständigem Wandel, verändert und entwickelt sich. So gibt es mittlerweile Krebstherapien, die lebensverträglich sind. Und trotzdem braucht es Mut „ja“ zu einer solchen Therapie zu sagen. Denn leider kommt auch eine wirksame Therapie nicht ohne Nebenwirkungen daher. Es braucht Mut, die Therapie mit ihren Nebenwirkungen anzugehen und durchzustehen, um so das bestmögliche Ergebnis für Sie zu erzielen.

Unser Ziel ist es, Sie und Ihre Angehörigen mit unseren Beiträgen zu motivieren, zu stärken und zu sensibilisieren im Hinblick auf die bevorstehende Krebstherapie und ihre Nebenwirkungen.

Und zum Schluss möchten wir Ihnen sagen, dass uns Ihr Wohl und das Ihrer Angehörigen sehr am Herzen liegt. Wir wünschen uns, mit unseren Beiträgen, Informationen und Hilfestellungen dazu beizutragen, dass Sie mit Zuversicht in die für Sie unbekanntere Zukunft blicken können.

Die Eisai GmbH hat gemeinsam mit uns an dieser Brochschüre gearbeitet und wir wünschen uns nichts mehr, als dass sie für Sie hilfreich ist.

Gaby Nagel

(Study Nurse, Onkologische Schwerpunktpraxis Göttingen)

& Nicole Schmid

(Gesundheits- und Fachkrankenpflegerin, Universitätsmedizin Mainz)

HINWEIS DER EISAI GMBH:

Diese Broschüre wurde zusammen mit den im Folgenden genannten Pflegekräften aus ganz Deutschland kreiert. Herzlichen Dank an die Beteiligten; ihre Expertise war für uns unerlässlich.

Janina Ahlborn (Onkologische Schwerpunktpraxis Göttingen), Karin Dunschen (Universitätsklinikum Essen), Sandra Grohe (St. Gertrauden Krankenhaus Berlin), Julia Haupt (LMU München), Anja Liesegang (Onkologie Zentrum Soest-Iserlohn), Gaby Nagel (Onkologische Schwerpunktpraxis Göttingen), Nicole Schmid (Universitätsklinikum Mainz), Barbara Thielen (Universitätsklinikum Münster), Esther Wiedemann (Charité Berlin), Nadja Will (selbstständig tätig), Katja Ziegler (Frauenklinik Würzburg).

INHALT

MEHR WISSEN ÜBER IHRE KREBSTHERAPIE

- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei Krebs? **6**
- Wie wirken zielgerichtete Therapie und Immuntherapie zusammen? **9**

NEUER ALLTAG MIT KREBS

- Über Krebs sprechen **10**
- Nicht allein sein **12**
- Gesunde Ernährung **14**
- Körperliche Aktivität – in Bewegung bleiben **16**
- Psychisches Wohlergehen **18**
- Kinderwunsch und Verhütung **20**

MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN & WIE SIE MIT IHNEN UMGEHEN

- Was Sie vorab wissen sollten **22**
- Magen-Darm-Beschwerden **26**
- Hautprobleme **30**
- Sensibilitätsstörungen und Schmerzen **32**
- Appetitlosigkeit und Geschmacksveränderungen **35**
- Fatigue und Schlafstörungen **38**
- Bluthochdruck **40**
- Lunge, Leber, Schilddrüse **42**
- Weitere Nebenwirkungen **45**

RECHT & SOZIALES

- Das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt **50**
- Berufsausübung **52**
- Sozialleistungen **54**
- Schwerbehindertenstatus **56**

INFORMATION & BERATUNG

- Organisationshilfen **58**
- Professionelle Begleitung durch die Therapie **60**
- Patient:innenorganisationen **61**
- Wissensplattformen **62**
- Fachbegriffe (Glossar) **64**
- Weiterführende Informationen **66**

**! NICHT ALLE NEBENWIRKUNGEN, DIE AUFTRETEN KÖNNEN,
SIND IN DIESER BROSCHÜRE AUFGEListET.**

WELCHE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN GIBT ES BEI KREBS?

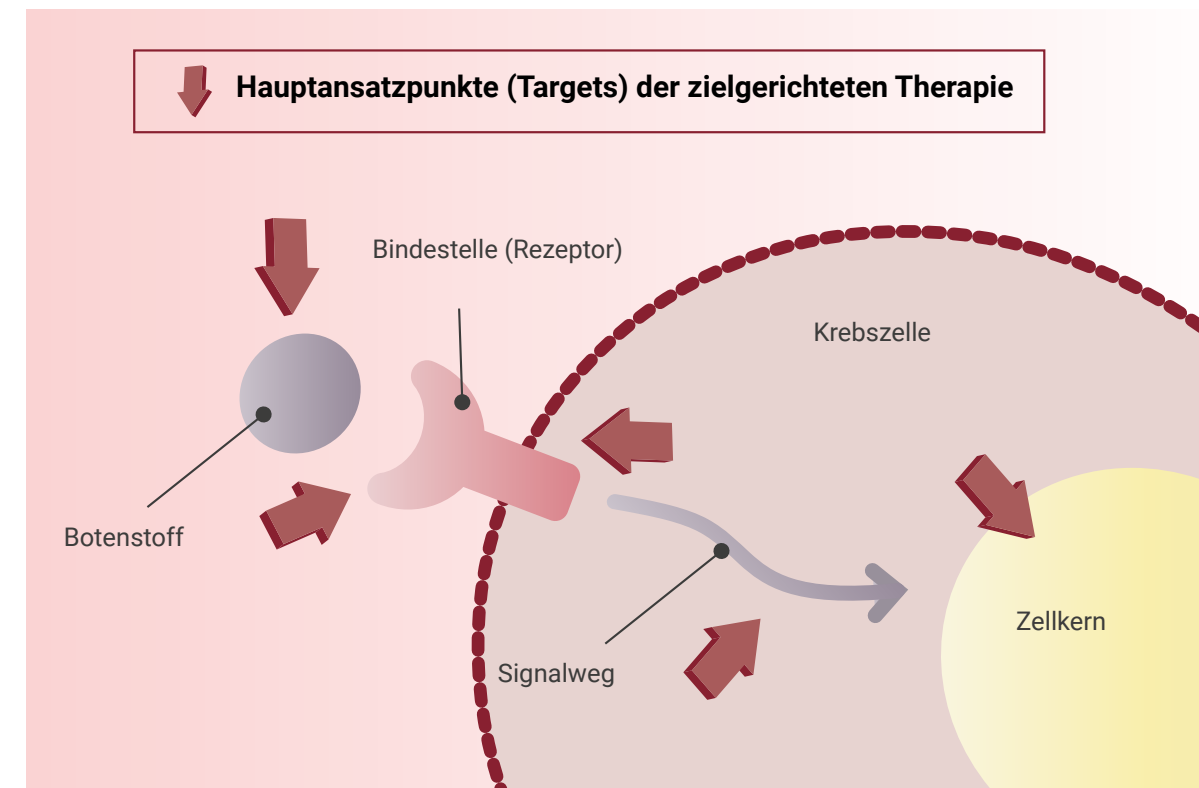
In den letzten Jahren hat die medizinische Forschung bei der Entwicklung von Krebstherapien enorme Fortschritte gemacht. Heutzutage versteht man viel besser, wie Krebszellen entstehen und wachsen. Dadurch konnte die Krebsmedizin Therapien entwickeln, die diese krebseigenen Mechanismen ausnützen, um Krebszellen möglichst gezielt in ihrem Wachstum zu bremsen und abzutöten.

Die Wahl der Therapie hängt von der Art des Tumors, dem Stadium der Erkrankung und immer häufiger auch von molekularen oder genetischen Eigenschaften der Krebszellen ab. Eine individuell auf jede:n Patient:in zugeschnittene Behandlung kann dadurch ermöglicht werden, dass Fälle in einer interdisziplinären Tumorkonferenz von Ärzt:innen verschiedener Fachrichtungen gemeinsam besprochen werden.

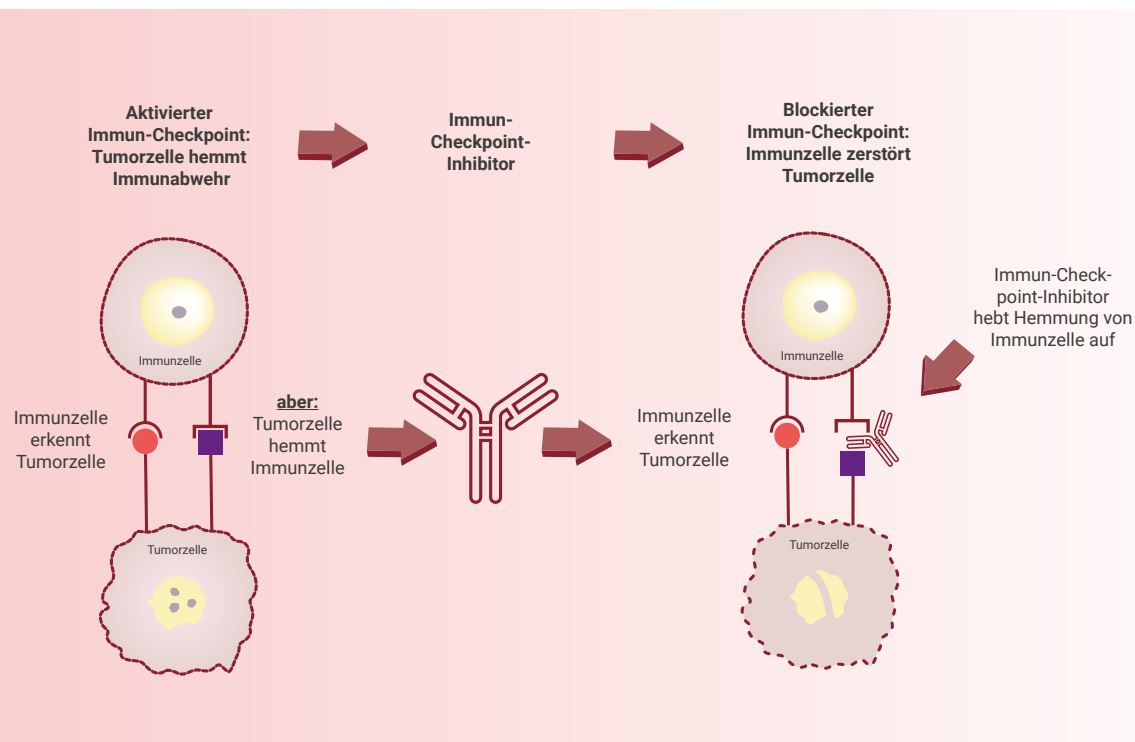
Die Auswahl an Therapieoptionen umfasst dabei u.a. Operation, Strahlentherapie sowie verschiedene medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten:

- Die Operation hat in der Regel das Ziel, den Tumor vollständig zu entfernen. Eventuell wird aber auch nur Tumorgewebe für Gewebsuntersuchungen entnommen. Durch eine Operation können, vor allem in späteren Stadien, auch tumorbedingte Beschwerden gelindert werden. Es besteht auch die Möglichkeit, bereits vor einer Operation medikamentös zu therapieren. So kann zum Beispiel der Tumor manchmal zunächst verkleinert werden, um ihn dann chirurgisch besser entfernen zu können.
- Die Strahlentherapie hat bei der Therapie vieler Krebsarten einen hohen Stellenwert. Bestrahlung kann Tumorzellen im Körper oft sehr effektiv abtöten. Dafür wird die Strahlenquelle entweder in den Körper in die Nähe des Tumors eingebracht, oder die Bestrahlung wird von außen durchgeführt. In vielen Fällen kann sie dabei so gezielt eingesetzt werden, dass sie gesunde Zellen weitestgehend verschont.

- Die Chemotherapie ist eine medikamentöse oder auch Systemtherapie. So bezeichnet man Behandlungen, die über die Blutbahn verteilt werden und somit den gesamten Körper erreichen. Sie können somit auch Krebszellen erreichen, die durch Abwanderung vom Ausgangstumor im Körper gestreut vorkommen (Metastasierung). Chemotherapeutika für Krebserkrankungen sind Zytostatika (Hemmstoffe von Zellwachstum bzw. Zellteilung), die in den Vermehrungszyklus von Zellen eingreifen und so ihr Wachstum stoppen. Als Folge sterben diese Zellen ab. Besonders stark ist dieser Effekt bei stark wachsenden Zellen, wozu auch die Krebszellen gehören.
- Zielgerichtete Therapien nutzen meist spezifische molekulare Eigenschaften der Krebszellen aus, die sie von gesunden Körperzellen unterscheiden. Viele Tumorzellen vermehren sich ungehemmt, weil bei ihnen die Kontrolle der Wahrnehmung und Weiterleitung von Wachstumssignalen verloren gegangen ist. Die Wirkstoffe zielgerichteter Therapien binden gezielt an Strukturen innerhalb von Wachstumssignalketten und blockieren diese dadurch. So soll bei Tumorzellen das ungebremste Wachstum gestoppt werden und die Krebszelle absterben. Da zielgerichtete Therapeutika sehr viel spezifischer wirken, ist das Risiko gesunde Zellen zu schädigen im Vergleich zu Chemotherapie, im Allgemeinen geringer.



- Bei Immuntherapien gibt es verschiedene Ansatzpunkte für die Behandlung, welche das körpereigene Abwehrsystem zur Bekämpfung von Tumoren nutzen. Normalerweise werden geschädigte Körperzellen von unserem Immunsystem erkannt und zerstört. Krebszellen aber haben unterschiedliche Mechanismen entwickelt, mit denen sie sich der Immunabwehr entziehen. Bei einem der Tricks spielen z.B. so genannte „Checkpoints“ – Kontrollpunkte – an der Zelloberfläche eine wichtige Rolle. Diese bremsen die Immunabwehr. Das machen sich einige Krebszellen zu Nutze, um die körpereigene Abwehr gegen den Tumor abzuschwächen. Checkpoint-Inhibitoren gehören zu einem Teilbereich der Immuntherapie und sind Substanzen, die an die Checkpoints binden und sie hemmen. Dadurch können Checkpoint-Inhibitoren diese Blockade lösen und die Krebszellen können so durch das Immunsystem wieder abgetötet werden.



WIE WIRKEN ZIELGERICHTETE THERAPIE & IMMUNTHERAPIE ZUSAMMEN?

Sie erhalten eine Kombinationstherapie bestehend aus einer zielgerichteten Therapie und einer Immuntherapie wie z.B. einen Checkpoint-Inhibitor. Kombinationstherapien verknüpfen zwei Behandlungsstrategien, die sich gegenseitig ergänzen und verstärken können.

Sowohl immunonkologische als auch zielgerichtete Arzneimittel können unabhängig voneinander als Therapieoption eingesetzt werden. Wenn allerdings beide Wirkmechanismen kombiniert werden, haben die Krebszellen es in der Regel noch schwerer, der körpereigenen Abwehr zu entkommen.

Aber es gibt noch einen anderen Grund, warum die Kombination manchmal von Vorteil ist. Zusätzlich konnte für manche zielgerichtete Therapeutika - neben ihrer eigentlichen Wirkweise - auch ein positiver Einfluss auf Immunzellen in der direkten Umgebung des Tumors beobachtet werden. Dieser Effekt kann auch die Wirksamkeit des Immuntherapeutikums unterstützen.

Der Wermutstropfen: Kombinationstherapien haben auch mehr Nebenwirkungen als die allein verabreichten Arzneimittel. Eine sorgfältige Überwachung des Befindens der Patient:innen und frühzeitige Behandlung der eventuell auftretenden Symptome gehört daher zu jeder Behandlung.



LINKTIPP

Mehr Informationen über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten von Krebs finden Sie z.B. beim Krebsinformationsdienst unter: krebsinformationsdienst.de → Behandlung

[www.krebsinformationsdienst.de/behandlung]

Für fast jeden Menschen, der eine Krebsdiagnose erhält, bricht erst einmal die Welt zusammen. Eine Krebserkrankung kann sehr viel verändern: Unsere Sicht auf unser Leben, auf die Menschen um uns und die Dinge, die uns wichtig sind oder bislang wichtig erschienen – alles rückt in eine neue Perspektive. Aber auch wenn es im ersten Moment unmöglich erscheint: Ein Leben mit Krebs – sogar ein gutes Leben – ist möglich.

ÜBER KREBS SPRECHEN

Es fällt den meisten Menschen nicht leicht, über die eigene Krebsdiagnose und die damit verbundenen Emotionen zu sprechen. Dennoch ist es wichtig. Reden erleichtert uns. Außerdem spielen vertraute Menschen aus der Familie oder dem Freundeskreis eine ganz wesentliche Rolle, um schwierige Hürden im Erkrankungsverlauf zu meistern.

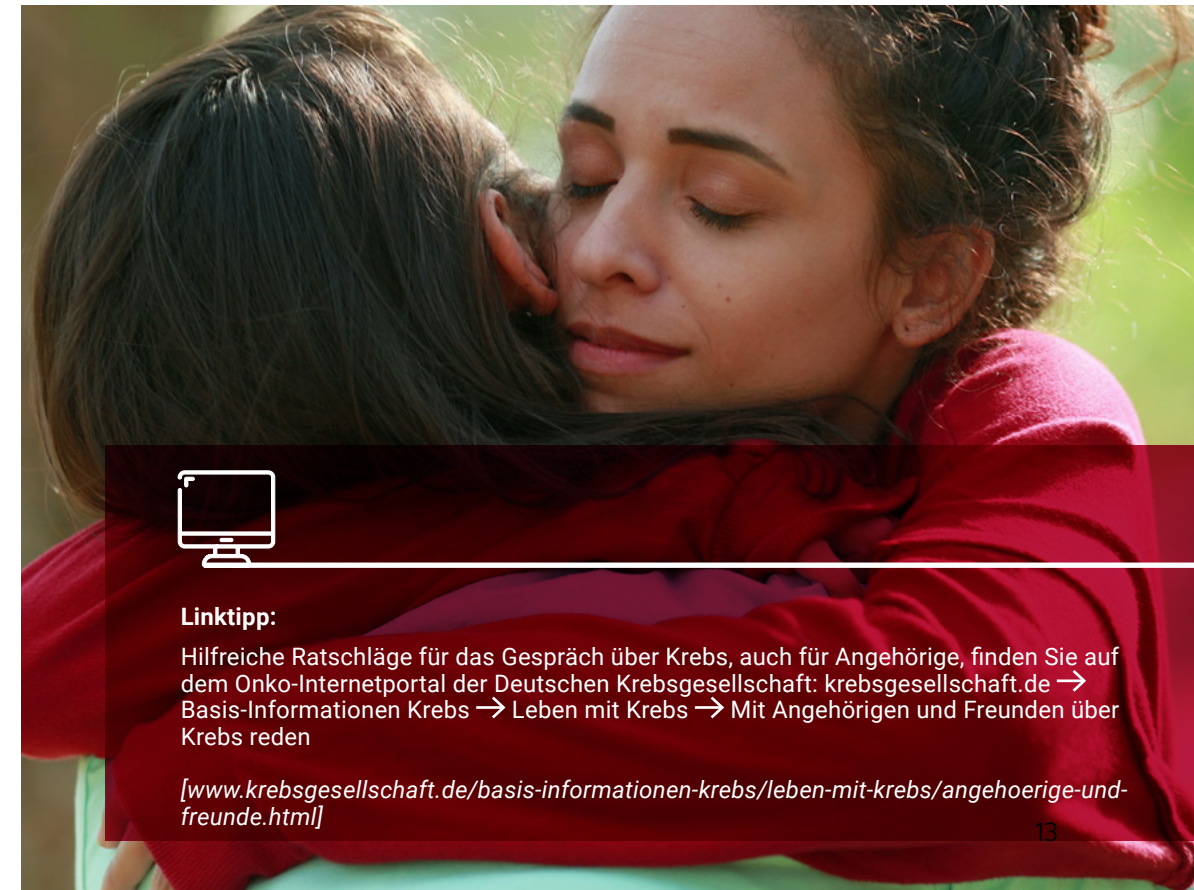
Wie gut Sie über Ihre Krankheit sprechen können, hängt davon ab, wie Sie „gestrickt“ sind, aber auch von Ihrem/Ihrer Gesprächspartner:in und was für eine Beziehung Sie miteinander haben. Ihr Behandlungsteam oder Psychoonkolog:innen können Sie im Umgang mit Ihrem privaten Umfeld unterstützen.

Was Ihnen helfen kann:

- Lassen Sie sich Zeit. Vielleicht wollen auch Sie das Ganze erstmal sacken lassen. Vielleicht gibt es einen Lieblingsort, an dem Sie Kraft tanken können?
- Bereiten Sie sich auf das Gespräch vor: Welche Informationen möchten Sie geben und welche Reaktionen erwarten Sie? Machen Sie sich dazu am besten Notizen. Falls Sie ein Therapietagebuch führen möchten, wäre das eine gute Gelegenheit, es zu beginnen.
- Warten Sie auf einen ruhigen Moment, am besten in privater Atmosphäre.
- Nennen Sie die Fakten (vielleicht so, wie auch die Ärztin/der Arzt Sie Ihnen gesagt hat) und geben Sie auch beruhigende Informationen, wie z. B. dass es gute Therapiemöglichkeiten gibt. Aber beschönigen Sie nichts.
- Wenn Ihnen Reden schwerfällt, dann versuchen Sie es schriftlich.
- Konkrete Bitten helfen Ihren Angehörigen, sich nicht nutzlos zu fühlen: „Ich

fände es schön, wenn Du zum nächsten Arztgespräch mitkämst. Kannst Du ab und zu anrufen oder mit mir spazieren gehen?“ Vielleicht können Sie den Menschen in Ihrem Umfeld einen „Job“ geben, um Sie zu motivieren, wenn es Ihnen selbst gerade schwerfällt.

- Bei allen Sorgen und Ängsten, die auch Ihre Angehörigen haben – in erster Linie benötigen Sie jetzt Halt und Unterstützung.
- Haben Sie aber Verständnis für diejenigen, die sich eventuell zurückziehen, weil sie mit der Situation zunächst nicht zurechtkommen. Stützen Sie sich auf diejenigen, die an Ihrer Seite sind. Manchmal entwickeln sich auch neue Freundschaften und Wege.
- Nicht jeder Mensch Ihres sozialen Umfelds muss Bescheid wissen. Insbesondere auf der Arbeit wollen Sie möglicherweise Ihre Situation nicht offen preisgeben. Sie sind auch nicht verpflichtet, Ihrem Arbeitgeber von der Krebserkrankung zu berichten. Allerdings kann ein offener Umgang auch sehr hilfreich sein. Schauen Sie, was sich für Sie richtig anfühlt.



Linktipp:

Hilfreiche Ratschläge für das Gespräch über Krebs, auch für Angehörige, finden Sie auf dem Onko-Internetportal der Deutschen Krebsgesellschaft: krebsgesellschaft.de → Basis-Informationen Krebs → Leben mit Krebs → Mit Angehörigen und Freunden über Krebs reden

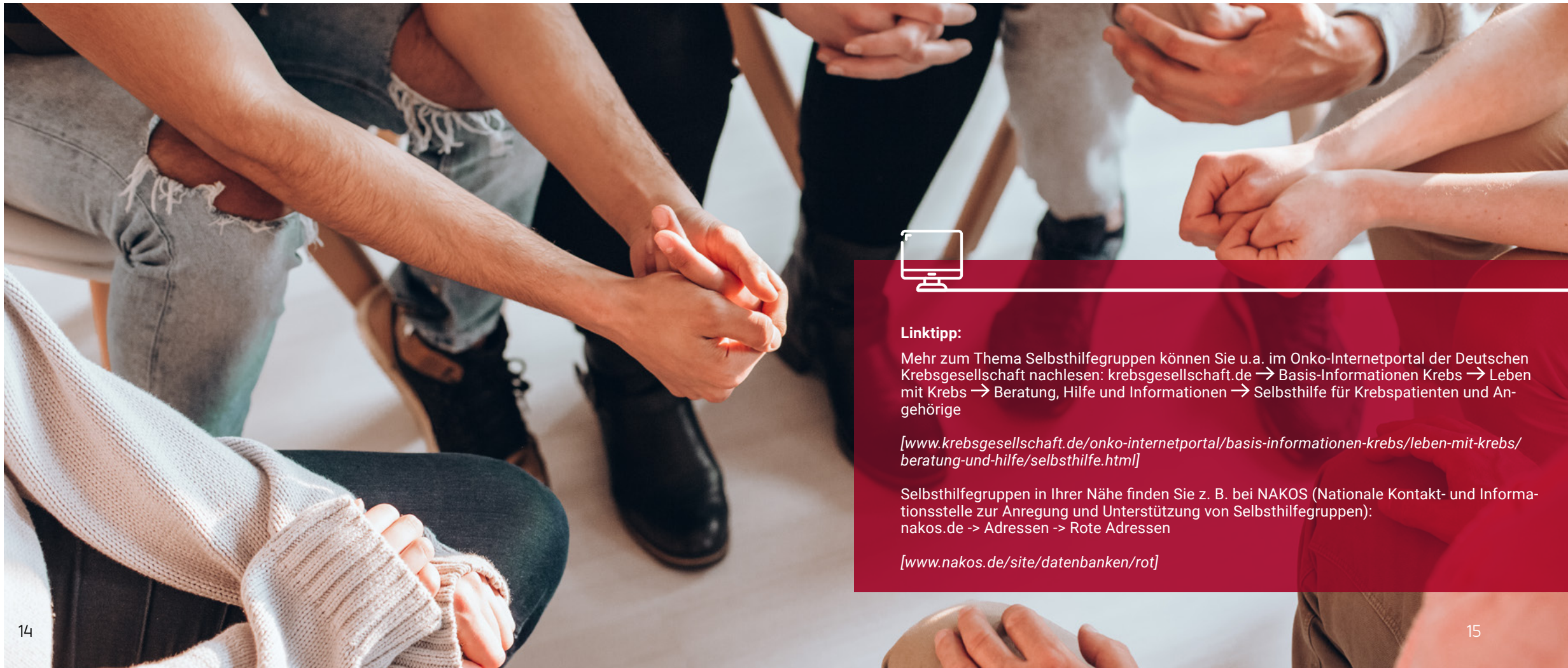
[www.krebsgesellschaft.de/basis-informationen-krebs/leben-mit-krebs/angehoerige-und-freunde.html]

NICHT ALLEIN SEIN

Leichter als mit den nächsten Angehörigen fällt Menschen mit Krebs oft der Austausch mit anderen Betroffenen. Selbsthilfegruppen leisten daher bei vielen Patient:innen einen unschätzbaren Beitrag zur Krankheitsbewältigung. Hier finden Sie oft echtes Verständnis für Ihre Situation und Sie können Ihre Gedanken und Gefühle frei äußern, ohne die gleiche Rücksichtnahme, mit der Sie möglicherweise mit Angehörigen sprechen.

Unter Betroffenen sind die Themen häufig nahbarer und verständlicher. Selbsthilfeinitiativen brechen häufig das Tabu, über Sorgen und Nöte frei zu sprechen. Häufig sind es die Erfahrungswerte von anderen Betroffenen, die einem das Leben erleichtern können.

Es kann dabei um praktische Dinge gehen, wie rechtliche oder soziale Belange. Aber manchmal sind es auch intime Fragen, die sich mit anderen Erkrankten besser besprechen lassen als mit den lieben Nächsten – Fragen zu Sexualität, dem eigenen Körperempfinden oder zu vermeintlich „peinlichen“ Nebenwirkungen wie Inkontinenz.



Linktipp:

Mehr zum Thema Selbsthilfegruppen können Sie u.a. im Onko-Internetportal der Deutschen Krebsgesellschaft nachlesen: krebsgesellschaft.de → Basis-Informationen Krebs → Leben mit Krebs → Beratung, Hilfe und Informationen → Selbsthilfe für Krebspatienten und Angehörige

[www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/leben-mit-krebs/beratung-und-hilfe/selbsthilfe.html]

Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe finden Sie z. B. bei NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): nakos.de -> Adressen -> Rote Adressen

[www.nakos.de/site/datenbanken/rot/]

GESUNDE ERNÄHRUNG

Für Menschen mit Krebs gibt es keine speziellen Ernährungsratschläge. Es gibt keine Krebsdiät. Es gilt die Devise: Ernähren Sie sich möglichst gesund!

Für eine gesunde Ernährung können Sie sich z.B. an den 10 Regeln für gesunde Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung orientieren:

- 1. Essen Sie vielfältig.** Zur abwechslungsreichen Ernährung gehören z. B. auch saisonale Obst- und Gemüsesorten, frischer Seefisch, Nüsse oder Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen).
- 2. „5 am Tag“:** Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst sind eine gute Tagesration.
- 3. Vollkorn-** statt Weißmehlprodukte.
- 4. Ergänzend tierische Lebensmittel:** Milch und Milchprodukte, Fisch oder Geflügel und sparsam mit rotem Fleisch (zu viel Rind, Schwein oder Lamm begünstigt Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und nach neuesten Erkenntnissen auch Krebs).
- 5. Gesunde Fette:** Pflanzliche Fette wie Oliven-, Raps- oder Nussöle und Seefisch enthalten gesundheitsförderliche Fette.
- 6. Zucker und Salz** wenn möglich **sparsam verwenden.**
- 7. Versuchen Sie viel zu trinken:** Rund 1,5 Liter über den Tag verteilt, am besten Wasser oder ungesüßten Tee.
- 8. Schonende Zubereitung:** Gemüse nicht zu lange kochen, Essen nicht anbrennen lassen.
- 9. Nehmen Sie sich Zeit** und genießen Sie das Essen.
- 10. Achten Sie auf Ihr Gewicht** und auf ausreichende **körperliche Aktivität**, falls möglich.

Mit einer solchen Ernährungsweise sind Sie optimal vorbereitet auf die Krebsbehandlung. Herausfordernder wird die Ernährung allerdings, wenn Krebs- oder Nebenwirkungsbedingte Schwierigkeiten bei der Nahrungsaufnahme auftreten: Appetitlosigkeit, Geschmacksveränderungen, Erbrechen oder Durchfall können u.a. zu Gewichtsverlust und Mangelerscheinungen führen.

In diesem Fall sollte Ihr Ernährungszustand von Ihrem behandelnden Arzt sorgfältig überwacht und ein angepasster Ernährungsplan erstellt werden. Hier kann unterstützend auch hochkalorische Nahrung z.B. in Pulver- oder Drink-Form zum Einsatz kommen. Ihr Behandlungsteam kann Ihnen helfen, dafür eine professionelle Ernährungsberatung zu finden. Sie haben ein Anrecht auf die Verordnung einer Ernährungstherapie.

Und noch ein Hinweis: Verzichten Sie weitestgehend auf Nahrungsergänzungsmittel, außer diese wurden Ihnen von Ihrem behandelnden Arzt verschrieben. Wenn Sie doch welche in Selbstmedikation einnehmen wollen, dann erkundigen Sie sich, welche von den Leitlinien empfohlen werden (Link siehe unten) und sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt oder Apotheker darüber.



Linktipp:

Umfassende Informationen bieten hierzu u.a. die Blauen Ratgeber der Deutschen Krebshilfe: krebshilfe.de → Informieren → Infomaterial bestellen → Die Blauen Ratgeber → „Ratgeber: Ernährung bei Krebs“

[www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek]

Patient:innenleitlinie „Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen PatientInnen“: leitlinienprogramm-onkologie.de → Patientenleitlinien → Komplementärmedizin

[www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/komplementaermedizin]



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT – IN BEWEGUNG BLEIBEN

Linktipp:



Die Blauen Ratgeber der Deutschen Krebshilfe bieten auch zum Thema Bewegung Informationen: krebshilfe.de → Informieren → Infomaterial bestellen → Die Blauen Ratgeber → „Ratgeber: Bewegung und Sport bei Krebs“

[www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek]

Eine Krebsportgruppe in Ihrer Nähe finden Sie z. B. über den Deutschen Behindertensportverband: dbs-npc.de → Rehasportgruppen

[www.dbs-npc.de/rehabilitationssport.html]

Eine App für Brustkrebspatientinnen, die Sie bei der Umstellung Ihres Lebensstils unterstützen soll: Happiehaus.com [www.happiehaus.com]

Die Zeiten, in denen empfohlen wurde, dass Menschen mit Krebs so viel wie möglich ruhen sollten, sind vorbei. Inzwischen gibt es gesicherte Erkenntnisse, dass Bewegung nicht nur wohltuend ist für Körper und Psyche, sondern auch einen heilsamen Effekt auf Nebenwirkungen wie Fatigue, Inkontinenz, Lymphödeme oder Polyneuropathien haben kann. Sport kann in manchen Fällen sogar die Wirksamkeit von Krebstherapien steigern.

Natürlich ist es nicht leicht, in Bewegung zu kommen, wenn man Beschwerden wie Schmerzen oder Erschöpfungszustände hat oder sich seelisch schlecht fühlt.

Hier sind ein paar Tipps, wie Sie dennoch in Schwung kommen können:

- Fangen Sie langsam an, entsprechend Ihrem körperlichen Zustand, und steigern Sie dann stetig.
- Setzen Sie sich Ziele, aber seien Sie gnädig mit sich selbst. Es geht nicht darum, Höchstleistungen zu bringen. Wichtig ist, dass Sie sich kontinuierlich bewegen. Das kann auch ein regelmäßiger Spaziergang sein.
- Zur Orientierung: Die Deutsche Krebshilfe empfiehlt Krebspatient:innen ein Bewegungspensum von mindestens zwei- bis dreimal 30 Minuten pro Woche oder fünf- bis sechsmal 15 bis 30 Minuten.
- Integrieren Sie körperliche Aktivität in Ihren Alltag: Machen Sie Besorgungen zu Fuß oder per Fahrrad, steigen Sie Treppen, statt den Aufzug zu nehmen.
- Suchen Sie sich Mitstreiter:innen: Familie, Nachbar:innen oder andere Erkrankte, mit denen Sie gemeinsam an der frischen Luft aktiv sein können.
- Schauen Sie nach einer Krebsportgruppe in der Nähe. Sie haben Anspruch auf Kostenerstattung einer ärztlich verordneten Teilnahme an einer Sportgruppe an Ihrem Wohnort.

Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder auch Ihrem Behandlungsteam, welche Art der körperlichen Aktivität für Sie infrage kommt und welche Sie meiden sollten. Hier können Sie auch Informationen zu Programmen speziell für Menschen mit Krebs erhalten, wie die „Onkologische Trainings und Bewegungstherapie“.

PSYCHISCHES WOHLERGEHEN

Eine Krebserkrankung zu bewältigen ist nicht nur eine körperliche Aufgabe, sondern auch eine extreme psychische Herausforderung. Nach dem Schock der Diagnose stellen sich Krebspatient:innen häufig Fragen wie:

Wie verändert sich jetzt mein Leben?

Wie sage ich es meinen Lieben zu Hause?

Bin ich etwa schuld an meiner Erkrankung?



Unterstützung bei der Beantwortung solch tiefgreifender Fragen bietet die Psychoonkologie. Hier finden Sie Erste Hilfe bei akuten seelischen Notfällen und auch eine stete Begleitung über den gesamten Krankheitsverlauf. Die Psychoonkologie ist ein wichtiger Pfeiler beim Heilungsprozess. Sie können Ihr Behandlungsteam um Kontaktadressen bitten. Psychoonkolog:innen finden Sie in Kliniken, bei Krebsberatungsstellen oder in onkologischen Schwerpunktpraxen.

Darüber hinaus können Sie für Ihr psychisches Wohlbefinden einiges selbst tun:

- **Gönnen Sie sich etwas:** Eine wohltuende Massage, einen Spaziergang im Park, ein freundschaftliches Gespräch im Café.
- **Sprechen Sie über Ihre Ängste und Sorgen:** Mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, Mitbetroffenen, Ihren Angehörigen oder suchen Sie eine Selbsthilfegruppe auf.
- Sie müssen nicht alles allein meistern. Scheuen Sie sich nicht, **psychoonkologische Hilfe** in Anspruch zu nehmen.
- Versuchen Sie, Ihre momentane **Lebenssituation zu akzeptieren**. Wenn Sie Ihre Krebsbehandlung als ein hilfreiches Werkzeug sehen, die Krankheit zu bewältigen, dann stehen Sie mögliche Nebenwirkungen in der Regel besser durch.

- Experimentieren Sie mit verschiedenen **Entspannungstechniken:** Yoga, Qigong oder Tai Chi können helfen, innere Ruhe zu finden.
- In **Kreativ-Therapien** können Sie Ihre Gefühle mithilfe von Musik, Tanz, Schreiben oder in Kunstwerken ausdrücken. Kontakt zu solchen Angeboten finden Sie bei vielen Krebsberatungsstellen und Selbsthilfeorganisationen.

EIN GUTES PSYCHISCHES GLEICHGEWICHT GEHT MIT GESUNDER ERNÄHRUNG UND AUSREICHEND BEWEGUNG HAND IN HAND



Linktipp:

Viele Informationen und Kontaktadressen finden Sie auch beim Krebsinformationsdienst: krebsinformationsdienst.de → Leben mit Krebs → Krankheitsverarbeitung → Psychologische Unterstützung

[www.krebsinformationsdienst.de/leben/krebs-psyche/psychologische-beratung.php]

KINDERWUNSCH UND VERHÜTUNG

Viele Menschen mit Krebs sind in einem Alter, in dem Familienplanung ein Thema ist. Sie machen sich daher Gedanken darüber, ob sie nach der Behandlung noch ein Kind bekommen können, oder auch, ob ihre Kinder möglicherweise geschädigt sein könnten.

Krebs macht *per se* nicht unfruchtbar. Vielmehr ist es die Therapie, die sich auf die Reproduktionsfähigkeit auswirken kann. Bestrahlung des Beckens, operative Entfernung von Eierstöcken oder Hoden und manchmal auch die Chemotherapie oder andere Medikamente spielen dabei eine Rolle. Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt sollte Sie aufklären, welche möglichen Konsequenzen Ihre Behandlung haben kann.

Sie haben heutzutage die Option, vor Start einer möglicherweise fruchtbarkeits-schädigenden Therapie Ihre Ei- oder Samenzellen für eine spätere Kinderwunschbehandlung einfrieren zu lassen. Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen ggf. eine solche Kryokonservierung für Krebspatientinnen unter 40 Jahren und für männliche Krebspatienten unter 50 Jahren. Es kann auch sinnvoll sein, während der Therapie, in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt, die Funktion der Eierstöcke medikamentös zu drosseln, um die Eizelldepots zu schützen.

Eine anderer Punkt aber ist das Risiko einer Schwangerschaft während der Therapie. Ein Kind in dieser Situation auszutragen, kann aus verschiedenen Gründen kritisch sein. Eine medikamentöse Behandlung kann den Fötus direkt schädigen, aber auch der beeinträchtigte Zustand der Mutter kann sich auf das Kind auswirken. Ein Therapieabbruch wiederum erhöht das Risiko für die werdende Mutter. Es ist daher sehr wichtig, während der Krebsbehandlung eine sichere Verhütungsmethode anzuwenden. Möglicherweise - insbesondere wenn Sie mit Hormonen behandelt werden - müssen Sie dafür auf andere als die gewohnten Verhütungsmethoden zurückgreifen. Besprechen Sie das unbedingt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

WENN SIE NACH ABSCHLUSS IHRER THERAPIE SCHWANGER WERDEN BZW. NACHWUCHS ZEUGEN, IST GEMÄSS DER AKTUELLEN KREBSMEDIZIN DAS RISIKO FÜR IHR KIND MEIST NICHT ERHÖHT.



Linktipp:

Blauer Ratgeber von der Deutschen Krebshilfe: krebshilfe.de → Informieren → Infomaterial bestellen → Die Blauen Ratgeber → „Kinderwunsch und Krebs“

[www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek/]

Die Deutsche Stiftung „Junge Erwachsene mit Krebs“ bietet viele Informationen zum Thema Fruchtbarkeitserhalt: junge-erwachsene-mit-krebs.de → Wissen für Dich → Fruchtbarkeitserhalt

[junge-erwachsene-mit-krebs.de/wissensbegriffe/category/fruchtbarkeitserhalt/]

Informationen zur Kryokonservierung erhalten Sie beim Netzwerk FertiPROTEKT: fertiprotekt.com

BESCHREIBUNG AUSGEWÄHLTER NEBENWIRKUNGEN

Sie erhalten ein Arzneimittel, bestehend aus einer zielgerichteten Therapie und einem Checkpoint-Inhibitor – also einer Immuntherapie.

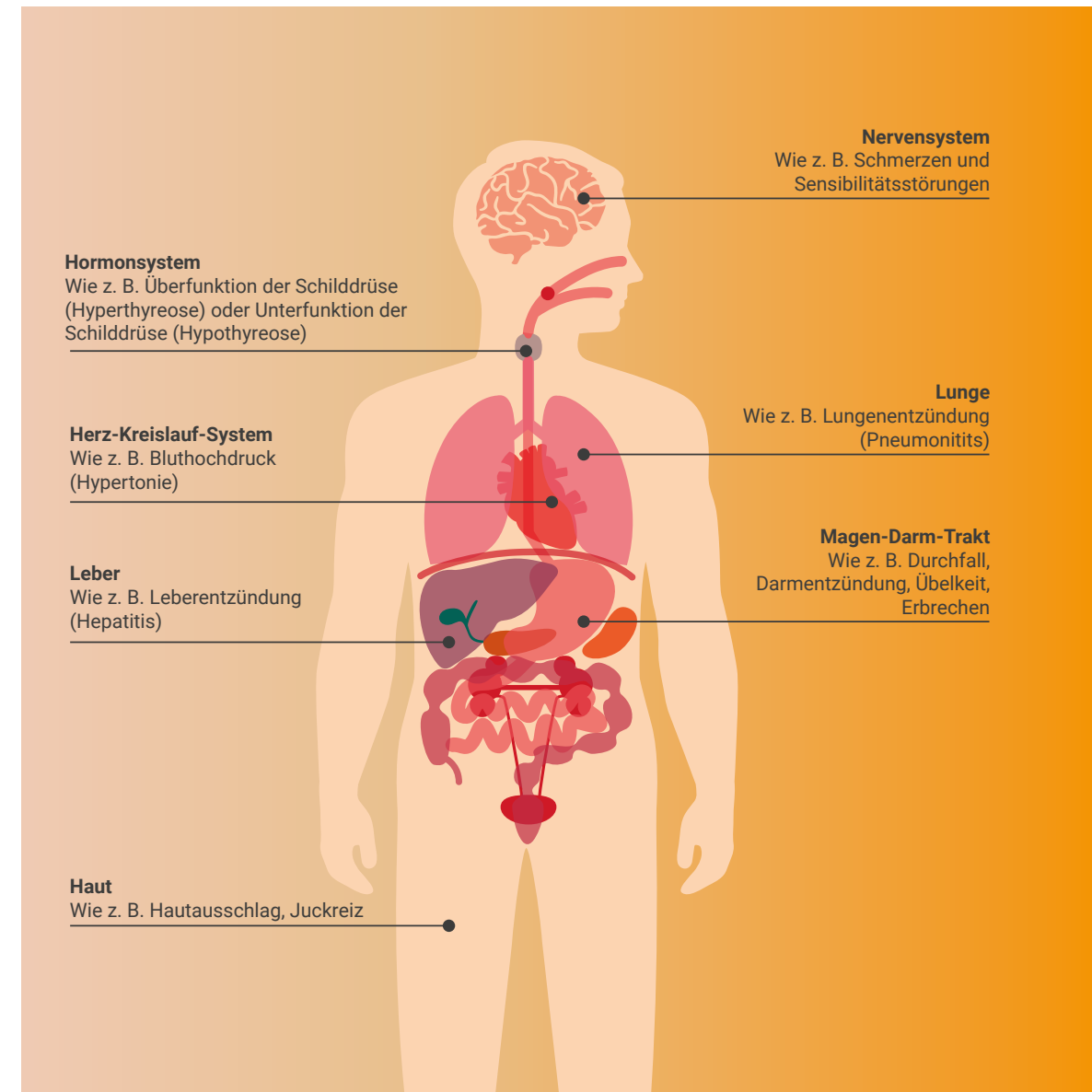
Während zielgerichtete Medikamente schon längere Zeit als Krebsmedikamente im Einsatz sind und Mediziner:innen und Pflegekräfte daher meist gut vertraut sind mit den möglichen Nebenwirkungen, ist der routinemäßige Umgang mit Nebenwirkungen von immuntherapeutischen Substanzen für manche noch vergleichsweise neu.

Auch wenn die zu erwartenden immunbedingten Nebenwirkungen grundsätzlich bekannt sind, schauen Ihre behandelnden Ärztinnen und Ärzte daher lieber noch einmal ganz genau darauf, wie es Ihnen geht und welche Symptome Sie haben. Und auch Sie sollten aufmerksam sein und jede Veränderung, die Sie bemerken, umgehend Ihrem Behandlungsteam mitteilen.

WAS SIE VORAB WISSEN SOLLTEN

- Sehr häufige Nebenwirkungen, die unter einer zielgerichteten Therapie in Kombination mit einer Immuntherapie auftreten können, sind unter anderem Probleme des Magen-Darm-Traktes, der Blutgefäße (Bluthochdruck), der Atemwege, der Schilddrüse, der Nerven, des Stoffwechsels, der Haut, der Skelettmuskulatur oder der Knochen.
- Dabei sind sie meist leicht oder moderat ausgeprägt und klingen wieder ab, wenn sie frühzeitig erkannt und behandelt werden. Es kann aber auch zu schwerwiegenden Ereignissen kommen. Umso früher Symptome erkannt und behandelt werden, umso besser sind sie oft in den Griff zu bekommen.
- Dabei gilt: auch wenn die meisten Nebenwirkungen innerhalb der ersten Wochen und Monate auftreten, kann es auch bereits in den ersten Tagen nach Behandlungsbeginn und auch noch lange nach Abschluss der Therapie zu Beschwerden kommen. Scheuen Sie sich daher nicht, jederzeit mit Ihrem Behandlungsteam Kontakt aufzunehmen.

! NICHT ALLE NEBENWIRKUNGEN, DIE AUFTRETEN KÖNNEN,
SIND IN DIESER BROSCHÜRE AUFGELISTET.



WICHTIG: TEILEN SIE ALLE KÖRPERLICHEN AUFFÄLLIGKEITEN, AUCH WENN ES NUR LEICHTE SYMPTOME SIND, UMGEHEND IHREM BEHANDLUNGSTEAM, IHRER ÄRZTIN ODER IHREM ARZT MIT. DAS KÖNNEN AUCH BESCHWERDEN SEIN, DIE HIER NICHT BESCHRIEBEN WERDEN ODER NICHT IM BEIPACKZETTEL IHRES MEDIKAMENTES STEHEN. GEBEN SIE AUCH BESCHIED, WENN SYMPTOME SICH VERSCHLIMMERN.

Das passiert, wenn Nebenwirkungen auftreten:

- Die Nebenwirkungen einer zielgerichteten Therapie äußern sich oft ähnlich wie immunbedingte Nebenwirkungen, unterscheiden sich aber in ihren Ursachen. Deswegen müssen sie auch anders behandelt werden. Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt wird daher zunächst feststellen, was die genaue Ursache Ihrer Symptome ist, um dann die geeigneten Gegenmaßnahmen einzuleiten.
- Immuntherapien können zu einem Überschießen des aktivierten Immunsystems führen, das sich als Autoimmunreaktionen äußert. Zur Behandlung solcher immunbedingter Nebenwirkungen wird daher oft Kortison eingesetzt, um das Immunsystem zu bremsen. Bei schwerwiegenderen Nebenwirkungen kann die Therapie vorübergehend unterbrochen werden, bis die Symptome abgeklungen sind. Bei schweren Ereignissen oder wiederholtem Auftreten muss die Therapie abgebrochen werden.
- Zielgerichtete Wirkstoffe können auch gesunde Körperzellen beeinträchtigen, allerdings nicht über das Immunsystem, sondern über andere (Signal-) Wege. Daher ist hier die erste ärztliche Maßnahme bei Auftreten von ernsthaften Symptomen, die Dosis ggf. nach einer kurzen Therapiepause zu senken. Außerdem können die Beschwerden mit jeweils geeigneten Maßnahmen gelindert werden. Erst wenn die Nebenwirkungen so nicht in den Griff zu bekommen sind, kann die Ärztin/der Arzt eine längere Unterbrechung oder einen Abbruch der Therapie in Erwägung ziehen. Diese Maßnahmen müssen immer ärztlich begleitet sein.



Linktipp:

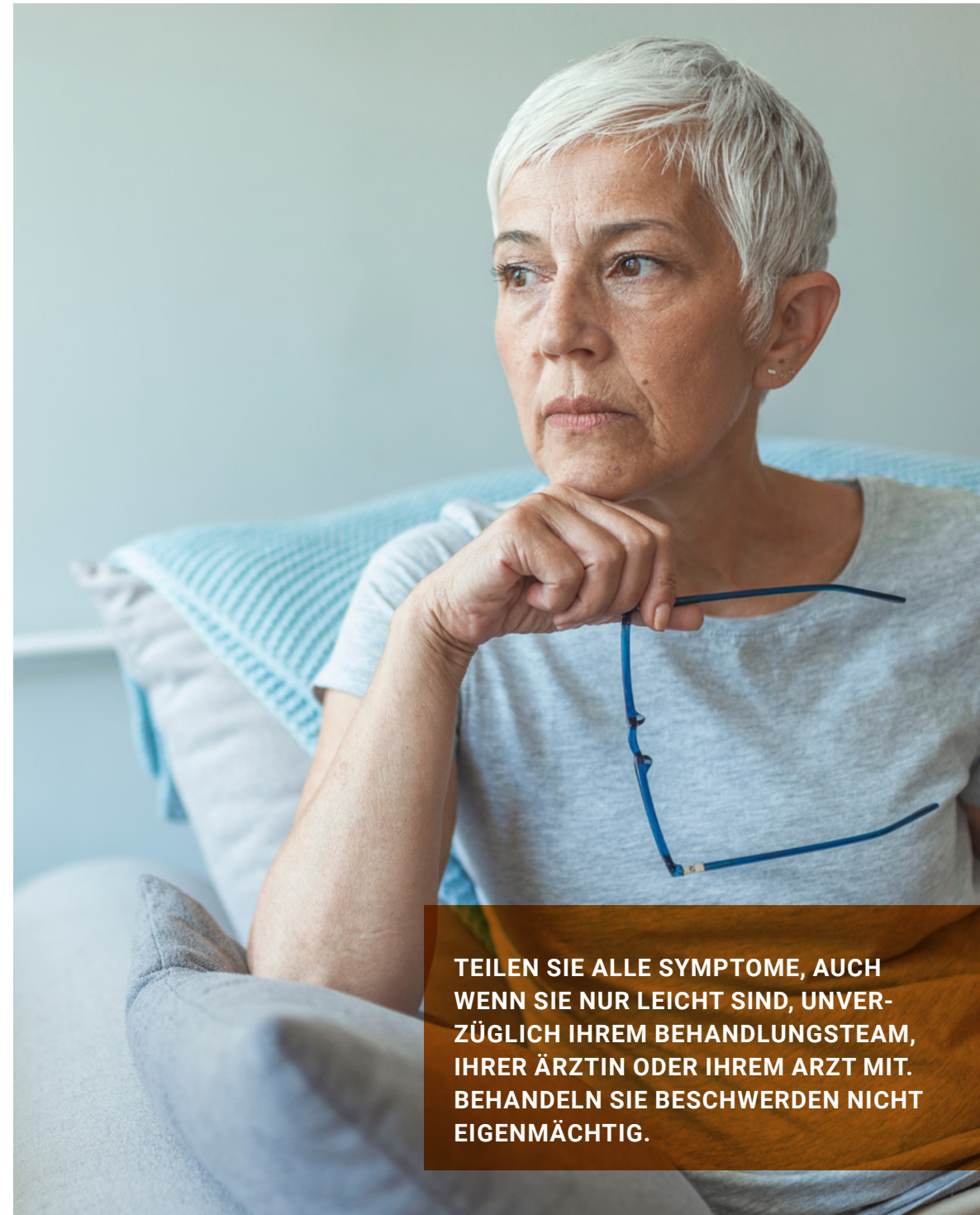
Mehr Informationen zu Nebenwirkungen finden Sie:

In der Patient:innenleitlinie „Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen PatientInnen“: leitlinienprogramm-onkologie.de → Patientenleitlinien → Komplementärmedizin

[www.leitlinienprogramm-onkologie.de/patientenleitlinien/komplementaermedizin]

Bei der Europäischen Krebsgesellschaft ESMO: esmo.org → For Patients -> Patient Guides → German → „DE Immuntherapie-bedingte Nebenwirkungen und ihr Management: Patientenleitlinie“

[www.esmo.org/content/download/133758/2490221/1/DE-ESMO-Patientenleitlinie-Immuntherapie-bedingte-Nebenwirkungen-und-ihr-Management.pdf]



TEILEN SIE ALLE SYMPTOME, AUCH WENN SIE NUR LEICHT SIND, UNVERZÜGLICH IHREM BEHANDLUNGSTEAM, IHRER ÄRZTIN ODER IHREM ARZT MIT. BEHANDELN SIE BESCHWERDEN NICHT EIGENMÄCHTIG.

MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

Beschwerden des Magen-Darm-Traktes können sich unterschiedlich äußern. Besonders häufig sind Durchfall, Übelkeit und Erbrechen.

Es ist wichtig, zwischen einem klassischen Durchfall und einer Kolitis zu unterscheiden. Letztere ist eine ernst zu nehmende Entzündung des Darms, die oft mit Durchfall, Fieber und Bauchschmerzen/Magenschmerzen einhergeht.

Wenn Sie ein Therapietagebuch führen, dann tragen Sie täglich ein: Ihr Befinden, Ihre Stuhlfrequenz/-auffälligkeiten, was und wieviel Sie trinken und essen.

Hier sind einige Tipps, was Sie selbst bei Beschwerden tun können:

DURCHFALL

Empfehlenswert bzw. hilfreich bei Durchfall ist:



- **Viel trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen:** Mindestens 1,5 l täglich. Empfehlenswert ist stilles Wasser oder ungesüßter Tee (z. B. Kamille, Fenchel und Pfefferminz).
- **Getränke und Speisen sollten moderat temperiert sein** (nicht zu heiß oder zu kalt).
- **Leichte Kost und kleine Mahlzeiten:** Diese sollten möglichst fett- und ballaststoffarm sein: z. B. gekochte Hühnerbrust, Haferbrei oder geriebener Apfel.
- Lebensmittel mit einem **hohen Kaliumgehalt**, da Sie dieses Mineral bei Durchfall vor allem verlieren: Bananen, Kartoffeln, Aprikosen.

Nicht hilfreich sind:



- **Saure oder zuckerhaltige Getränke**, wie Tomatensaft oder Softdrinks, ebenso **Getränke mit Kohlensäure**. Auch **Kaffee und alkoholhaltige Getränke** sollten besser nur in Maßen genossen werden.

- **Ballaststoffreiche Lebensmittel** wie rohes Obst und Gemüse, Nüsse, Vollkornprodukte, weil sie zusätzlich abführend wirken können.
- **Sehr fettreiche Speisen** wie Frittiertes, haben bei vielen Patient:innen einen ungünstigen Effekt.
- **Milchzucker** in Milch, Käse und Butter kann ebenfalls bei manchen Patient:innen Durchfall verstärken. Joghurt und Buttermilch sind aber in der Regel gut verträglich.

WICHTIG: SIE SOLLTEN BEI DURCHFALL NICHT AUF HAUSMITTEL ZURÜCKGREIFEN, OHNE VORHER IHR BEHANDLUNGSTEAM KONTAKTIERT ZU HABEN. BLUT ODER SCHLEIM IM STUHL, HÄUFIGES WASSERLASSEN UND SCHMERZEN SIND WARNZEICHEN, BEI DENEN SIE EBENFALLS SOFORT ÄRZTLICHE HILFE SUCHEN SOLLTEN.

ÜBELKEIT UND ERBRECHEN

- Versuchen Sie **möglichst etwas im Magen** zu behalten, da die Übelkeit bei leerem Magen zunimmt. Es hilft, wenn Sie nach dem Essen entspannt für einige Zeit **aufrecht sitzen bleiben**.
- **Entspannung und Ablenkung sowie Techniken wie autogenes Training** können ebenfalls helfen, Übelkeit und Erbrechen besser in den Griff zu bekommen. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Behandlungsteam nach entsprechenden Methoden.
- **Diese Ernährungsweise wird empfohlen:**
 - **Leichte Kost und kleine Portionen, dafür häufiger am Tag:** Smoothies, Obst oder Studentenfutter.
 - **Kühle, wenig gewürzte Speisen mit vielen Kalorien**, wie Pudding oder Wassereis.
 - **Trockene und stärkehaltige Nahrungsmittel**, wie Zwieback oder Toast.
- **Besser zu meiden sind:**
 - **Fette, frittierte, scharfe oder stark gesüßte Speisen.**

VERSTOPFUNG

Das bringt Ihre Darmaktivität in Schwung:

- **Ballaststoffreiche Ernährung:** Vollkornprodukte, gedünstetes Gemüse und frisches rohes Obst (wenn möglich mit Schale und Kernen), Datteln, Aprikosen, Pflaumen und Nüsse.
- **Viel trinken,** mindestens 1,5 l täglich, z. B. Fruchtsäfte, warmen Pflaumensaft oder warme bzw. heiße Getränke. Wasser mit Zitrone, Kaffee oder Tee.
- **Bewegung,** zum Beispiel täglich einen Spaziergang.

- **Regelmäßige Essenszeiten.**
- **Probiotika** in fermentierten Lebensmitteln, wie Joghurt, können die Darmflora wieder in Balance bringen.

Diese Nahrungsmittel vermeiden Sie besser:

- **Blähende Lebensmittel** wie Bohnen, Linsen, Erbsen, Kohlsorten oder Milch.
- **Stopfende Nahrungsmittel** wie Käse oder Eier.



GEWICHTSVERLUST

Wenn Sie Gewicht verlieren, kann das viele Ursachen haben. Auch der Tumor selbst kann an den Reserven des Körpers zehren. Oft sind aber auch Appetitlosigkeit und Magen-Darm-Beschwerden ursächlich.

Hier sind ein paar Tipps, wie Sie sich ernähren können, um bei Kräften zu bleiben:

- Achten Sie bei Ihren Mahlzeiten auf einen **hohen Kalorien- und Proteingehalt**. Empfehlenswert sind z. B. Geflügel oder Fisch mit Kartoffeln, Nudeln oder Reis. Falls Sie Vegetarier:in sind können Sie als Proteinquellen z. B. Tofu oder Nüsse zu sich nehmen.
- Hilfreich kann auch sein, **während des Essens nicht so viel zu trinken**, weil Sie sich dann schneller satt fühlen. **Aber trinken Sie viel zwischen den Mahlzeiten**, und zwar gerne gehaltvolle Drinks: Milchshakes, Smoothies, Kakao, Fruchtsäfte.
- **Strecken Sie Ihr Essen** mit Nahrungsmitteln, die viele Kalorien und Proteine enthalten: Sahne, Käse, Butter.
- Halten Sie den ganzen Tag **gehaltvolle Snacks** bereit wie beispielsweise: Nüsse und Nussmus, hartgekochte Eier, Studentenfutter oder Käse.

BESCHWERDEN DER HAUT

HAUTIRRITATIONEN

Beschwerden der Haut äußern sich meist als Juckreiz, Rötungen oder Hautausschlag. Hautirritationen sind für Patient:innen oft besonders unangenehm, da sie äußerlich sichtbar sind. Die Beratung schließt daher neben den Pflegehinweisen für die sensible Haut auch kosmetische Tipps mit ein.

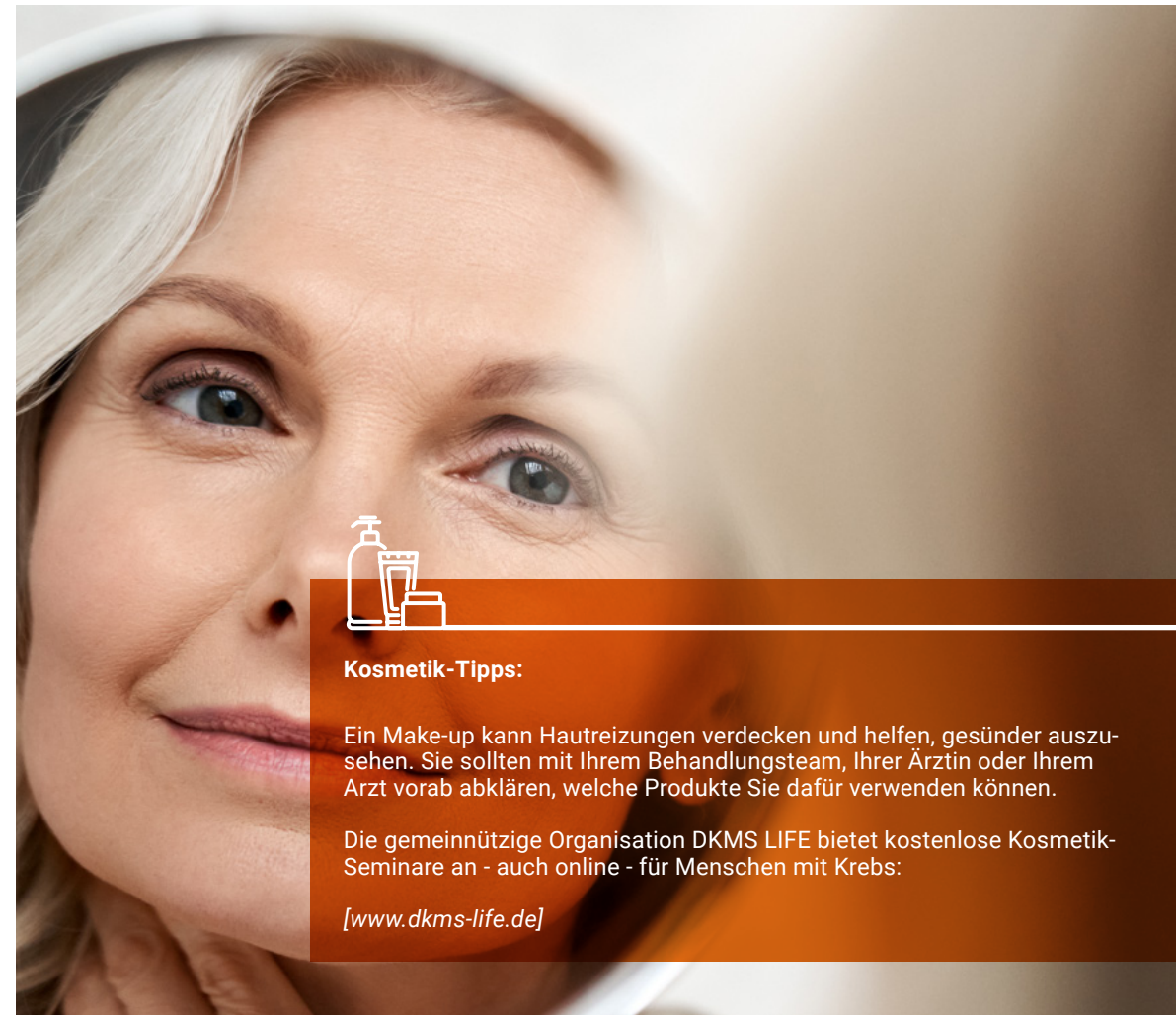
Besteht der Verdacht, dass die Hautreaktionen mit der Gabe der Immuntherapie zusammenhängen, so kann Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt ein Medikament verschreiben. Sollten die Beschwerden weiter zunehmen, kommen weitere medizinische Maßnahmen zum Einsatz.

Das können Sie selbst tun, um Hautreaktionen vorzubeugen oder sie zu lindern:

- Verwenden Sie **nicht zu heißes Wasser**, wenn Sie sich waschen, sowie **weiche Handtücher und Waschlappen**. Wenn Sie sich abtrocknen gilt: **Tupfen statt rubbeln**.
- Starten Sie gleich zu Beginn der Therapie eine Basispflege der Haut mit einer **harnstoffhaltigen Hautcreme**.
- Bei Hautirritationen kann eine pH-neutrale **Feuchtigkeitscreme oder -salbe** helfen, 2–3-mal täglich, vor allem nach dem Baden.
- Alle Pflegeprodukte sollten mild sein und **keine Duft-, Farb- oder Konservierungsstoffe** enthalten. Sie erhalten diese in Drogerien oder Apotheken.
- Waschen Sie auch Ihre Kleidung und Bettwäsche mit möglichst **mildem unparfümiertem Waschmittel**. **Verwenden Sie keinen Weichspüler**.
- **Meiden Sie** den direkten Hautkontakt mit **Putz- und Desinfektionsmitteln**.
- **Schützen Sie Ihre Haut vor Sonneneinstrahlung**: Neben Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor (ab LSF 30) sind vor allem leichte, die ganze Haut bedeckende Kleidung, z. B. aus Leinen oder Baumwolle, sowie eine Kopfbedeckung wichtig.
- **Trinken Sie möglichst viel**.

JUCKREIZ

- **Hilfreich ist, Ihre Haut zu kühlen**, z. B. mit Kühlpacks, oder benutzen Sie ein Aloe Vera-Gel, wenn Sie dieses gut vertragen.
- Ein **lauwarmes Bad** mit einem Zusatz von Mais-, Hafer- oder Sojamehl oder Backsoda kann Linderung bringen.
- **Kratzen ist nicht förderlich**. Versuchen Sie es stattdessen mit Druck oder Vibration auf die juckende Stelle oder kühlen Sie die Haut.
- Tragen Sie **saubere Baumwollhandschuhe**, falls Sie sich unbewusst kratzen.



Kosmetik-Tipps:

Ein Make-up kann Hautreizungen verdecken und helfen, gesünder auszusehen. Sie sollten mit Ihrem Behandlungsteam, Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt vorab abklären, welche Produkte Sie dafür verwenden können.

Die gemeinnützige Organisation DKMS LIFE bietet kostenlose Kosmetik-Seminare an - auch online - für Menschen mit Krebs:

[www.dkms-life.de]

SENSIBILITÄTSSTÖRUNGEN UND SCHMERZEN

Durch die Krebstherapie können Missempfindungen an Händen und Füßen auftauchen, wie auch das Hand-Fuß-Syndrom. Aber auch neurologische Schmerzen verschiedener Art können eine Therapiefolge sein.

HAND-FUß-SYNDROM

Das Hand-Fuß-Syndrom ist eine schmerzhaft Rötung und Schwellung an den Innenflächen der Hände oder den Sohlen der Füße. Typisch sind gefärbte Hornhautverdickungen oder eine schuppige Haut. Es kann sich durch Missempfindungen wie Taubheit, Kribbeln oder Brennen ankündigen.

Auch wenn die Ursache innerlich ist, ist das Hand-Fuß-Syndrom dennoch von außen beeinflussbar.

Häufig entsteht es an schwitzenden Hautpartien oder solchen, die besonderer Belastung ausgesetzt sind. Daraus lassen sich vorbeugende Maßnahmen ableiten.

So können Sie einem Hand-Fuß-Syndrom vorbeugen:

- Vor Beginn der Therapie sollten Sie **Hornhautverdickungen** bei der Fußpflege entfernen lassen.
- Behandeln Sie vor Start der Therapie auch eventuelle **Hauterkrankungen**, wie Pilzbefall.
- Cremes Sie Ihre Hände und Füße mindestens zweimal täglich mit **harnstoffhaltiger Salbe** (5–10 %) ein.
- **Vermeiden Sie möglichst Belastung der Füße und Hände durch Druck, Reibung oder Hitze:** Tragen Sie bequemes, gut sitzendes Schuhwerk und laufen Sie nicht zu weit. Ihre Handflächen können Sie schonen, indem Sie z. B. Drehverschlüsse nicht mit bloßen Händen öffnen und keine schweren Lasten heben. Tragen Sie möglichst keine Ringe.

- Meiden Sie **langes Baden**, erst recht in heißem Wasser. 3 bis 4 kurze **Kaltwasserbäder** pro Tag für Hände und Füße sind hingegen förderlich.
- Beim Geschirrspülen oder wenn Sie in **Kontakt mit Reinigungs- oder Desinfektionsmitteln** kommen, sollten Sie Gummihandschuhe tragen. Auch bei der **Gartenarbeit** sind Handschuhe zu empfehlen.
- **Lagern Sie Ihre Beine so oft wie möglich hoch.**
- Hilfreich ist es, leichte Kleidung zu tragen und sich nicht übermäßig körperlich zu belasten. So können Sie **Schweißbildung reduzieren**.

SCHMERZEN

Schmerzen, die bei Patient:innen unter Kombinationstherapie auftreten können, können von einer peripheren Neuropathie rühren oder sind Schmerzen in den Gelenken, in Muskeln oder Kopfschmerzen.

Bei einer peripheren Neuropathie sind Nerven außerhalb des Gehirns und Rückenmarks beeinträchtigt. Das äußert sich durch Missempfindungen in Armen und Beinen oder an Hautpartien. Es kann aber auch zur Schwächung von Muskelfunktionen oder seltener von Funktionen innerer Organe kommen.

Da Schmerzen von außen nicht sichtbar sind, ist es hier besonders wichtig, dass Sie jegliche Schmerzen oder ungewöhnlichen Empfindungen Ihrem **Behandlungsteam** mitteilen.

Es gibt auch **wirksame Medikamente**, die Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt verschreiben kann, abhängig von Art und Stärke der Schmerzen. Folgen Sie den Anweisungen zur Einnahme und teilen Sie mit, falls die Schmerzen zunehmen oder wenn Sie Nebenwirkungen dieser Medikamente beobachten.

Tragen Sie in ein **Therapietagebuch** ein: Wo empfinden Sie Schmerzen und wie stark sind sie auf einer Skala von 0 (keine Schmerzen) bis 10 (schlimmste vorstellbare Schmerzen).

Probieren Sie auch **nicht-medizinische Methoden zur Schmerzkontrolle** aus. Viele Patient:innen können so die Dosis ihrer Schmerzmedikamente, in Absprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, verringern.

Folgende Maßnahmen können zur Schmerzlinderung beitragen:

- Hilfreich ist es, die **Muskelaktivität aufrecht zu erhalten oder zu fördern**, weil körperliche Aktivität Schmerzen mindern kann. Wichtigste Empfehlung hier: In Bewegung zu kommen. Reden Sie darüber mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
- **Akupunktur** hat sich als eine oft sehr wirksame Technik gegen Schmerzen erwiesen. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam, wo Sie eine Fachkraft dafür finden.
- Weitere Techniken, die Schmerz reduzieren können, sind z. B. **Mind-Body-Verfahren und Hypnose**. Es ist wichtig, dass Sie selbst herausfinden, was Ihnen hilft. Bitten Sie Ihr Behandlungsteam um Rat und Kontakte zu entsprechenden Fachkräften.
- Auch **Entspannungstechniken** - autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, Atemübungen - können helfen.
- Probieren Sie, sich **abzulenken**. Oft stellte man fest, dass während eines Gesprächs, eines spannenden Films oder beim Besuch der Familie der Schmerz weniger wahrgenommen wird.
- Auch Ängste und Spannungen können Schmerzen auslösen oder verstärken. Wenn Sie unter **emotionaler oder psychischer Belastung** leiden, dann suchen Sie sich Hilfe. Das kann das Gespräch mit einer vertrauten Person sein oder eine professionelle Unterstützung. Sprechen Sie Ihr Behandlungsteam darauf an.
- Versuchen Sie, ob Ihnen ein **warmes Bad oder ein warmer Waschlappen** auf der schmerzhaften Stelle gut tut. Oder vielleicht ist es eher **Kühle, oder eiskalte Packungen**, die gegen Ihre Schmerzen wirken?
- **Viel trinken und ballaststoffreiche Ernährung**: Obst und Gemüse, Vollkornprodukte.
- Falls Sie eine **Schmerzmedikation bekommen, nehmen Sie diese** gewissenhaft, wie von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin verschrieben, ein.

Linktipp:



Mehr Informationen zu Schmerzen bei Krebs finden Sie auch bei der Deutschen Krebshilfe: krebshilfe.de → Informieren → Infomaterial bestellen → Die Blauen Ratgeber

APPETITLOSIGKEIT UND GESCHMACKSVERÄNDERUNGEN

Die Behandlung von Krebs mit Kombinationstherapien schlägt vielen Patient:innen auf den Magen. Es ist jedoch wichtig, dass Sie Ihr Gewicht möglichst halten, um bei Kräften zu bleiben.

Ursachen für Appetitlosigkeit können u. a. auch Veränderungen des Geschmackempfindens, Entzündungen der Mundschleimhaut, Schmerzen im Mundbereich und der Speiseröhre, Magen-Darm-Beschwerden oder auch Depressionen sein. Es ist wichtig, den Grund zu erkennen, um die richtigen Maßnahmen einzuleiten.

Hier haben wir Ihnen ein paar Tipps und Tricks zusammengestellt, die Ihnen helfen können, wieder ausreichend und mit Lust zu essen.

APPETITLOSIGKEIT

- **Appetitanregende Stoffe** (Bitterstoffe, Koriander, Dill, Zimt) sind in vielen Lebensmitteln, z. B. Rucola oder sauren Gurken, enthalten oder können zum Würzen verwendet werden.
- **Trinken Sie ein Getränk mit appetitanregenden Stoffen eine halbe Stunde vor dem Essen**: Das kann Tee aus Ingwer, Pfefferminze, Melisse, Wermut, Salbei, Löwenzahn oder Hopfen sein, oder Tonic Water oder ein alkoholfreies Bier. Auch Gemüse- oder Obstsaft (Johannisbeer-, Orangen-, Ananas-, Tomatensaft) fördern den Appetit.
- Essen Sie **kleine Portionen**, die appetitlich angerichtet sind.
- Auch **die Nase isst mit**. Lecker duftende Mahlzeiten regen den Appetit an. Mancher Krebspatient reagiert aber sehr empfindlich auf Gerüche. Hier kann das genaue Gegenteil, nämlich Geruchsvermeidung, der Schlüssel zu mehr Appetit sein. Lüften Sie in diesem Fall das Zimmer vor dem Essen.
- Eventuell bitten Sie jemanden, **für Sie zu kochen**.
- Essen Sie möglichst nahrhafte **Dinge, die Ihnen schmecken** und auf die Sie Appetit verspüren.

- **Essen Sie nach Möglichkeit in Gesellschaft** oder in einem Ihnen angenehmen Ambiente.
- **Bewegen Sie sich viel** an der frischen Luft.

GESCHMACKSVERÄNDERUNGEN

Geschmacksveränderungen sind normalerweise vorübergehend, können aber während der Behandlung zu Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust führen. Sie sollten daher ernst genommen werden.

Das können Sie bei Geschmacksveränderungen tun:

- **Trinken Sie** regelmäßig kleine Schlucke, um den schlechten Geschmack im Mund zu vertreiben. **Bittere Getränke** sind dazu besonders gut geeignet: Tonic Water oder ungesüßter schwarzer Tee.
- **Bonbons und Kaugummi** (keine zuckerfreien) können ebenfalls den schlechten Geschmack beseitigen.
- Probieren Sie **Plastikbesteck**, falls Sie einen metallischen Geschmack im Mund haben.
- **Zwingen Sie sich nicht**, etwas zu essen, das Ihnen nicht schmeckt. Schauen Sie, ob Sie auf andere Lebensmittel ausweichen können – Geflügel statt roten Fleisches oder eher Pudding und Grießbrei statt Wurstbrot.
- Oft werden sehr süße Lebensmittel als unangenehm empfunden. Weichen Sie auf **leicht gesüßte und mild gewürzte Speisen** aus.
- **Spülen Sie**, wenn möglich, vor **jedem Essen den Mund**.



FATIGUE UND SCHLAFSTÖRUNGEN

Fatigue (Erschöpfungssyndrom) und Schlafstörungen sind häufige Begleitsymptome von Krebserkrankungen bzw. deren Behandlung. Eine Fatigue kann das soziale Miteinander in der Familie und mit Freunden stark beeinträchtigen und hat damit einen großen Einfluss auf Ihre Lebensqualität.

FATIGUE

Gehen Sie bewusst mit diesen Beschwerden um und sprechen Sie darüber: Mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, Ihrem Behandlungsteam, aber auch mit Ihren Angehörigen.

Das können Sie selbst tun:

- **Bewegung:** Mittlerweile weiß man, dass **Bewegung nachweislich der Fatigue entgegenwirken kann**. Das können Sie nutzen, auch wenn es Ihnen verständlicherweise anfangs schwerfallen kann, in Bewegung zu kommen. Treiben Sie Sport allein oder gemeinsam mit anderen Menschen und setzen Sie sich jede Woche kleine Ziele: Z. B. jeden zweiten Tag das Treppenhaus hoch- und runterlaufen oder ein kleiner Spaziergang täglich. **Sprechen Sie zuerst mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt**, welche Übungen Sie gefahrlos machen können und fragen Sie Ihr **Behandlungsteam** nach einer professionellen Anleitung. Welche **Art von Sport oder Bewegung** Sie machen sollten richtet sich auch nach dem, was Sie schaffen. Fangen Sie langsam an und steigern Sie dann. Empfohlen werden 3 bis 5 Einheiten **Ausdauertraining** pro Woche für jeweils 15 bis 30 Minuten. Zusätzlich ist ein **sanftes Krafttraining** zum Muskelaufbau sinnvoll.
- **Versuchen Sie 7 bis 8 Stunden täglich zu schlafen** (siehe Schlafstörungen).
- **Teilen Sie Ihre Energiereserven ein:**
 - **Fokussieren Sie sich auf eine Sache, die Ihnen wichtig ist**, und lassen Sie die anderen Dinge beiseite.

- Fragen Sie andere um **Hilfe für zu erledigende Dinge**, wenn Sie es selbst nicht schaffen.
- Ein **Tagebuch** kann helfen, die beste Zeit am Tag für Aktivitäten zu finden.
- **Essen Sie außerdem gesund**, vor allem proteinreich, und **trinken Sie viel**. Aber meiden Sie möglichst koffeinhaltige Getränke abends.

SCHLAFSTÖRUNGEN

Schlafstörungen können viele Ursachen haben. Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam oder mit einer Psychoonkologin oder einem Psychoonkologen darüber. Ihre Lebensqualität steht dabei im Vordergrund, daher probieren Sie ruhig auch selbst, was Ihnen gut tut.

Folgende Verhaltensweisen können hilfreich sein:

- Eine **feste Tagesstruktur** ist wichtig für den gesunden Nachtschlaf: Sie sollten immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen.
- Ermüden Sie tagsüber Ihren Körper mit **körperlicher Aktivität**.
- **Sperren Sie Sorgen aus Ihrem Schlafzimmer aus**. Manchmal hilft ein gutes Gespräch oder ein Tagebuch zu führen. Oder suchen Sie sich Hilfe, z. B. bei der Psychoonkologie.
- Für einen guten Schlaf kann es auch sinnvoll sein, abends **nicht zu spät üppig zu essen und keinen Alkohol zu trinken**.
- Aber: Gehen Sie **nicht mit leerem Magen** ins Bett.
- **Bewährte Hausmittel** für guten Schlaf sind auch: Ein lauwarmes Fußbad mit Lavendelöl, Lavendel- und Melissen-Auflagen, Massagen sowie Meditation, Yoga und Entspannungstechniken.



Linktipp:

Informationen zu Fatigue bei Krebs finden Sie auch bei der Deutschen Krebshilfe:

krebshilfe.de → Informieren → Infomaterial bestellen → Die Blauen Ratgeber

BLUTHOCHDRUCK

Ein erhöhter Blutdruck kann eine ernst zu nehmende Nebenwirkung sein. Insbesondere wenn Sie schon vor Beginn der Behandlung unter Bluthochdruck leiden, sollten Sie hierauf besonders achten.

Eine Erhöhung des Blutdruckwertes tritt als Nebenwirkung der Therapie meist früh - innerhalb der ersten Wochen - auf. Mit einer frühzeitigen Behandlung lässt er sich normalerweise gut in den Griff bekommen. Besprechen Sie die Medikamenteneinnahme immer mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Das können Sie tun, insbesondere wenn Sie bereits wegen Bluthochdruck behandelt werden:

- Vor Start der Kombinationstherapie muss die **medikamentöse Therapie Ihres Bluthochdrucks gut eingestellt** sein.
- Ihr Blutdruck wird vom Behandlungsteam vor und während der Therapie **regelmäßig überprüft**.
- Bei einem Blutdruck der **140 mmHg systolisch und 90 mmHg diastolisch oder mehr** beträgt, sollten Sie Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt verständigen.

Das können Sie tun, um Bluthochdruck vorzubeugen oder ihn besser zu kontrollieren:

- **Salzarme Ernährung ist meist wirksam** gegen Bluthochdruck. Denken Sie daran, dass versteckte Salze auch in vielen Fertigprodukten stecken: Wurst, Tiefkühlpizza, Knabberzeug.
- **Ernähren Sie sich auch sonst gesund:** Viel Gemüse, Vollkornprodukte, gesunde Fette (pflanzliche Öle, Fisch).
- **Trinken Sie viel Wasser oder Tee** und meiden Sie Softdrinks und Alkohol.
- **Achten Sie auf ausreichend körperliche Aktivität:** Treppen statt Fahrstuhl, Fahrrad statt Auto und falls möglich regelmäßiger Sport.



LUNGE, LEBER, SCHILDDRÜSE

Als Folge der Immuntherapie und gelegentlich auch als Folge der zielgerichteten Therapie können u. a. Entzündungen der Lunge und Leber (Lungenentzündung oder Hepatitis) auftreten.

PNEUMONIE (LUNGENENTZÜNDUNG)

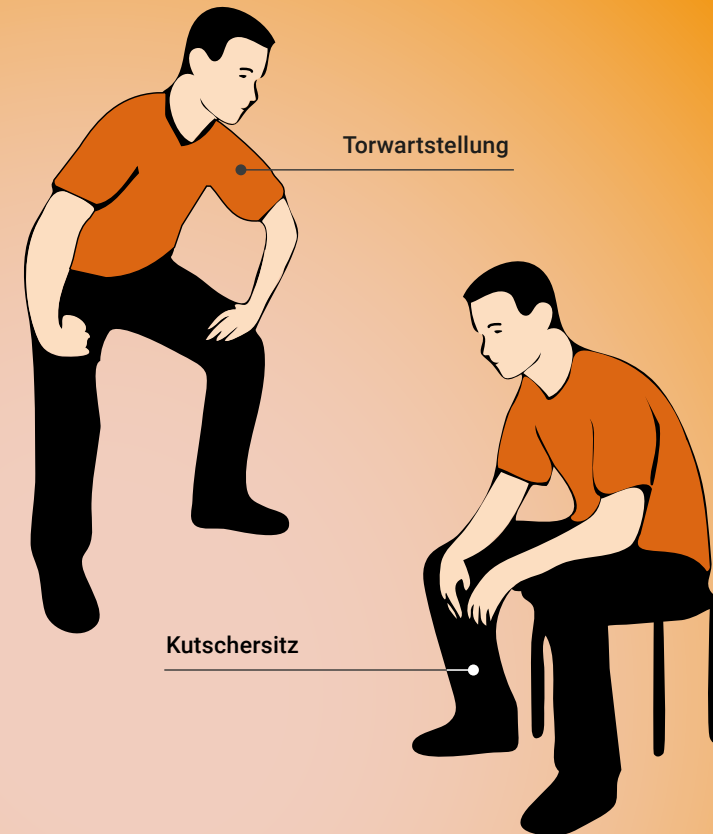
Eine Lungenentzündung kann symptomlos sein oder sich durch Husten, Kurzatmigkeit, Atemnot, Fieber und Schmerzen in der Brust äußern.

Nehmen Sie auch bei Auftreten von nur einem dieser Symptome bereits Kontakt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt auf. So können frühzeitig die geeigneten medizinischen Maßnahmen ergriffen werden.

Sie selbst können etwas bei Atemnot und Husten tun:

- Bei akuter Atemnot oder wenn Sie husten müssen, nehmen Sie eine **entlastende Körperhaltung** ein, wie Kutschersitz oder Torwartstellung (siehe Bild).
- Die **Lippenbremse** wirkt ebenfalls der Atemnot entgegen: Dabei atmen Sie durch die nur leicht geöffneten Lippen aus.
- **Bewegung** mobilisiert die Sekrete in der Lunge, so dass Sie besser abhusten können.
- **Viel trinken und inhalieren** befeuchtet die Atemwege.
- Lagern Sie im Bett den **Oberkörper erhöht**.
- Tragen Sie **lockere Kleidung**.
- **Meiden Sie kalte Luft oder Zugluft**.
- Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach **gezielten Atemübungen** oder einem **professionellen Atemtraining**.

ENTLASTENDE KÖRPERHALTUNGEN



HEPATITIS (LEBERENTZÜNDUNG)

Eine Hepatitis wird meist zunächst anhand bestimmter Laborparameter (Leberwerte) festgestellt.

Erst bei fortschreitender Erkrankung können Symptome wie Müdigkeit, Gelenk- oder Muskelschmerzen, verminderter Appetit, Übelkeit, Juckreiz, Ausschlag oder Durchfall auftreten. Insbesondere eine Gelbfärbung von Haut und Augäpfeln oder Schmerzen im rechten Oberbauch sind charakteristisch für Leberprobleme. Auch dunkel gefärbter Urin kann ein Indiz sein.

Es ist wichtig, so früh wie möglich eine medikamentöse Behandlung einzuleiten. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird dann auch entscheiden, ob die Krebstherapie unterbrochen oder abgesetzt werden muss.

Darüber hinaus können Sie Ihre Leber vorbeugend unterstützen:

- Meiden Sie weitere Stressfaktoren für die Leber wie Alkohol.
- Bevorzugen Sie eine fettarme Kost.

UNTER- ODER ÜBERFUNKTION DER SCHILDDRÜSE

Eine Unterfunktion der Schilddrüse (Hypothyreose) oder Überfunktion (Hyperthyreose) tritt vergleichsweise häufig in leichter Ausprägung bei einer Kombinationsbehandlung auf, ist dann aber häufig symptomlos. Sie wird anhand des Schilddrüsenhormonspiegels im Blut diagnostiziert und dann entsprechend behandelt.

Erst mit zunehmenden Schweregraden geht eine **Hypothyreose** mit Symptomen wie Müdigkeit, Kälteempfindlichkeit, Gewichtszunahme, Verstopfung, Depression, Muskelschmerzen und Haut- sowie Nagelbeschwerden einher.

Bei einer **Überfunktion der Schilddrüse** hingegen zeigen sich Symptome wie Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Erschöpfung oder Hitzeempfindlichkeit. Außerdem kann der Herzschlag unregelmäßig werden.

Sowohl eine Unterfunktion als auch eine Überfunktion der Schilddrüse wird von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt medikamentös behandelt und weiter überwacht.

WEITERE NEBENWIRKUNGEN

Es gibt noch weitere, seltenere Symptome, die unbehandelt auch folgenreich sein können. Gerne möchten wir Ihnen Tipps zur Milderung dieser Symptome an die Hand geben.

Bitte informieren Sie in jedem Fall Ihr Behandlungsteam über Ihre Beschwerden.

INFEKTIONEN

Während Ihrer Therapie ist Ihr Körper anfälliger für Infektionen. Sie sollten daher in dieser Zeit ganz besonders auf die Hygiene achten und aufmerksam sein gegenüber Anzeichen einer Infektion (Fieber, Husten, Schnupfen, Schmerzen in Bauch, Ohren, Hals, Kopf oder beim Wasserlassen).

Darüber hinaus gibt es hilfreiche Verhaltensweisen zum Schutz vor Infektionen:

- Häufiges **Händewaschen** - vor allem vor dem Essen, nach der Toilette, nach dem Besuch öffentlicher Einrichtungen - mit lauwarmem Wasser und Seife.
- Tragen Sie **Handschuhe** zum Spülen und bei der Gartenarbeit.
- **Wechseln Sie häufiger** Ihre Handtücher, Waschlappen und Ihre Bettwäsche.
- **Besondere Hygiene** ist geboten beim Hantieren mit rohem Fleisch, Obst und Gemüse und beim Umgang mit Tieren.
- Seien Sie **vorsichtig beim Rasieren** (am besten verwenden Sie einen elektrischen Rasierer) **und bei der Nagelpflege**.
- **Meiden Sie große Menschenmengen** oder tragen Sie dort eine **Gesichtsmaske**.
- **Meiden Sie Menschen mit Infektionserkrankungen**.
- Falls Sie sich schwerer verletzen, ist eine **professionelle Wundbehandlung** unerlässlich. Kontaktieren Sie dafür Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.
- Gesunde Ernährung, viel Trinken, viel Bewegung und ausreichend Schlaf **stärken Ihren Körper und Ihre Abwehrkräfte**.

- **Pflegen Sie Ihre Haut und Schleimhäute** sorgfältig, d. h. schützen Sie sie vor allem vor Austrocknung.
- **Verwenden Sie eine weiche Zahnbürste.**
- Möglicherweise sollten Sie **Impfungen auffrischen**. Sprechen Sie darüber mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Die jährliche Grippeimpfung kann z. B. sehr sinnvoll sein.

ANÄMIE

Eine Anämie oder Blutarmut äußert sich meist durch Schwäche, Kurzatmigkeit, schnellen Herzschlag, und Blässe.

Wenn bei Ihnen ein Mangel an Eisen im Blut festgestellt wird, verwenden Sie vermehrt **eisenhaltige Lebensmittel** in Ihren Mahlzeiten. Das sind z. B. fetter Fisch, dunkelgrünes Blattgemüse, Bohnen, Linsen oder einige Trockenfrüchte. Eisen wird im Darm **zusammen mit Vitamin C** aufgenommen. Daher sollten Sie diese Nahrungsmittel zum Beispiel zusammen mit Zitrone, Tomaten oder Beeren essen.

LYMPHÖDEM

Lymphödeme (Wassereinlagerungen), die manchmal als Schwellungen sichtbar sind, entstehen dadurch, dass Lymphflüssigkeit nicht richtig abfließen kann. Neben den professionell angeleiteten Maßnahmen wie Massagen und Lymphdrainage, gibt es auch Dinge, die Sie zuhause beachten können.

- Achten Sie auf Ihr **Körpergewicht** und **bewegen Sie sich viel**. Bestimmte körperliche Aktivitäten, wie z. B. Trampolin-Springen oder Schwimmen, sind hilfreich.
- **Vermeiden Sie Infektionen oder Verletzungen** der Haut. Sie sollten Ihre Haut stets gut eincremen, damit sie geschmeidig bleibt und nicht austrocknet.
- Ziehen Sie **keine abschnürenden Schmuckstücke oder Kleidung** an, keine zu engen Socken.
- Tragen Sie eventuell **Kompressionskleidung**, die den Lymphfluss großflächig unterstützen kann und nicht in die Haut einschneidet.
- **Lagern Sie** die entsprechenden Körperteile so oft wie möglich **hoch**.

MUNDTROCKENHEIT

Mundtrockenheit entsteht durch zu wenig und zu dickflüssigen Speichel. Das ist unangenehm und kann darüber hinaus zu Infektionen im Mundraum führen.

Das können Sie tun:

- **Spülen Sie den Mund häufig**. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach einer geeigneten Lösung dafür.
- **Kauen Sie Ihr Essen gut.**
- **Verflüssigen Sie Ihre Speisen** mit Sahne, Sauce, Milch oder Joghurt.
- **Trinken Sie viel**, vor allem kaltes Wasser.
- **Befeuchten Sie die Raumluft** mit einem Vernebler.
- **Meiden Sie Alkohol und rauchen Sie nicht.**
- **Essen Sie keine zu scharfen oder zu sauren Speisen.**

MUNDSCHLEIMHAUTPROBLEME



Auch die Mundschleimhäute sind oft sehr empfindlich, was zu Infektionen und Entzündungen führen kann.

- Achten Sie auf eine sehr **gute Mundhygiene** mit einer weichen Zahnbürste
- Es gibt **Mundspüllösungen**, die Sie nach dem Essen verwenden können.
- Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach **schmerzstillenden Gelen**, wenn Sie eine Infektion im Mundraum haben.
- Essen Sie besser **keine sehr sauren, heißen oder scharfen Speisen** und vermeiden Sie schwer zu kauende Lebensmittel.
- Lindernd wirken z. B. gefrorene Ananas zum Lutschen oder Hühnersuppe.

NAGELVERÄNDERUNGEN

An den Finger- und Zehennägeln können sich während der Therapie Rillen, Risse oder Verfärbungen bilden.

- Suchen Sie besser keine professionelle Maniküre während der Therapie auf.
- Zum Schutz Ihrer Nägel können Sie einen wasserlöslichen Nagellack auftragen, möglichst mit UV-Schutz. Professionelle Lacke gibt es in der Apotheke.
- Halten Sie die Nägel kurz und sauber.
- Gummihandschuhe beim Geschirrspülen und bei der Gartenarbeit sind empfehlenswert.
- Tragen Sie am besten bequemes und lockeres Schuhwerk, um Druck auf die Zehennägel zu vermeiden.

INFUSIONSREAKTIONEN

- Kurzatmigkeit
- Juckreiz oder Hautausschlag
- Schwindel oder Fieber

NIERENPROBLEME

Häufig kommt es durch die Krebstherapie zu Schädigungen der Nieren. Entzündungen der Niere erkennt man zum Beispiel an Veränderungen bei Menge, Farbe und Geruch des Urins oder an Beschwerden beim Wasserlassen.

GESTÖRTE SIGNALÜBERTRAGUNG ZWISCHEN MUSKELN UND NERVEN

(Myasthenie-Syndrom) äußert sich durch folgende Symptome:

- Belastungsabhängige Muskelschwäche

BLUTARMUT (HÄMOLYTISCHE ANÄMIE):

- Blässe, Müdigkeit, Schwindel, Gelbfärbung der Haut

ENTZÜNDUNG DER BLASE (NICHT-INFEKTIÖSE ZYSTITIS):

- Druck oder Schmerzen oberhalb der Blase, im Becken oder im Unterleib, häufiger Harndrang

GALLE

Es kann zu Entzündungen und Vernarbungen der Gallengänge kommen. Beschwerden im Zusammenhang mit der Galle erkennen Sie u.a. an diesen Merkmalen:

- Schmerzen auf der rechten Seite des Oberbauchs/Magens, die über Stunden andauern und in den Rücken und die rechte Schulter ausstrahlen können; Ermüdung/Fatigue, evtl. Fieber mit Schüttelfrost; Juckreiz oder Gelbfärbung der Haut oder der Augäpfel
- Versucht die Gallenblase trotz verstopften Ausgangs die Flüssigkeit abzugeben, verspüren Sie plötzlich starke Oberbauchmerzen. Die Schmerzen treten meist abends oder nachts in Intervallen auf. Sie können fünf bis sechs Stunden andauern und in den Rücken und die rechte Schulter ausstrahlen. Übelkeit und Erbrechen sind weitere Symptome. Entzündet sich die Gallenblase, können Sie Fieber mit Schüttelfrost bekommen. Möglicherweise haben Sie Schmerzen, wenn Sie einatmen oder husten.¹

TYP-1-DIABETES einschließlich diabetischer Ketoazidose

(durch Diabetes verursachte Übersäuerung des Blutes) Typische Symptome im Zusammenhang mit Typ 1 Diabetes erkennen Sie u.a. an diesen Merkmalen:

- Vermehrter Harndrang und starker Durst
- Müdigkeit, Antriebsschwäche und Muskelschwäche
- Übelkeit und Schwindel
- Entzündungen in den Gelenken (Arthritis)
- Blutdruckanstieg im Gehirn

1. <https://www.tk.de/techniker/gesundheit-undmedizin/behandlungen-undmedizin/verdauungstrakt/was-ist-einegallenblasenentzuendung-2021836>
Hilfreiche Informationen finden Sie unter <https://gesund.bund.de/diabetes-typ-1#definition> oder <https://www.gesundheitsinformation.de/diabetes-typ-2.html>
(Stand: 23.11.2023)

DAS GESPRÄCH MIT IHRER ÄRZTIN ODER IHREM ARZT

Patient:innen sollten alle Behandlungsschritte verstehen und damit einverstanden sein. Denn, so weiß man heute, eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Patient:in und der behandelnden Ärztin bzw. dem behandelnden Arzt ist eng mit dem Therapieerfolg verknüpft.

Dafür müssen Sie die Fakten über die Erkrankung sowie die Möglichkeiten und Risiken der Therapie bekommen und verstehen. Das sind viele Informationen, die, gerade wenn Sie verunsichert und ängstlich sein sollten, nicht leicht aufzunehmen sind. Bereiten Sie sich daher gut auf Gespräche mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt vor.



Diese Tipps können Ihnen helfen:

- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um sich **auf das Gespräch vorzubereiten**: Notieren Sie sich Ihre Fragen, schreiben Sie Ihre Beschwerden auf und welche Medikamente Sie aktuell einnehmen.
- Nutzen Sie Ihre **Notizen im Gespräch**. Schreiben Sie auch auf, was Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt Ihnen sagt.
- **Nehmen Sie jemanden mit zum Gespräch**: Vier Ohren hören besser, und eine Begleitung stellt auch oft wichtige Fragen.
- **Fragen Sie nach**, wenn Sie etwas nicht verstehen, auch mehrfach. Sprechen Sie Befürchtungen und Unsicherheiten offen an.
- Haben Sie Zweifel an den ärztlichen Auskünften, so scheuen Sie sich nicht davor, eine **Zweitmeinung** einzuholen.

WÄHLEN SIE **EINE ÄRZTIN ODER EINEN ARZT ALS ZENTRALEN ANSPRECHPARTNER**. DIE KOORDINATION DER THERAPIE UND WESENTLICHE KOMMUNIKATION SOLLTE IN DER HAND VON JEMAND SEIN, DEM SIE VERTRAUEN UND MIT DEM SIE GUT SPRECHEN KÖNNEN.

IN EINIGEN APOTHEKEN KÖNNEN SIE SICH ZU IHRER ORALEN TUMORTHERAPIE ZUSÄTZLICH BERATEN LASSEN. DIES KANN U. A. HELFEN, MEDIKATIONSFEHLER ZU VERMEIDEN.



Linktipp:

Mehr Informationen erhalten Sie auf dem Onko-Internetportal der Deutschen Krebsgesellschaft: krebsgesellschaft.de → Basis-Informationen Krebs → Leben mit Krebs → Beratung, Hilfe und Informationen → Mit dem Arzt über die Krebserkrankung reden

[www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/leben-mit-krebs/beratung-und-hilfe/mit-dem-arzt-ueber-die-krebserkrankung-reden.html]

BERUFSAUSÜBUNG

Wie geht es beruflich weiter? Welches Geld steht mir zu? Das sind akute Fragen, die sich viele nach einer Krebsdiagnose stellen.

Sie sind verpflichtet, Ihrer Arbeitsstelle zeitnah mitzuteilen, dass Sie wegen Krankheit ausfallen werden. Sie müssen aber keine Details zur Erkrankung nennen. Bei einem guten Vertrauensverhältnis ist es möglicherweise empfehlenswert, Ihren Arbeitgeber mit ins Boot zu holen, um alle Regelungen in gutem Einvernehmen zu treffen.

Diese Gelder stehen Ihnen zu:

Entgeltfortzahlung: Wenn Sie seit mindestens vier Wochen in einem Anstellungsverhältnis sind, erhalten Sie sechs Wochen (42 Kalendertage) Ihr volles Gehalt. Das gilt auch für Minijobs. Je nach Tarifvertrag kann diese Frist auch länger sein.

Krankengeld: Sollten Sie weiter in Behandlung sein, arbeitsunfähig aufgrund der Erkrankung und Anspruch auf Entgeltfortzahlung haben, dann greift das Krankengeld. Es beträgt 70 % des Bruttoentgelts, darf aber 90% des Nettoentgelts nicht überschreiten. Sozialversicherungsleistungen werden davon abgezogen. Das Krankengeld wird für maximal 78 Wochen in einem Zeitraum von drei Jahren gezahlt.

Sie können die Höhe des Ihnen zustehenden Krankengeldes selbst berechnen unter: finanz-tools.de → Online-Rechner → Krankengeld-Rechner

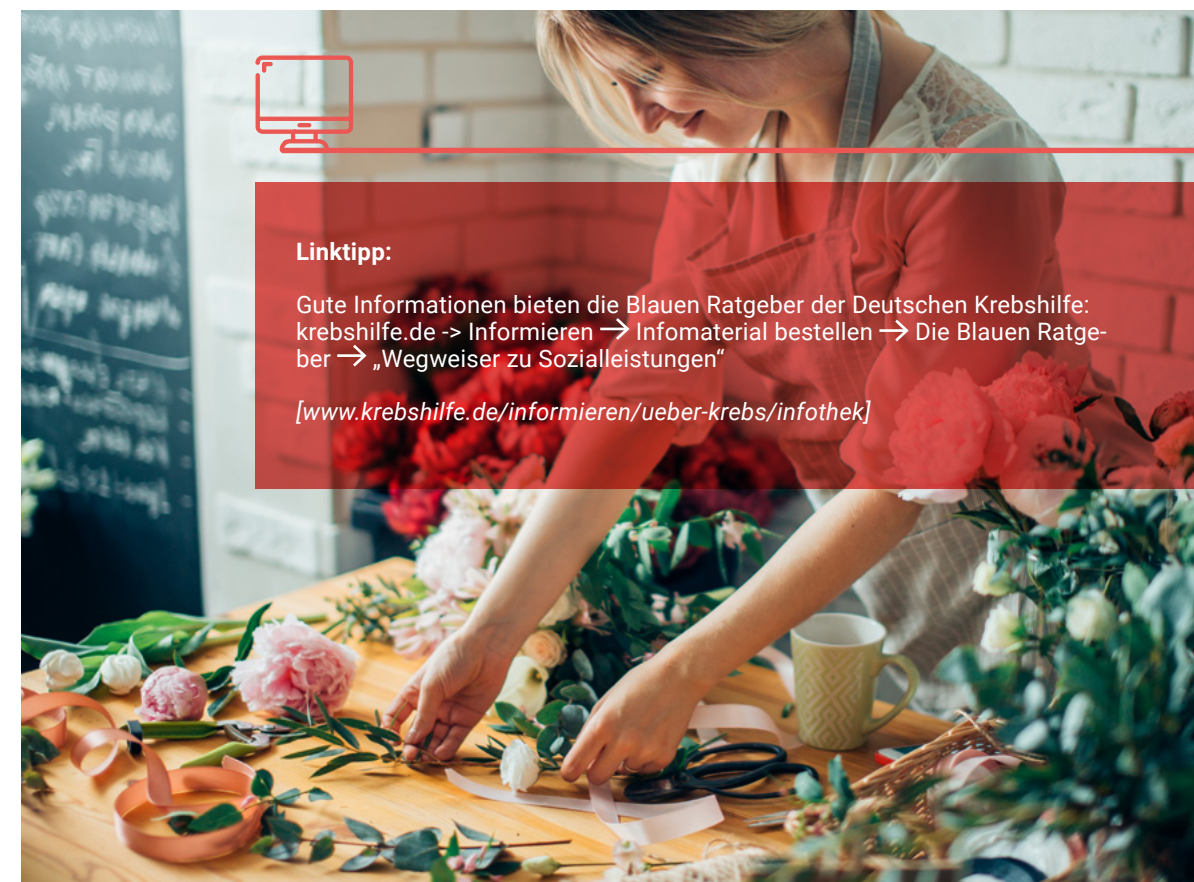
Wenn Sie einen Minijob haben, sind Sie vermutlich nicht selbst krankenversichert, sondern familienversichert. In diesem Fall steht Ihnen kein Krankengeld zu.

Privatversicherte können individuelle tarifliche Vereinbarungen mit ihrer Krankenkasse bezüglich der Krankengeldzahlung treffen. Gerade für Selbstständige kann eine Regelung sinnvoll sein, bei der die Zahlung schon vor dem 43. Tag beginnt.

BERUFLICHE WIEDEREINGLIEDERUNG

Für viele Menschen mit überstandener Krebserkrankung ist es wichtig, wieder am normalen beruflichen Alltag teilzunehmen. Der Neustart ist nicht immer leicht. Eventuell ist die Leistungsfähigkeit noch nicht voll wiederhergestellt. Hier kommen die „Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben“ zum Einsatz.

Beim Hamburger Modell erfolgt die Wiedereingliederung an Ihrem Arbeitsplatz stufenweise. Über den genauen Ablauf beraten Ihre Ärztin oder Ihr Arzt gemeinsam mit Ihrem Arbeitgeber und der Krankenkasse bzw. dem Rentenversicherungsträger. Eventuell ist für Ihre Situation eine Aus- oder Weiterbildung sinnvoll. Oder technische Hilfsmittel am Arbeitsplatz können den Wiedereinstieg unterstützen. Über die Finanzierung solcher Maßnahmen entscheiden Rehabilitationsberater:innen, Psycholog:innen der Arbeitsagentur und eventuell des Rentenversicherungsträgers.



Linktipp:

Gute Informationen bieten die Blauen Ratgeber der Deutschen Krebshilfe: krebshilfe.de -> Informieren → Infomaterial bestellen → Die Blauen Ratgeber → „Wegweiser zu Sozialleistungen“

[www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek]

SOZIALLEISTUNGEN

Neben Leistungen für Menschen im Berufsleben gibt es weitere Sozialleistungen, die es Ihnen ermöglichen, wirtschaftlich trotz Erkrankung gut über die Runden zu kommen.

Folgende Sozialleistungen sind für Sie relevant:

- Die Kosten bzw. Zuzahlungen für **Behandlung, häusliche Pflege, Heil- und Hilfsmittel** übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung. Sie können zudem eine Haushaltshilfe beantragen, auch für die Betreuung von Kindern. Die Kosten hierfür übernimmt in der Regel die Krankenkasse und kann von der Ärztin oder dem Arzt verordnet werden.
- Die Pflegekassen beraten Ihre Angehörigen über die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege (**Familienpflegezeit**).
- Die **medizinische Rehabilitation** liegt meist in den Händen der Rentenversicherung.
- Das Versorgungsamt legt den – meist befristeten – **Schwerbehindertenstatus** fest, mit dem Sie zahlreiche Vergünstigungen bekommen können (siehe S. 58).

Wohin kann ich mich bei Fragen wenden?

In der komplexen Landschaft der Sozialleistungen kann man sich schnell verloren fühlen. Es gibt für Menschen mit Krebs viele Anlaufstellen, an denen Ihnen kompetent weitergeholfen werden kann.

- Ihre ersten Ansprechpartner:innen sind Ihr **Behandlungsteam und Ihre behandelnden Ärztinnen und Ärzte**.
- Die Mitarbeiter:innen des **Klinik-Sozialdienstes** helfen bei diversen Belangen nicht nur beratend, sondern auch tatkräftig, z. B. bei der Suche nach einer geeigneten Rehabilitationsklinik oder der Beantragung einer häuslichen Pflege.
- Wenn Sie ambulant versorgt werden, sollten Sie sich zunächst an Ihre **Krankenversicherung** wenden, die Sie eventuell an weitere Stellen vermittelt.

- Auch **Krebsberatungsstellen** bieten kompetente Unterstützung.
- Nicht zuletzt können Sie die **Beratungsstellen der zuständigen Sozialversicherungsträger** ansprechen.



Linktipp:

Umfassende Informationen bieten die Blauen Ratgeber der Deutschen Krebshilfe: krebshilfe.de → Informieren → Infomaterial bestellen → Die Blauen Ratgeber → „Wegweiser zu Sozialleistungen“

[www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek]

Der Krebsinformationsdienst hat in einem Informationsblatt die wichtigsten Adressen und Ansprechpartner:innen zusammengefasst: krebsinformationsdienst.de → Service → Unsere Broschüren → Informationsblätter: Leben mit Krebs, Krankheitsverarbeitung, Informationssuche → „Sozialrecht und Krebs: Wer ist wofür zuständig?“

[www.krebsinformationsdienst.de/service/iblatt/iblatt-sozialrecht.pdf]

SCHWERBEHINDERTENSTATUS

Menschen mit Krebs können einen Schwerbehindertenausweis beantragen. Je nach Einordnung des Schweregrades können Sie damit verschiedene Vergünstigungen erhalten, die Entlastung verschaffen können.

Dazu können gehören:

- Besserer **Kündigungsschutz** am Arbeitsplatz
- Anspruch auf **Zusatzurlaub oder Teilzeitarbeit**
- Früheres **Renteneintrittsalter**
- Gewisse **Steuererleichterungen**
- Parken auf gekennzeichneten **Behindertenparkplätzen**
- **Günstigere Eintrittspreise** in öffentlichen Einrichtungen wie Museen etc.

Der Schwerbehindertenstatus ist meist auf 3–5 Jahre begrenzt. Den Antrag stellen Sie beim Versorgungsamt. Darin müssen Sie Ihre Erkrankungen beschreiben und Ihre Ärztinnen und Ärzte, Kliniken und Reha-Einrichtungen nennen. Diese müssen von der ärztlichen Schweigepflicht gegenüber dem Versorgungsamt entbunden werden, damit es Befunde einholen kann. Ihnen wird dann ein Grad der Behinderung zugewiesen.

FÄLLT ES IHNEN SCHWER, ANDERE UM HILFE ZU BITTEN?
DANN SOLLTEN SIE JETZT DIESE HÜRDE ÜBERWINDEN. DENN ALL DIE HERAUSFORDERUNGEN ZU MEISTERN, DIE EINE KREBSEKRANKUNG MIT SICH BRINGT, IST FÜR EINEN ALLEIN SEHR SCHWER. ES GIBT VIELE MENSCHEN, DIE IHNEN GERNE ZUR SEITE STEHEN, WENN SIE DANACH FRAGEN.



Linktipp:

Bei der Bundesarbeitsgemeinschaft der Integrationsämter (BIH) finden Sie das für Sie zuständige Versorgungsamt zur Antragsstellung: bih.de → Inhaltsverzeichnis → Kontakt Integrationsämter → Versorgungsamt

[www.bih.de/integrationsaemter/kontakt]



ORGANISATIONSHILFEN

Verschiedene frei verfügbare digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) oder downloadbare Servicematerialien können Ihnen während Ihrer Krebserkrankung gute Dienste leisten.

Therapietagebuch

In einem Therapietagebuch schreiben Sie jeden Tag auf, wie Sie sich fühlen und welche Symptome Sie haben. Außerdem können Sie notieren, was Sie tun, um sich besser zu fühlen. Das Büchlein kann so zu einem Erfahrungsbericht werden, der Ihnen hilft, die Krankheit besser zu bewältigen. Auch Ihrem Behandlungsteam hilft es, wenn Sie alles dokumentieren, was zur Therapie gehört (z. B. Medikamente und Befunde).

Sie können das Tagebuch eigenhändig verfassen oder praktische Servicematerialien nutzen. Bitte sprechen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt darauf an.

TIPP: LEGEN SIE SICH EINEN ORDNER AN, IN DEM ALLE WICHTIGEN UNTERLAGEN GRIFFBEREIT SIND.

Darin sollten enthalten sein:

- Befunde sowie andere medizinische Unterlagen wie Allergiepass, Impfpass, Patientenpass, etc.
- Wenn vorhanden: Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht.
- Kopien Ihrer Versicherungskarte, ggf. Zusatzversicherung und Personalausweises sowie Kontaktdaten Ihrer Angehörigen und Ärztinnen und Ärzte (falls Sie plötzlich ins Krankenhaus müssen).

Hilfreiche Apps für Menschen mit Krebs

Mika-App: In ihr können Menschen mit Krebs, unabhängig von der Krebsart, vor, während und nach der Therapie ihre Symptome dokumentieren. Außerdem finden Sie hilfreiches Fachwissen und Tipps zu Bewegung, Ernährung und Entspannung. Die Verfügbarkeit der App kann sich ändern und auch ob die App kostenfrei auf Rezept erhältlich ist.

Onko-Nachsorgeaktiv: Nicht nur für die Nachsorge, sondern auch während der Therapie gibt diese App Anregung zu Bewegung. Entwickelt wurde sie nach dem Bewegungsprogramm des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen Heidelberg. Sie ist kostenlos erhältlich.



PROFESSIONELLE BEGLEITUNG DURCH DIE THERAPIE

In manchen Kliniken und Schwerpunktpraxen gibt es für Menschen mit Krebs **spezielle Onko-Fachpflegekräfte**. Das sind Pflegekräfte mit einer Zusatzausbildung, die Sie mit Rat und Tat durch Ihren Therapiealltag begleiten. Onko-Coaches können Ihnen helfen, Nebenwirkungen besser zu bewältigen und den Alltag zu meistern. Sie haben dafür meist mehr Zeit als das sonstige medizinische Personal. Oft geht es um Fragen und Tipps zu Ernährung, Bewegung und unterstützenden Heilmitteln. Aber auch soziale und emotionale Belange können hier angesprochen werden.

Psychoonkolog:innen sind bei sozialen und psychischen Folgen Ihrer Krebserkrankung die richtigen Ansprechpartner:innen. In der Psychoonkologie geht es nicht nur um Psychotherapie, sondern auch um die ganz praktische Lösung von Alltagsproblemen.



PATIENT:INNEN-ORGANISATIONEN

Zahlreiche Verbände und Organisationen setzen sich für Menschen mit Krebs ein. Sie erhalten hier auch Kontakt zu Mitbetroffenen, Beratung und wertvolle Informationen.

Hier sind einige wichtige genannt:

- **Haus der Krebs-Selbsthilfe:** Ein Dachverband vieler bundesweit tätiger Selbsthilfeorganisationen unter Schirmherrschaft und gefördert von der Deutschen Krebshilfe. Er versteht sich als politische Interessenvertretung von Menschen mit Krebs und setzt sich insbesondere für mehr Mitbestimmung ein. → hausderkrebsselbsthilfe.de
- **INKA – das Informationsnetz für Krebspatient:innen und Angehörige:** Eine Internet-Community von und für Krebspatient:innen und ihre Familien. Sie bietet Information und Beratung. → inkanet.de
- **yeswecan!cer:** Eine gemeinwohlorientierte Organisation, die den digitalen Austausch von Krebspatient:innen untereinander fördert im Sinne von Informationsgewinnung und Selbsthilfe. Sie veranstaltet auch öffentlichkeitswirksame Aktionen, um Menschen mit Krebs Mut zu machen und gegen Tabus anzugehen. → yeswecan-cer.org
- **Frauenselbsthilfe Krebs:** Eine der größten Selbsthilfeorganisationen in Deutschland mit Schwerpunkt auf Brustkrebs und gynäkologische Krebserkrankungen. Hier finden Sie auch das Online-Selbsthilfetreffen „Mutig, bunt, aktiv – leben mit Metastasen“ für Frauen mit metastasiertem Krebs. → frauenselbsthilfe.de
- **InfluCancer:** ein Verein für Personen, die Krebs als Lebensumstand erleben. Der Verein unterstützt Sie bei der Krankheitsbewältigung und -verarbeitung. Schwerpunkt sind Interviews, Gespräche über Psychoonkologie und ein Podcast („Let’s talk about Krebs, Baby“). → influcancer.com

WISSENSPLATTFORMEN

Internetportale, um sich fachlich gesichert zu informieren:

- **Krebsinformationsdienst:** Ins Leben gerufen vom Deutschen Krebsforschungszentrum, hat dieser den Anspruch aktuelles und wissenschaftlich fundiertes Wissen und Hilfe zur Verfügung zu stellen. Die Inhalte sind qualitätsgeprüft und werden permanent aktualisiert. → [krebsinformationsdienst.de](https://www.krebsinformationsdienst.de)
- **Deutsche Krebshilfe:** Sie stellt umfangreiche und aktuelle Informationen für Menschen mit Krebs, z. B. in Form der „Blauen Ratgeber“, zur Verfügung. → [krebshilfe.de](https://www.krebshilfe.de)
- **Deutsche Krebsgesellschaft:** Auf ihrem Onko-Internetportal befindet sich umfassende Information zu allen Themen, die Menschen mit Krebs betreffen. Dazu finden Sie hier auch Berichte zur aktuellen Forschung. → [krebsgesellschaft.de](https://www.krebsgesellschaft.de)



Buchtipps von Patient:innen:

Der Krebs-Kompass: Wie wir mit Krebs leben lernen – Diagnose, Therapie, Heilungschancen. Schnelle Orientierung auf Basis der neuesten Forschung

Spannende Lektüre über die selbst gelebte Geschichte der fortgeschrittenen Krebserkrankung einer noch jungen Fitnesstrainerin und wie sie sich gemeinsam mit ihrem Mann durch alle Hochs und Tiefs kämpft. Dieses Buch, geschrieben mit Unterstützung von Experten, ist voller interessantem Wissen und gibt Mut zum Leben.

Autor:innen: Verena und Achim Sam, 432 Seiten, C. Bertelsmann Verlag, Mai 2020, ISBN-10: 3570104095, gebundene Ausgabe 24,00 Euro

Diagnose Krebs – das Überlebensbuch für die Seele

Die Autorin ist Psychoonkologin und möchte mit diesem Buch Krebspatient:innen ein Coaching an die Hand geben. Mit ihrer Erfahrung will sie helfen, ruhig und zupersichtlich durch die Therapie zu kommen. Sie gibt dafür eine anregende seelische Orientierung, um den eigenen Weg zu finden und die eigenen Ressourcen zur Bewältigung der Krankheit zu stärken.

Autorin: Angela Grigelat, 288 Seiten, Ariston-Verlag, Oktober 2021, ISBN 978-3-424-20255-7, gebundene Ausgabe 22,00 Euro



FACHBEGRIFFE (GLOSSAR)

- **Anämie** Blutarmut
- **Anamnese** Medizinische Vorgeschichte einer Patientin oder eines Patienten
- **Antihistaminikum** Medikament, das bei einer Allergie die Symptome mildert.
- **Arterielle Hypertonie** Bluthochdruck
- **Autogenes Training** Entspannungsverfahren, das mit Autosuggestion bzw. Selbsthypnose arbeitet.
- **Autoimmunreaktion** Beschwerden, die ausgelöst werden durch das eigene Abwehrsystem, weil es gesunde Körperzellen oder Gewebe als fremd erkennt.
- **Ballaststoffe** faserreiche Bestandteile von Pflanzen, die unverdaut den Darm passieren.
- **Checkpoints** (auch: Immun-Checkpoints) Strukturen auf der Oberfläche von Immunzellen, die als „Kontrollpunkte“ die Immunabwehr verändern können.
- **Checkpoint-Inhibitoren** Wirkstoffe, die an Immun-Checkpoints binden und sie dadurch hemmen.
- **Darmflora** Die Gesamtheit der Mikroorganismen im Darm.
- **Endokrine Organe** Organe aus Drüsengewebe, die spezielle Hormone produzieren. Dazu gehören z. B. Schilddrüse und Hypophyse.
- **ESMO** European Society for Medical Oncology, Europäische Krebsgesellschaft
- **Fermentierte Lebensmittel** Lebensmittel, die durch einen Gärungsprozess entstehen, wie z. B. Sauerkraut, Joghurt, Käse oder Buttermilch.
- **Hepatitis** Leberentzündung
- **Hyperthyreose** Überfunktion der Schilddrüse
- **Hypothyreose** Unterfunktion der Schilddrüse
- **Immunonkologie** Therapieform gegen Krebs, bei der das körpereigene Abwehrsystem (Immunsystem) genutzt wird.

- **Immuntherapie** alle Therapieformen, die das Immunsystem beeinflussen.
- **Interdisziplinär** Die Zusammenarbeit mehrerer Fachrichtungen bzw. Disziplinen.
- **Kolitis** Darmentzündung
- **Kombinationstherapie** Gleichzeitige Behandlung einer Krankheit mit mindestens zwei Wirkstoffen oder Verfahren unterschiedlicher Wirkweise.
- **Komplementärmedizin** Behandlungsmethoden, die als Alternative oder Ergänzung zur wissenschaftlich fundierten Medizin eingesetzt werden können.
- **Kortison** Hormon aus der Klasse der Steroide, das Entzündungen und allergische Reaktionen lindert, und daher auch als Medikament eingesetzt wird.
- **Kryokonservierung** Verfahren zum Einfrieren von Ei- oder Spermazellen.
- **Mind-Body-Verfahren** Bezeichnung für verschiedene ganzheitliche Therapieansätze, die mit Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge arbeiten, wie z. B. Yoga, Tai-Chi, autogenes Training.
- **Periphere Neuropathie** (oder auch Polyneuropathie) Spektrum an Krankheiten, die von den peripheren Nerven ausgehen, also denen in Muskeln, Haut und inneren Organen.
- **Pneumonitis** Lungenentzündung
- **Probiotika** Nahrungsmittel, die lebende Mikroorganismen enthalten und dadurch einen gesundheitsfördernden Einfluss haben können.
- **Psychoonkologie** multidisziplinärer Ansatz, der sich mit den psychischen und sozialen Folgen von Krebserkrankungen und den Bedürfnissen von Krebspatient:innen sowie deren Angehörigen beschäftigt.
- **Resistenzmechanismen** (im Sinne von Arzneimittel-Resistenzen) Mechanismen, mit denen die Krebszellen die Wirkung des Arzneimittels umgehen können bzw. sie abschwächen.
- **Supportive Therapie** Unterstützende Therapieverfahren, die nicht direkt gegen die Krankheit gerichtet sind, aber den Heilungsprozess und die Symptomatik verbessern können.
- **Zytostatika** Chemische Substanzen, die auf Zellen toxisch wirken, indem sie die Zellteilung verzögern oder verhindern.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Stiftung Deutsche Krebshilfe

Telefon (Infonetz Krebs): 0800 80708877 (gebührenfrei Mo–Fr 8–17 Uhr)

E-Mail: krebshilfe@infonetz-krebs.de

URL: www.krebshilfe.de

Krebsinformationsdienst (KID)

Telefon: 0800 4203040 (gebührenfrei Mo–Fr 8–20 Uhr)

E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de

URL: www.krebsinformationsdienst.de

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

URL: www.krebsgesellschaft.de

NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)

Telefon: 030 31018960 (Di, Mi, Fr 10–14 Uhr, Do 14–17 Uhr)

E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

URL: www.nakos.de

INKA (Informationsnetzwerk für Krebspatienten und Angehörige)

URL: www.inkanet.de

Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)

Beratungstelefon (Patientenrecht): 0800 0117722 (gebührenfrei)

URL: www.patientenberatung.de

lebensmut e. V.

Telefon (Psychoonkologische Krebsberatungsstelle): 089 440074918

E-Mail: CCC.Lebensmut-kbs@med.uni-muenchen.de

URL: www.lebensmut.org

Frauenselbsthilfe Krebs e. V.

Telefon: 0228 33889402 (Mo–Do 8–15 Uhr, Fr 9–12 Uhr)

URL: www.frauenselbsthilfe.de

Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs

Telefon: 030 28093056-0

E-Mail: info@junge-erwachsene-mit-krebs.de

URL: www.junge-erwachsene-mit-krebs.de

Happie Haus

E-Mail: hello@happiehaus.com

URL: www.happiehaus.com

Think Pink Club

Telefon: 0172 9736959

E-Mail: orga@think-pink.club

URL: www.think-pink.club

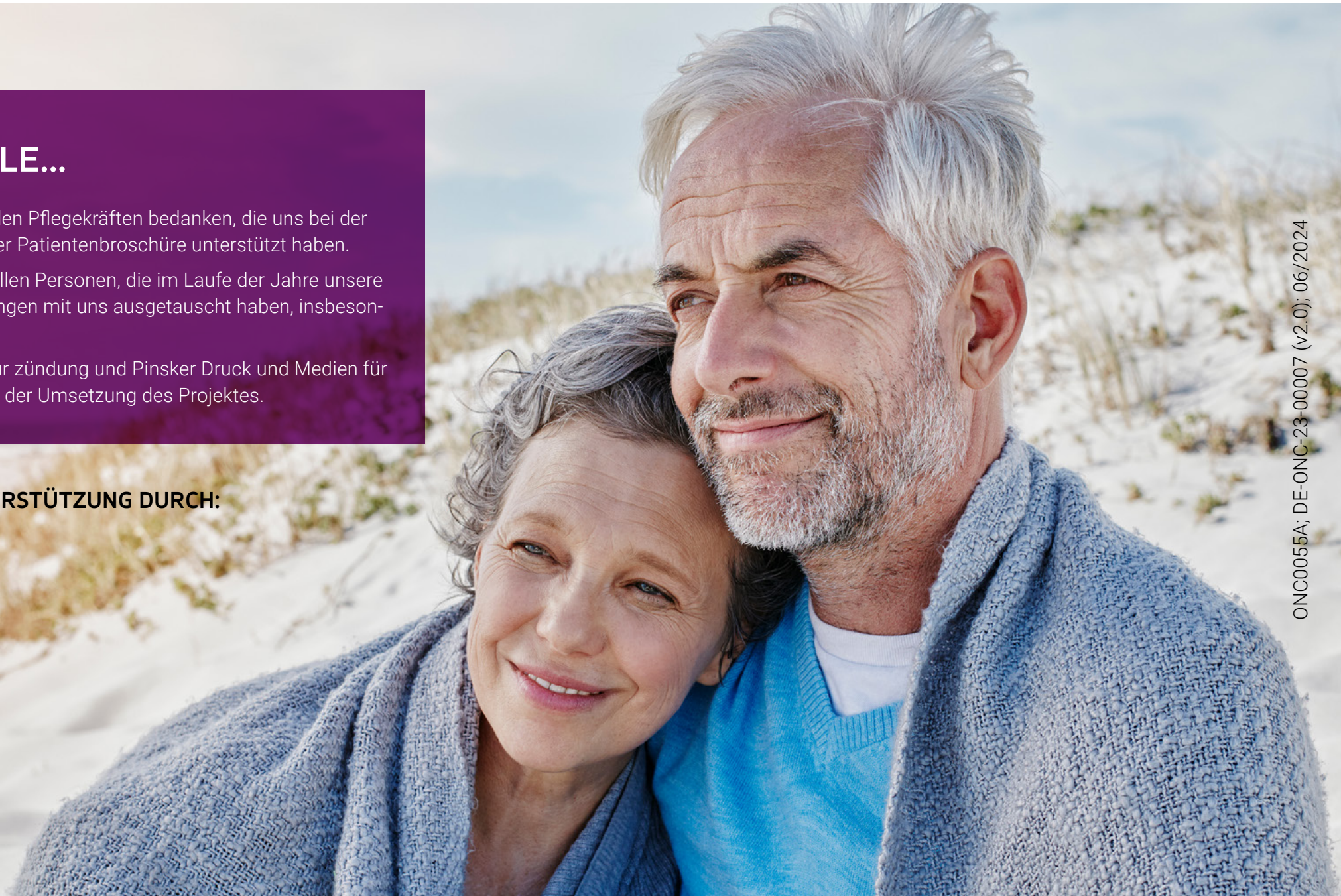
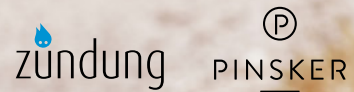
AN DIESER STELLE...

...möchten wir uns herzlich bei den Pflegekräften bedanken, die uns bei der Entwicklung und Fertigung dieser Patientenbroschüre unterstützt haben.

Ebenfalls danken möchten wir allen Personen, die im Laufe der Jahre unsere Wege gekreuzt und ihre Erfahrungen mit uns ausgetauscht haben, insbesondere betroffene Patient:innen.

Vielen Dank an die Werbeagentur zündung und Pinsker Druck und Medien für die finanzielle Unterstützung bei der Umsetzung des Projektes.

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DURCH:



ONC0055A; DE-ONC-23-00007 (v2.0); 06/2024



hvc
human health care

Eisai GmbH
Edmund-Rumpler-Str. 3
60549 Frankfurt

Tel.: +49 (69) 66 58 50
www.eisai.de
kontakt@eisai.net

Bitte wenden Sie sich sehr gerne für Broschürenbestellungen und Anregungen an uns.

