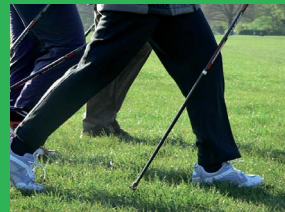


Berliner  
Krebsgesellschaft e.V.

Durch Wissen zum Leben

# Mit Leib und Seele leben

Was Krebserkrankte für sich tun können



# Rat und Hilfe bei Krebs

## Impressum

### Herausgeber:

Berliner Krebsgesellschaft e.V.  
Robert-Koch-Platz 7  
10115 Berlin  
Telefon (030) 2 83 24 00  
Telefax (030) 2 82 41 36  
info@berliner-krebsgesellschaft.de  
www.berliner-krebsgesellschaft.de  
4. Auflage 2015, Berlin  
mit freundlicher Genehmigung  
der Krebsgesellschaft  
Nordrhein-Westfalen e.V.

### Urheber:

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.  
Volmerswerther Str. 20, 40221 Düsseldorf  
Telefon (02 11) 15 76 09 90  
Telefax (02 11) 15 76 09 99  
info@krebsgesellschaft-nrw.de  
www.krebsgesellschaft-nrw.de

### Fotonachweis Titel (v. l. n. r.):

© Ernst Fretz - Fotolia.com  
© Daniel Oberbillig - Fotolia.com  
© Marcel Mooij - Fotolia.com

### Text:

B. Ebbinghaus (Ernährung)  
Dr. F. Baumann/K. Böttcher (Sport)  
H. Magon/A. Arning (Seelische Balance)

### Redaktion:

Anna Arning, Krebsgesellschaft NRW

### Fotos Inhalt:

Krebsgesellschaft NRW

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck (auch auszugsweise), Vervielfältigung, Übernahme in elektronische Datenverarbeitungsanlagen, Verwendung von Ausschnitten zu Werbezwecken, sind untersagt und werden als Verstoß gegen die Gesetze zum Urheberrecht und zum Wettbewerbsrecht gerichtlich verfolgt. Jede Nutzung oder Verwertung außerhalb der engen rechtlichen Grenzen ist ohne schriftliche Zustimmung des Herausgebers unzulässig.

1. Auflage, März 2009, Nordrhein-Westfalen

Eine Krebserkrankung bedeutet sowohl für den Betroffenen als auch für seine Angehörigen eine wesentliche Veränderung der Lebenssituation.

Die Krebsberatungsstelle der Berliner Krebsgesellschaft unterhält ein umfangreiches Beratungsangebot und berät in allen Krankheitsphasen. Unsere Berater zeigen Wege, mit der veränderten Lebenssituation umzugehen, unterstützen bei der Bewältigung krankheitsbedingter Probleme und Krisen und vermitteln Kontakte. Die Beratungen werden kostenfrei angeboten.

### Wir bieten Betroffenen und Angehörigen:

- Medizinische Informationen und Erklärungen
- Psychoonkologische Unterstützung Erwachsener
- Psychologische Unterstützung von Kindern und Jugendlichen  
krebskranker Eltern
- Sozialrechtliche Beratung
- Individuelle Ernährungsberatung
- Beratung zu onkologischer Rehabilitation
- Gesprächsgruppen
- Unterstützung bei finanziellen Problemen
- Vermittlung in Selbsthilfe- und Krebsportgruppen

## Krebsinformation und Beratung

### telefonisch · persönlich · schriftlich

Sie erreichen uns montags bis freitags von 8.30 Uhr bis 17.00 Uhr unter der Telefonnummer: **(0 30) 2 83 24 00**

Berliner Krebsgesellschaft e.V.  
Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin (Mitte)  
info@berliner-krebsgesellschaft.de  
www.berliner-krebsgesellschaft.de

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	5
<b>Ernährung</b> .....	6
Mangelernährung vorbeugen oder beheben .....	6
Wichtige Nahrungsbestandteile .....	7
Tipps zur gesunden Ernährung .....	11
Ernährung während der Krebsbehandlung .....	13
Appetitlosigkeit .....	13
Übelkeit und Erbrechen .....	15
Geschmacksverlust und Geschmacksstörungen .....	16
Entzündete Schleimhäute im Mund-Rachenraum, der Speiseröhre und im Magen .....	17
Trockener Mund, verminderter Speichelfluss .....	18
Nahrungskarenz und Kostaufbau .....	18
Ernährung nach der Krebsbehandlung .....	19
Besonderheiten nach Krebs im HNO-Bereich .....	19
Besonderheiten nach Magenkrebs .....	20
Besonderheiten nach Bauchspeicheldrüsenkrebs .....	21
Besonderheiten nach Darmkrebs .....	22
<b>Bewegung und Sport</b> .....	23
Ziele von Bewegung und Sport .....	24
Bewegung und Sport in der Krebsnachsorge .....	26
Geeignete Sportarten und Trainingsmethoden in der Krebsnachsorge .....	28
Bewegung und Sport bei Brustkrebs .....	34
Bewegung und Sport bei Prostatakrebs .....	36
Bewegung und Sport bei Darmkrebs .....	37
Praktische Übungen für zu Hause .....	39
<b>Seelische Balance</b> .....	45
Leben mit Krebs .....	46
Entspannungsverfahren und Körperübungen .....	50
Fernöstliche Techniken .....	53
Psychoonkologische Unterstützung .....	55
Auf dem Weg zu innerem Wohlbefinden .....	58

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

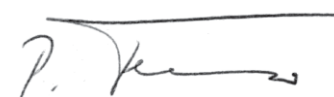
auf ein Leben mit Krebs wird niemand vorbereitet. Wird die Diagnose gestellt, setzt ein gewaltiger Stress ein. Für nicht wenige Menschen ist Entspannen dann harte Arbeit. Denn zu hoch liegt der Stresspegel tagsüber, aber auch in der Nacht.

Erst nach der Akutbehandlung wird den Betroffenen bewusst, wie viel Kraft sie diese Phase gekostet hat. Sie verspüren dann den dringenden Wunsch, ihr Leben wieder in die eigenen Hände zu nehmen und den Stress hinter sich zu lassen.

Mit dieser Broschüre möchten wir zeigen, welche Maßnahmen und Aktivitäten auch aus wissenschaftlicher Sicht für eine anhaltende Regeneration nach der Akutphase empfohlen werden. Erfahrungsgemäß tragen eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und psychoonkologische Unterstützung zu mehr Wohlbefinden bei. Wir haben in dieser Broschüre die wichtigsten Ansätze und Maßnahmen für Sie zusammengetragen.

Wenn Sie noch Fragen haben, zögern Sie bitte nicht, unsere Beratungsstelle aufzusuchen. Wir beraten Sie kostenfrei zu allen Belangen in der Nachsorge.

Wir danken der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen für die Möglichkeit, die Broschüre auch Berlinerinnen und Berlinern zur Verfügung stellen zu können.



Prof. Dr. med. Petra Feyer  
Vorsitzende der Berliner Krebsgesellschaft e.V.

## Ernährung

Viele Krebspatienten befassen sich aufgrund ihrer Erkrankung mit dem Thema Ernährung und auch mit häufig empfohlenen Krebsdiäten. Was ist gut, was nicht? Um diese Frage zu beantworten, dürfen nur die gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnisse herangezogen werden. Die nachfolgenden Ausführungen für eine gesunde, sinnvolle Ernährung – mit und ohne Krebserkrankung – berücksichtigen deshalb den aktuellen Wissensstand.

Hierzu vorab das Wichtigste: **Es gibt keine Krebsdiät. Keine, die Krebs verhindern kann und auch keine, die ihn heilen kann.**

Krebspatienten benötigen nur dann eine spezielle Diät, wenn die Erkrankung oder deren Behandlung Unverträglichkeiten verursacht. Ansonsten besteht bei Diäten eher die Gefahr einer Mangelernährung. Zudem verlieren Tumorpatienten durch die meist einseitige Kost einer Diät oft einen wesentlichen Teil an Lebensqualität.

### Mangelernährung vorbeugen oder beheben

Für Krebspatienten ist es besonders wichtig, einen Mangel an bestimmten Nahrungsbestandteilen und ungewollten Gewichtsverlust zu vermeiden. Jeder kann mit der richtigen Auswahl seiner Lebensmittel auf natürliche Weise viel für seine Abwehrkräfte tun. Damit das Immunsystem gut funktioniert, ist eine Kost mit vielen Mikronährstoffen wichtig. Was das bedeutet, wird im Kapitel „Nahrungsbestandteile“ erklärt. Um die Lebensqualität eines Erkrankten zu erhalten, zu verbessern oder wiederherzustellen, sollte seine Kost leicht verdaulich und abwechslungsreich sein. Sie sollte alles enthalten, was der Körper täglich braucht. Denn:

**Eine gesunde Ernährung kann den Genesungsprozess positiv beeinflussen und gleichzeitig die erforderlichen Therapien unterstützen.**

### Wichtige Nahrungsbestandteile

Im Laufe eines Lebens nimmt der Mensch etwa 60 Tonnen Nahrungsmittel zu sich – eine unvorstellbare Menge. Einen Teil davon filtern Magen und Darm als Nährstoffe heraus, die für den Körper lebensnotwendig sind, damit der „Motor“ richtig läuft.

Nahrung setzt sich zusammen aus Makro- und Mikronährstoffen. **Makronährstoffe**, das sind Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate, die wir reichlich benötigen. Alle drei Nährstoffe können im Körper in Energie umgesetzt, also direkt verbraucht werden. Hierbei ist zu beachten, dass die gleiche Menge Fett den doppelten Energiegehalt (Kalorien) von Eiweiß oder Kohlenhydraten besitzt.

**Eiweiß** ist der Baustoff für Körperzellen, Enzyme, und Hormone. Es ist deshalb lebensnotwendig (essentiell) für den menschlichen Organismus. Zu den eiweißreichen Lebensmitteln gehören z. B. Eier, Fisch, Fleisch, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Milch und Milcherzeugnisse. Ein gesunder Erwachsener benötigt täglich etwa 0,8 g Eiweiß je kg Körpergewicht. Etwa 7 g Eiweiß befinden sich jeweils in einem Ei, 50 g Lachs, 50 g Rindfleisch oder Hähnchen, 50 g Vollkornnudeln, 2 Scheiben Brot, 30 g Linsen, 300 g Kartoffeln, 200 g Rosenkohl, 50 g Magerquark oder 200 ml Milch. Krebspatienten dürfen mehr Eiweiß essen, um einem möglichen Muskelabbau vorzubeugen. Mehr als 2 g je kg Körpergewicht sollten es aber nicht sein. Ansonsten müssen die Nieren zu viel arbeiten, was auf Dauer zu Gesundheitsproblemen führen kann.

**Fette** sind neben Kohlehydraten die wichtigsten Energielieferanten des menschlichen Organismus und Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Im Körper schützt Fett die inneren Organe gegen Stöße und Verletzungen und wirkt gleichzeitig wie ein wärmendes Kleidungsstück. Allerdings führt ein hoher Fettkonsum schnell zu Übergewicht. Ideal wären 70 bis 90 g pro Tag.

Diese Menge ist mit fettreichen Lebensmitteln schnell überschritten:

20 g	Butter, Margarine oder Mayonnaise	Fettgehalt ca.	16 g
30 g	Doppelrahmfrischkäse (60% i.Tr.)	Fettgehalt ca.	9 g
30 g	Leberwurst	Fettgehalt ca.	9 g
200 g	Pommes frites	Fettgehalt ca.	29 g

Bei fettarmen Lebensmitteln darf es auch etwas mehr sein:

70 g	Weizen- oder Roggenvollkornbrot	Fettgehalt ca.	0,7 g
30 g	Speisequark (mager)	Fettgehalt ca.	0,075 g
200 g	Salzkartoffeln	Fettgehalt ca.	0,02 g
100 g	Hühnerbrust mit Haut	Fettgehalt ca.	6,2 g

Bei Krebspatienten, die zunehmen müssen, ist fettreiches Essen jedoch die einfachste Möglichkeit, mit kleinen Mengen viel Energie zuzuführen. Dabei kommt es auf das „richtige Fett“ an. Tierische Produkte enthalten mehr gesättigte Fettsäuren (= ungünstig), pflanzliche Nahrungsmittel enthalten mehr ungesättigte Fettsäuren (= günstig). Um Krankheitsrisiken vorzubeugen sind deshalb pflanzliche Fette zu bevorzugen. Hervorzuheben sind die sogenannten Omega-3-Fettsäuren, die gerade für Krebspatienten sehr empfehlenswert sind. **Omega-3-Fettsäuren** sind in großen Mengen in fettem Seefisch (z. B. Lachs), aber auch z. B. in Rapsöl oder Leinöl enthalten.

Als **Kohlenhydrate** werden Zucker (in Früchten und süßen Nahrungsmitteln), Stärke (in Getreide, Hülsenfrüchten und Kartoffeln) und Ballaststoffe (in Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst und Vollkornprodukten) bezeichnet. Sie liefern dem Körper schnell verfügbare Energie. Ungefähr 50 Prozent des täglichen Gesamtkalorienbedarfs sollte durch Kohlenhydrate gedeckt werden. Idealerweise jedoch weniger durch Zucker, sondern vorwiegend durch Stärke und Ballaststoffe. Sie versorgen den Körper gleichmäßiger mit Kohlenhydraten als Zucker.

Je 10 g Ballaststoffe befinden sich in:

140 g	Weizen- oder Roggenvollkornbrot (2 große Scheiben)
330 g	Brötchen (ca. 6 bis 8 Brötchen)
500 g	Kartoffeln (ca. 8 mittelgroße Knollen)
700 g	Kohlrabi
350 g	Weißkohl
500 g	Äpfel

Die optimale Ballaststoffmenge liegt bei mindestens 30 g pro Tag. Diese Menge kann man z. B. erreichen mit dem Verzehr von vier Scheiben Vollkornbrot, zwei Stück Obst, 200 g Gemüse, einer Portion Salat und einer Portion Kartoffeln, Reis oder Nudeln. Eine Portion beinhaltet ca. 150–200 g verzehrfertige Menge.

**Mikronährstoffe** wie Vitamine und Mineralstoffe werden nur in kleinsten Mengen benötigt. Gleichwohl sind sie für den Körper als Bau-, Regel-, und Wirkstoffe enorm wichtig. Teilweise wirken sie auch als Antioxidantien oder Radikalfänger, welche sogenannte freie Radikale neutralisieren und damit unschädlich machen. Als freie Radikale bezeichnet man hochreaktive Verbindungen, die im Körper Zellwände und Erbsubstanz schädigen können. Sie entstehen bei jedem Menschen durch Stoffwechselforgänge im Körper oder werden von außen aufgenommen (z. B. durch Abgase, Sonnenlicht, Tabakrauch). Vielfarbiges Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Milch und Milchprodukte, Nüsse, Samen und Vollkornerzeugnisse sorgen für eine ausreichende Zufuhr an Mikronährstoffen.

Vitamine sind für viele Körperfunktionen unentbehrlich, da sie fast überall regulierend eingreifen. Unterschieden werden wasser- und fettlösliche Vitamine. Fettlösliche Vitamine, wie die Vitamine A, D, E und K, können nur mit Hilfe von Fett im Körper aufgenommen und transportiert werden. Im Gegensatz zu den wasserlöslichen Vitaminen, die regelmäßig zugeführt

werden müssen, können sie vom Körper gespeichert werden. Vitamine sind teilweise hitze-, licht- und oxidationsempfindlich. Deshalb ist auf kurze, sachgerechte Lagerung und optimale Zubereitung zu achten.

Eine regelmäßige vollwertige, abwechslungsreiche und frische Kost deckt den Vitaminbedarf eines gesunden Menschen. Eine zusätzliche Einnahme von Vitaminpräparaten ist nicht erforderlich. Vielmehr kann die unsachgemäße Einnahme solcher Produkte in hohen Dosen Krankheiten auslösen.

**Mineralstoffe und Spurenelemente** sind lebensnotwendige anorganische Substanzen, die sich sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Nahrungsmitteln befinden. Bekannt sind Eisen, Fluor, Jod, Magnesium, Kalium, Kalzium und Selen. Daneben existieren viele weitere Mineralstoffe. Der Körper benötigt Mineralstoffe zum Aufbau (z. B. der Knochensubstanz) wie auch zur Aufrechterhaltung seines Gleichgewichts (z. B. zur Regulierung des Elektrolythaushalts). Durch vollwertiges und gleichzeitig abwechslungsreiches Essen und Trinken stehen einem gesunden Menschen genügend Mineralstoffe zur Verfügung. Sie sind wasserlöslich, weshalb auch hier auf eine richtige Zubereitung zu achten ist: beispielsweise sollten Gemüse, Obst und Kartoffeln nicht unnötig wässern, um zu verhindern, dass Mineralstoffe und Vitamine ins Wasser abgegeben werden. Durch besondere Belastungen und Krankheiten entsteht manchmal ein erhöhter Bedarf, der durch eine gezielte Lebensmittelauswahl (z. B. Magnesium, Selen, Zink oder Vitamin E durch vollwertige Getreideprodukte) ausgeglichen werden kann. Die Einnahme zusätzlicher Mineralstoffpräparate (Supplemente) sollte, gerade während einer Krebstherapie, immer mit dem Arzt abgesprochen werden.

**Sekundäre Pflanzenstoffe** bezeichnen eine Gruppe von schätzungsweise 60.000 bis 100.000 Substanzen mit hoher biologischer Aktivität, die von den Pflanzen als Farbstoffe, Abwehrstoffe gegen Schädlinge und Krankheiten, Wachstumsregulatoren sowie als Aroma- oder Duftstoffe gebildet werden.

Sie bewirken im menschlichen Organismus eine Vielzahl gesundheitsfördernder Prozesse, die im Einzelnen aber nur wenig bekannt sind. So wird vermutet, dass einige dieser Substanzen hemmend auf Zellen wirken, deren Erbinformation durch eine krebserregende Substanz geschädigt wurde.

**Wasser** ist absolut lebensnotwendig. Mehr als die Hälfte des menschlichen Körpers besteht aus Wasser. Die Aufgaben sind vielfältig: Baustoff, Lösungs- und Transportmittel, Wärmeregulierung und vieles mehr. Zusätzlich zu dem Wasser, das sich in den meisten Nahrungsmitteln befindet, benötigt ein Erwachsener täglich etwa 1,5 l Flüssigkeit – ideal sind Wasser, ungezuckerte Früchte- und Kräutertees sowie Obst- und Gemüseschorlen. Kaffee und schwarzer Tee sollten ebenso wie zuckerreiche Limonaden, Cola oder mit Zucker angereicherte Fruchtsaftgetränke nur in Maßen genossen werden.

### Tipps zur gesunden Ernährung

Alle Nahrungsmittel sorgen in ausgeglichener Kombination für eine optimale Leistungsfähigkeit und schützen den Körper vor Schäden. Vollwertig essen hält gesund, fördert das Leistungsvermögen und Wohlbefinden.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die helfen, genussvoll und gesund zu essen:

- > vielseitig essen
- > reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln
- > Gemüse und Obst „5 am Tag“
- > täglich Milch- und Milchprodukte, ein- bis zweimal in der Woche Fisch, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

- > wenig Fett und fettreiche Lebensmittel  
*Achten Sie auf unsichtbares Fett in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie Fast-Food und Fertigprodukten.*
- > Zucker und Salz in Maßen
- > reichlich Flüssigkeit
- > schmackhaft und schonend zubereiten  
*Garen Sie Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.*
- > Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen.  
*Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Richten Sie die Speisen ansprechend an.*
- > Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung.  
*Ausgewogene Ernährung, körperliche Bewegung und Sport gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.*

### Übrigens

Alkohol liefert viele leere Kalorien (enthält keine Vitamine und Mineralstoffe). Alkohol fördert das Risiko von Mundhöhlen-, Rachen-, Speiseröhren-, Darm- und Brustkrebs.

Deshalb gilt: Alkohol nicht in konzentrierter Form, nicht täglich und nur in kleinen Mengen trinken!

## Ernährung während der Krebsbehandlung

Die Therapie einer Krebserkrankung (Chemotherapie, Operation, Strahlenbehandlung) ist in der Regel ein starker Eingriff in den Organismus. Häufig kommt es zu Nebenwirkungen, die auch die Ernährung beeinträchtigen. Jeder Mensch reagiert anders auf die Behandlung und muss deshalb auch die für ihn wichtigen und richtigen Ernährungsempfehlungen herausfinden. Die folgenden Tipps sollen dabei helfen. Sie basieren auf diätetischen Richtlinien und den Erfahrungen der auf Krebserkrankungen spezialisierten Vertrags-Rehabilitationskliniken der Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung im Land Nordrhein-Westfalen.

### Appetitlosigkeit

Speziell während und nach einer Krebstherapie ist es nicht immer einfach, sich gesund zu ernähren. Ein Grund dafür ist Appetitlosigkeit. Sie führt langfristig zu einem Gewichtsverlust. Ein geringfügiger Gewichtsverlust mag als positive Begleiterscheinung der Erkrankung und Behandlung angesehen werden. Insbesondere dann, wenn die Waage vor der Erkrankung stets ein paar Pfunde zuviel angezeigt hat. Zu bedenken ist aber: Je höher der Gewichtsverlust, umso mehr verliert der Betroffene an Kraft. Dennoch ist es nicht leicht, ohne Appetit etwas zu essen.

Folgende Tipps können hilfreich sein:

- > viele kleine Mahlzeiten einnehmen
- > immer essen, wenn Appetit vorhanden ist, d. h. ständig Angebote vorhalten und kurze Zubereitungszeiten auswählen
- > kleine Portionen auf großen Tellern servieren
- > liebevolle Tischdekoration
- > unangenehme Essensgerüche vermeiden



- > Kräuter und Gewürze verwenden – sie wirken appetitanregend
- > in netter Gesellschaft essen und/oder schönem Ambiente
- > Bewegung an der frischen Luft und sei es nur auf dem Balkon

Ist bereits ein hoher Gewichtsverlust eingetreten, ist dieser am einfachsten durch Trink- und Sondennahrung, bekannt als Astronautenkost, auszugleichen. Diese kann, auf den individuellen Kalorienbedarf berechnet, die normale Kost teilweise oder ganz ersetzen. Diese Trinknahrung wird heute in vielen Geschmacksrichtungen angeboten und kann durch entsprechende aromatische Zusätze wie etwa Ingwer, Kaffee, püriertes Obst und Zimt dem augenblicklichen Geschmack angepasst werden. Wenn möglich, kann und darf das Gewicht auch durch kleine „Extras zwischendurch“ wieder aufgebaut werden.

Kleine Extras zum Zunehmen: Ca. 250 Kalorien enthalten

50 g	Studentenfutter	60 g	Marmorkuchen
100 g	Käsesahnetorte	2	Tassen Kakao
70 g	Schnittkäse (40%i.Tr.)	150 g	Sahnejoghurt mit Früchten
350 g	Weintrauben	2	Bananen
100 g	Avocado	50 g	Leberwurst
1	Brathering	120 g	Lachs
100 g	Matjeshering	100 g	Pommes frites
0,35 l	Traubensaft	0,5 l	Apfel- und Orangensaft oder Malzbier

Speisen und Getränke können zudem durch ein Kohlenhydratpulver (erhältlich in der Apotheke) geschmacks- und konsistenzneutral angereichert werden. Gut sechs Esslöffel (65 g) entsprechen ca. 250 kcal. Aufgebaut werden sollte aber lediglich zum Normalgewicht, nicht zu einem eventuell vor der Krebsbehandlung bestandenen Übergewicht!

### Übelkeit und Erbrechen

Chemotherapie und Bestrahlung, Erkrankungen und Reizungen im Magen-Darm-Trakt, aber manchmal auch psychische Faktoren wie z. B. Angst können Übelkeit und Erbrechen auslösen. Unklare Ursachen sollten stets durch eine ärztliche Untersuchung abgeklärt werden. Speziell auf gereizte, geschwächte und geschädigte Verdauungsorgane ist die sogenannte **leichte Vollkost** ausgerichtet. Dabei sollen schwer verdauliche Nahrungsmittel, scharf Gebratenes, Geröstetes, Frittiertes und scharf Gewürztes vermieden werden. Gleichzeitig ist es wichtig viel zu trinken, weil der Körper durch Erbrechen Flüssigkeit und Mineralstoffe verliert. Kamillen- und Fencheltee beruhigen den Magen-Darm-Trakt. Kaffee (besser eine magenschonende Sorte) und Früchtetee sowie schwarzer Tee sind entweder gar nicht oder nur in Maßen zu trinken. Vorsicht ist bei Alkohol und bei kohlenensäurehaltigen Getränken geboten, da diese häufig Übelkeit und Erbrechen auslösen.

Tipps bei Übelkeit und Erbrechen:

- > versuchen Sie Zwieback, Knäckebrot, Salzstangen, Russisch Brot sowohl als Zwischenmahlzeiten als auch als erste Mahlzeit morgens vor dem Aufstehen
- > wählen Sie Speisen und Getränke, auf die Sie gerade Appetit haben
- > essen und trinken Sie über den Tag verteilt appetitlich angerichtete kleine Mengen
- > tragen Sie lockere Kleidung und schaffen Sie sich eine angenehme Atmosphäre
- > vermeiden Sie intensive Essensgerüche
- > bevorzugen Sie kalte Speisen – diese sind geruchsärmer

Gegen Übelkeit und Erbrechen gibt es wirksame Medikamente, die der Arzt verordnen kann.



### Geschmacksverlust oder Geschmacksstörungen

Für manche Patienten ist dieses vielleicht eine der unangenehmsten Begleiterscheinungen einer Krebsbehandlung. Es kann sein, dass alles nach nichts schmeckt. Es kann auch sein, dass viele Nahrungsmittel plötzlich einen absolut ungenießbaren Geschmack entwickeln. Oft ist die Geschmacksschwelle für bitter herabgesetzt und für süß erhöht.

In diesen Fällen muss jeder für sich selbst austesten, was als wohl-schmeckend empfunden wird und was nicht.

Tipps bei Geschmacksverlust:

- > Wenn das Essen fade schmeckt, können Gewürze, frische Kräuter, Knoblauch oder Zwiebeln helfen – nicht übersalzen, denn das verursacht Durst und Sodbrennen.
- > Bei Abneigung gegen Fisch und Fleisch helfen häufig süße Marinaden z. B. aus Obstsäften und Sojasoße – ansonsten kann auf Milchprodukte und Eier vor allem in Kombination mit Kartoffeln und Getreide zurückgegriffen werden.
- > Kalte Speisen werden häufig besser akzeptiert.
- > Metallgeschmack kann durch Besteck verstärkt werden – manchmal hilft Kunststoffbesteck.
- > Das Essen sollte farbenfroh gestaltet und dekorativ angerichtet werden.
- > Unterschiedliche „Bisserlebnisse“ (knackig, körnig, weich) können ein wenig helfen, den Geschmacksverlust auszugleichen.

Falls die Geschmacksbeeinträchtigung vorübergehend zu einer einseitigen und dabei nicht vollwertigen Ernährung führt, sollte mit dem behandelnden Arzt über eine zusätzliche Nährstoffversorgung gesprochen werden.

### Entzündete Schleimhäute im Mund-Rachenraum, der Speiseröhre und im Magen

Durch die Behandlung einer Krebserkrankung können schmerzhafte Entzündungen der Schleimhäute auftreten, die das Kauen und Schlucken behindern. Flüssige und pürierte Kost erleichtert das Essen. Regelmäßiges Spülen und Gurgeln mit Salzwasser (auf 1 l Wasser 1 TL Salz) oder mit Salbeitee ist gut für die geschädigte Schleimhaut. Auch Milch und deren Produkte schützen die Schleimhäute. (Bei Lactoseunverträglichkeit kann lactosefreie Milch verwendet werden.)

Zu empfehlen:

- > weich, mild, säurearm (Milchsuppen oder Milchbrei, Joghurt, fein zerkleinertes Fleisch mit milder Soße, weich gekochte Eier, Polenta, Nudeln, Quarkauflauf, Pudding, Apfelmus, Birnenkompott, Melone, Vanilleeis)
- > flüssig oder püriert (pürierte Gemüsesuppen mit Milch, Creme fraîche oder Schmand abgerundet, Gemüse- und Kartoffelpüree, evtl. übergangsweise auch Beikost für Babys aus dem Gläschen, Milch, Milchshakes, Kakao, verdünnte und milde Obstsaft wie Aprikosen-, Pfirsich- oder Birnensaft z. B. unter Zuhilfenahme eines Strohhalmes)

Nicht zu empfehlen:

- > stark säurehaltige Speisen und Getränke
- > sehr heiße Speisen und Getränke
- > scharf gewürzte Speisen (häufig Fertigprodukte)
- > Röststoffe (dazu gehört auch Kaffee)
- > Geräuchertes und Gepökeltes
- > stark Gesüßtes
- > Alkohol und Nikotin

**Trockener Mund, verminderter Speichelfluss**

Bestrahlungen, vor allem im Mund-Rachenraum, führen häufig zu verminderter Speichelproduktion und einem trockenen Mund. Hier hilft es, oft und regelmäßig in kleinen Mengen zu trinken – besonders zu den Mahlzeiten.

Hilfreich sind zudem:

- > stark wasserhaltige Lebensmittel wie Obst und Gemüse
- > Gerichte mit reichlich Soße oder Brühe (Ragouts, Suppen, Eintöpfe)
- > eingetunktes Brot oder Gebäck
- > mit etwas Fett angereicherte Speisen
- > intensives und langes Kauen (auch Kaugummi), das Lutschen von Bonbons (möglichst zuckerfrei) oder Eisstückchen sowie geschmacks- und geruchsintensive Speisen und Getränke regen die Speicheldrüse zur Produktion an.

18

Bei Verschleimung im Rachenraum sollte auf Bananen und Milch verzichtet werden. Eine gute Alternative bieten Sauer Milchprodukte. Vorsicht bei Kamillentee, Alkohol und scharfen Gewürzen – sie trocknen den Mund zusätzlich aus.

Prinzipiell gilt:

- > saure Speisen fördern den Speichelfluss
- > salzige Speisen fördern dünnen Speichel
- > süße Speisen fördern zähen Speichel

**Nahrungskarenz und Kostaufbau**

Nach längerer Nahrungskarenz (keine oder sehr geringe Nahrungsaufnahme) muss das Verdauungssystem langsam wieder an feste Kost gewöhnt werden. Beginnen kann man mit Getreideschleim (auf 0,5 l Wasser ca. 7 EL Getreideflocken und etwas Salz geben, 3 Stunden einweichen lassen und bei geringer Hitze kochen) oder einer Suppe aus passierten Karotten, welche bei Nachlassen der Beschwerden mit Brühe oder Salz und/oder mit Milch zubereitet

werden kann. Sehr gut eignen sich auch Zwieback oder Reiswaffeln (unge-süßt). Bei guter Verträglichkeit kann man mit der leichten Vollkost (s. S. 15) anschließen.

**Ernährung nach der Krebsbehandlung**

Wenn die Behandlung abgeschlossen ist, treten bei manchen Krebsarten, beispielsweise durch eine Operation im Magen- und Darmtrakt, Veränderungen ein. Dadurch entwickelt sich bei vielen Betroffenen Unsicherheiten oder auch Furcht vor der Nahrungsaufnahme. Bei Beachtung einiger Besonderheiten und durch eine angemessene Nahrungsauswahl kann aber in der Regel bald wieder angstfrei und mit Genuss gegessen werden.

**Besonderheiten nach Krebs im HNO-Bereich**

Es treten nach der Behandlung häufig Beschwerden beim Kauen und Schlucken auf. Wenn keine Entzündungen mehr vorliegen (s. S. 17), kann grundsätzlich alles getrunken und gegessen werden. Essen Sie jedoch vor allem langsam und in Ruhe.

Bei **Kaubeschwerden** eignet sich am besten eine weiche oder pürierte Kost mit viel Flüssigkeit. Bei **Schluckbeschwerden** ist eine breiige Kost – ohne Einlagen – oft am günstigsten. Hier ist der Pürierstab eine gute Hilfe. Die Speise sollte cremig und gleitfähig sein. Dies kann durch Zugabe von etwas Milch, Sahne, Creme fraîche oder Öl erreicht werden. Empfehlenswert sind auch Puddingsuppen und glattgerührte Milchprodukte. Ebenso feinemehliges Brot ohne Kruste mit streichfähigem Belag. Nach Besserung der Schluckbeschwerden können weich gegartes Gemüse (z. B. Blumenkohl, Kohlrabi, Möhren) und gegartes Obst (ohne Schale), weichgekochtes und feinfaseriges Fleisch, Hackfleisch, Fisch ohne Gräten und weicher Schnittkäse versucht werden. Probleme bereiten häufig stark krümelige Speisen (wie Müsli),

19

dünflüssige Suppen mit Einlagen, paniertes sowie faserige Lebensmittel (z. B. Ananas, grobfaseriges Fleisch, Porree, Spargel). Getränke müssen gegebenenfalls angedickt werden, z. B. mit Maisstärke. Einfacher geht es mit speziellen Bindemitteln aus dem Reformhaus oder der Apotheke.

### **Besonderheiten nach Magenkrebs**

Magenentfernungen oder -teilentfernungen sind in aller Regel mit einer erheblichen Umstellung der Ess- und Trinkgewohnheiten verbunden. Hier ist insbesondere in der ersten Zeit eine professionelle Unterstützung sinnvoll. Diese erhalten Sie zum Beispiel während einer Rehabilitationsmaßnahme. Hier können auch individuelle Unverträglichkeiten beobachtet und der Ernährungsplan darauf abgestimmt werden.

Zusätzlich sollte allgemein beachtet werden:

- > Nur kleine Portionen (6–8) und diese gut über den Tag verteilt essen, auch wenn kein Hungergefühl besteht.
- > Immer langsam essen und sehr gut kauen.
- > Idealerweise sollten die Mahlzeiten nicht zu fett, nicht zu süß und nicht zu grob sein.
- > Trinken Sie viel, in kleinen Schlucken, evtl. kalorienangereichert, aber ohne Kohlensäure (zwischen den Mahlzeiten und nicht während des Essens trinken).
- > Der Magen kann keine Temperaturen mehr ausgleichen, deshalb weder zu Kaltes noch zu Heißes essen.
- > Hilfreich kann auch das Führen eines Ess-Tagebuches sein, um auftretende Probleme genauer zuordnen zu können.

Bei Schwindel, Zittern, Schweißausbrüchen sowie regelmäßigen Durchfällen und kontinuierlichen Gewichtsverlusten wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt und einen Ernährungsberater.

Nach vollständiger Entfernung des Magens kann der Körper Vitamin B12 nicht mehr über die Nahrung aufnehmen. Hier hilft nur eine Vitaminspritze in regelmäßigen Abständen.

### **Besonderheiten nach Bauchspeicheldrüsenkrebs**

Eine Operation an der Bauchspeicheldrüse erfordert meist eine starke Anpassung der Ernährung an die hervorgerufenen Defizite. Durch die OP ist die körpereigene Produktion von Enzymen (Eiweißstoffe) und/oder Insulin gestört oder geht völlig verloren. Auch können die lebensnotwendigen Vitamine A, D, E und K nicht in ausreichender Menge vom Körper aufgenommen werden. Diese Mängel können nur durch regelmäßige Medikamenteneinnahme ausgeglichen werden.

Dabei sind die Anweisungen des behandelnden Arztes unbedingt zu befolgen, denn eine unkontrollierte Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten kann schädigend sein.

Die Ernährung richtet sich nach dem Ausmaß der Operation und kann individuell sehr unterschiedlich sein. Während einer Reha-Maßnahme stellen erfahrene Ernährungsmediziner und Ernährungsberater einen speziell auf den Patienten abgestimmten Ernährungsfahrplan auf. Daran können Sie sich auch zu Hause orientieren.

### Besonderheiten nach Darmkrebs

Die Ernährung Darmoperierter hängt von Art und Ausmaß des entfernten Darmabschnittes ab. Bei den meisten Teilentfernungen im Dickdarmbereich wird nur vorübergehend die natürliche Verdauungstätigkeit beeinträchtigt. Der Restdarm sollte diese Funktion so schnell wie möglich ausgleichen. Hier kann die Ernährung durch anfänglich leichte Vollkost (s. S. 15) zur schnelleren Anpassung beitragen. Stuhlnregelmäßigkeiten können durch entsprechende Kost ausgeglichen werden. Bei Problemen sollte zur eigenen Kontrolle ein Ess-Tagebuch geführt werden.

Bei dünnflüssigem Stuhl geht dem Körper viel Wasser verloren. Dieser Wasserverlust muss durch zusätzliches Trinken ausgeglichen werden. Bei Entfernungen im Dünndarmbereich, vor allem im Endbereich des Dünndarms, können verstärkt Probleme auftreten, die einer individuellen ernährungsmedizinischen Beratung bedürfen.

Für Stomaträger gilt individuell nach Darmabschnittsentfernung das Gleiche. Jedoch sollte man hier zusätzlich, zumindest in der Anfangsphase, mit stark faser- und säurehaltigen Lebensmitteln vorsichtig sein.

#### Tipp

Individuelle Ernährungsprobleme oder noch offene Fragen sollten sie mit einer Diätassistentin oder einem Ernährungsmediziner besprechen. Sie finden geeignete Berater über die Deutsche Gesellschaft für Ernährung ([www.dge.de](http://www.dge.de)) und dem Verband der Diätassistenten ([www.vdd.de](http://www.vdd.de)).

## Bewegung und Sport

Ärzte und Therapeuten haben Krebspatienten noch bis vor einigen Jahren von körperlicher Aktivität während der Therapie abgeraten. Das strikte Bewegungsverbot galt in der Regel bis zu einem halben Jahr nach der Chemotherapie. In der Folge traten bei den Betroffenen jedoch vermehrt Bewegungsmangelerkrankungen wie beispielsweise Muskel- oder Knochen-schwund (Osteoporose) auf. Heute ist durch die Auswertung von Studien bekannt, dass regelmäßige körperliche Aktivität im mittleren Intensitätsniveau durchaus positive Auswirkungen auf den Organismus des Erkrankten haben kann. Neben der Erhaltung und Steigerung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit gibt es erste Indizien dafür, dass regelmäßige Bewegung auch einen positiven Einfluss auf das Rezidivrisiko (Wahrscheinlichkeit des erneuten Krankheitsausbruchs) haben könnte. Die Auswertungen der Nurse's Health Study mit 3000 teilnehmenden Brustkrebspatientinnen ergaben beispielsweise ein reduziertes Rezidivrisiko bei körperlich aktiven Frauen sowie die Senkung der krankheitsbezogenen Sterblichkeit. Bei Darmkrebspatientinnen wurde das Risiko reduziert, wenn sie dreimal pro Woche je 30 Minuten ein anstrengendes körperliches Training durchführten.

Bereits während des Klinikaufenthaltes wird Krebspatienten heutzutage zu leichter körperlicher Aktivität geraten: Kurze Spaziergänge über den Gang können, je nach Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden, gesteigert werden bis hin zu kurzen Ausflügen in den Klinikpark. Bereits in der Klinik soll bei den Erkrankten das Bewusstsein des gesundheitlichen Nutzens regelmäßiger körperlicher Aktivität geschaffen werden. Auch nach der Therapie sollten Betroffene Bewegung und Sport als festen Bestandteil in Beruf, Alltag und Freizeit integrieren. Krebserkrankungen können bei jedem Menschen andere Symptome hervorrufen, deshalb muss das gewählte Bewegungsprogramm individuell auf den einzelnen Patienten zugeschnitten sein.

## Ziele von Bewegung und Sport

Das primäre Ziel von Bewegungsprogrammen ist die Verbesserung bzw. Wiederherstellung der durch die Krankheit entstandenen Defizite in den motorischen Grundfertigkeiten: Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Langfristig werden die Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit sowie die Verbesserung von Funktionseinschränkungen angestrebt. Gezielt entwickelte Sport- und Bewegungsprogramme unterstützen den Genesungsprozess auf physischer, psychischer und sozialer Ebene. Entspannungstechniken, gymnastische Übungen und weitere Spiel- und Bewegungsformen führen zur Erhaltung und Verbesserung der Körperwahrnehmung und stärken das Vertrauen des Betroffenen in die eigenen Fähigkeiten und in seinen Körper. Darüber hinaus spielen soziale Faktoren eine große Rolle. Denn Bewegen in der Gruppe bringt Freude und motiviert zum dauerhaften Sporttreiben.

Die fünf motorischen Grundfertigkeiten:

### Ausdauer

ist die Fähigkeit, eine dynamische Belastung wie Jogging, Walking, Schwimmen, Radfahren über einen möglichst langen Zeitraum durchführen zu können. Voraussetzung dafür ist das Training großer Muskelgruppen, mit dem Ziel einer höheren Belastungsfähigkeit.

### Kraft

ist die Fähigkeit, zielgerichtete Aktionen der Muskeln durchführen zu können. Folgende Muskelaktionen werden unterschieden:

**konzentrisch** = Widerstände werden überwunden, indem sich der Muskel verkürzt (z. B. Klimmzug). Dies ist die häufigste Form im Sport.

**exzentrisch** = Widerständen wird entgegengewirkt, indem sich der Muskel verlängert (z. B. Hängen an der Reckstange).

**statisch** = Widerstände werden ohne Längenänderung des Muskels gehalten (z. B. beim Gewichtheben: Halten des Gewichtes über dem Kopf.)

### Schnelligkeit

ist die höchstmögliche Bewegungsgeschwindigkeit. Man unterscheidet:

**Reaktionsschnelligkeit:** Fähigkeit, auf ein Signal zu reagieren (z. B. Start aus dem Startblock nach dem Schusssignal beim 100-Meter-Lauf)

**Aktionsschnelligkeit:** Ausführung einer Bewegung in kürzester Zeit (z. B. 100 Meter laufen). Diese motorische Grundfertigkeit spielt wegen der erhöhten Verletzungsgefahr von Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenken und Knochen in der Krebsnachsorge eine untergeordnete Rolle.

### Koordination

ist das Zusammenspiel zwischen dem zentralen Nervensystem (ZNS) und der Skelettmuskulatur für eine zielgerichtete und geordnete Bewegung.

**Beispiel Sport:** Um den Ball beim Tischtennispielen auf die gegenüberliegende Platte zu bringen, muss dieser präzise mit dem Schläger getroffen werden. Der Schlag muss so dosiert sein, dass der Ball die gewünschte Fluglinie, Kraft und Geschwindigkeit erhält.

**Beispiel Alltag:** Beim Ankleiden ist es erforderlich, auf einem Bein stehen zu können und zugleich die Ankleidebewegungen zu koordinieren.

**Hinweis:** Koordinative Fähigkeiten sind nicht angeboren. Daher müssen sie bereits im Kindesalter erlernt und lebenslang weiterentwickelt werden.

### Flexibilität, Beweglichkeit, „Gelenkigkeit“

ist die Fähigkeit, Bewegungen mit einem möglichst großen Bewegungsausmaß in einem oder mehreren Gelenken auszuführen. Die Flexibilität ist in erheblichem Ausmaß genetisch festgelegt, dennoch kann sie durch Gymnastik und Dehnübungen verbessert werden.

**Beispiel Sport:** Bei der Übung „Finger-Boden-Abstand“ (hüftbreiter Stand: Die Beine bleiben gestreckt, während sich der Oberkörper mit langen Armen und Fingern Richtung Boden bewegt) wird derjenige den Boden berühren, der über eine hohe Beweglichkeit verfügt.

**Beispiel Alltag:** Für das selbstständige Verschließen des Reißverschlusses am Rücken eines Kleides oder das sorgfältige „Schrubben“ des Rückens ist eine hohe Flexibilität des Schultergürtels erforderlich.

## Bewegung und Sport in der Krebsnachsorge

Der positive Effekt von körperlicher Aktivität in der Rehabilitation von Krebserkrankungen wurde in Studien festgestellt. Angesichts der Verschiedenheit der Tumorerkrankungen und medizinischen Therapien muss jedoch, trotz vieler Gemeinsamkeiten, jede Krebserkrankung hinsichtlich möglicher Bewegungsempfehlungen gesondert betrachtet werden. Die Auswirkungen einer Operation bei einer Brustkrebserkrankung sind beispielsweise mit denen einer Operation bei Prostatakrebs kaum vergleichbar.

Bei der Wahl der geeigneten Sportart und Trainingsmethode sollten Sie mit Ihrem behandelnden Arzt Rücksprache halten. Dieser wird bei der Beratung folgende Punkte berücksichtigen:

- > Art der Krebserkrankung
- > Stadium der Erkrankung
- > Behandlungsphase
- > Nebenwirkungen durch die Tumorerkrankung oder medizinische Therapie

### Kontrollmöglichkeiten der Belastungsintensität

Zur Kontrolle der Belastungsintensität können Sie während des Trainings eine Herzfrequenzmessung durchführen. Nutzen Sie dabei die Formel „180 minus Lebensalter“, um Ihre Trainingsherzfrequenz zu errechnen. Über diese errechnete Grenze hinaus, sollten Sie über einen längeren Zeitraum nicht trainieren. Diese Formel gilt jedoch nur, so lange Ihnen Ihr Arzt keine andere Trainingsfrequenz empfiehlt. Bei Beschwerden, schwacher Gesamtkonstitution, Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems oder der Einnahme von speziellen

Medikamenten (z. B. Betablocker), kann die Formel nicht als Orientierung dienen. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte an Ihren Hausarzt. Dieser führt in der Regel eine körperliche Untersuchung und ein Belastungs-EKG durch und ermittelt Ihre individuelle Belastungsgrenze.

### Manuelle Pulsmessung zur Kontrolle der Trainingsfrequenz

- > Sie messen den Puls an der Innenseite des Handgelenks unterhalb des Daumens oder an der Halsschlagader neben dem Kehlkopf.
- > Messen Sie nicht mit dem Daumen, da dieser über einen eigenen Pulsschlag verfügt!
- > Legen Sie Zeige-, Mittel- und Ringfinger mit leichtem Druck auf die Haut (nicht zu fest drücken, weil Sie dann den Pulsschlag „wegdrücken“).
- > Zählen Sie für 15 Sekunden Ihre Pulsschläge.
- > Multiplizieren Sie die Anzahl der Schläge mit der Zahl vier und Sie erhalten Ihre Herzfrequenz pro Minute.
- > Tipp: Pulsuhren mit einem Brustgürtel messen automatisch Ihre Pulsfrequenz. Die meisten Modelle verfügen über diverse Zusatzfunktionen, wie z. B. Speicher- oder Alarmfunktionen.



Insgesamt ist Ihr subjektives Empfinden während der Belastung von großer Bedeutung! Sie sollten während des Trainings immer in der Lage sein, sich unterhalten zu können. Ansonsten ist die Intensität zu hoch. Steigern Sie Ihre Belastungsintensität nur langsam. Bereits leichte Schmerzen sollten die Grenze der Belastbarkeit sein. Wenn Seitenstiche auftreten, sollten Sie die Belastung bzw. das Tempo reduzieren und tief und regelmäßig in den Bauch atmen. Auch bei Dehnübungen von Muskelpartien, bei denen Narbengewebe mit angesprochen wird, ist Vorsicht geboten.

## Geeignete Sportarten und Trainingsmethoden in der Krebsnachsorge

### Rehabilitationssport in der Krebsnachsorge

In Berlin gibt es derzeit mehr als 28 Vereine, in denen eigens geschulte Übungsleiter ein regelmäßiges, auf die Erkrankung abgestimmtes Training anbieten. Rehabilitationssport kann vom Arzt verordnet werden.

### Verordnung von Rehabilitationssport

Der behandelnde Arzt verordnet eine Teilnahme am Rehabilitationssport. Die Verordnung kann von jedem niedergelassenen Arzt ausgestellt werden. In der Verordnung wird Art und Intensität des Rehabilitationssports festgelegt. Der Arzt füllt die Verordnung (Muster 56) aus. Nach § 44 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SGB IX unterliegt diese Verordnung nicht der Heilmittelverordnung und ist somit budgetneutral für den Arzt.

Als nächsten Schritt sucht sich der Erkrankte ein zertifiziertes Kursangebot, welches er auf der Verordnung einträgt. Im Anschluss legt er den Antrag zur Genehmigung beim Kostenträger (i. d. R. die gesetzlichen Krankenkassen oder die gesetzliche Rentenversicherung) vor. Nach Bewilligung reicht er diese Unterlagen beim Verein zur Teilnahme am Kurs und zur späteren Abrechnung mit der Kasse ein.

### Dauer der Leistung

In der gesetzlichen Krankenversicherung wird die Leistung in der Regel für 50 Übungseinheiten, innerhalb eines Zeitraums von 18 Monaten gewährt. Bei bestimmten Krankheiten kann der Leistungsumfang auf 120 Übungseinheiten innerhalb eines Zeitraums von 36 Monaten bewilligt werden etwa bei tumorbedingten Hirnschädigungen. Im Einzelfall kann die Leistung so lange gewährt werden, wie dies notwendig ist. Die Rentenversicherung übernimmt zwischen 6 und 12 Monaten die Kosten für den Rehabilitationssport.

### Kosten

Dem Teilnehmer, der aufgrund einer Verordnung am Rehabilitationssport teilnimmt, entstehen grundsätzlich keinerlei Kosten. Der Verein rechnet die Leistung direkt mit dem Versicherungsträger ab. Der Kursteilnehmer muss grundsätzlich kein Mitglied des Vereins werden.

In einigen Vereinen wird trotz Verordnung eine Mitgliedschaft empfohlen bzw. eine anteilige Kursgebühr erhoben. Nicht alle Vereine, die ein Sportangebot für Krebsbetroffene anbieten, nehmen Verordnungen entgegen bzw. rechnen mit den Versicherungsträgern ab. Es ist daher sinnvoll, sich im Vorfeld direkt beim Verein über die jeweiligen Konditionen zu informieren.

Adressen von Gruppen in Ihrer Nähe erhalten Sie in der Broschüre „Wegweiser für Krebsbetroffene in Berlin“, herausgegeben von der Berliner Krebsgesellschaft.

### In Krebsnachsorgesportgruppen werden folgende Ziele verfolgt:

- > Verbesserung und Kompensation vorhandener Funktionseinschränkungen z. B. der Beweglichkeit oder der Ausdauerleistungsfähigkeit
- > Steigerung der allgemeinen Belastbarkeit
- > Hinführung zu einem aktiven Lebensstil
- > Psychosoziale Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung und Steigerung der Lebensqualität

Es werden die individuellen Symptome jedes Erkrankten berücksichtigt und die Übungsauswahl entsprechend differenziert. Im Vordergrund steht das Ziel, die aktuelle Leistungsfähigkeit und die damit verbundene individuelle Belastungsintensität des Betroffenen kennenzulernen und das Vertrauen in den eigenen Körper wiederzuerlangen. Dies ist von großer Bedeutung, da viele Betroffene durch die Erkrankung das Gefühl haben, vom eigenen Körper im Stich gelassen worden zu sein. Häufig stellt sich nach kurzer Zeit ein Gefühl



für die persönliche Leistungsgrenze ein und die Leistungsfähigkeit kann dann nach und nach gesteigert werden.

### Individuelles Sport- und Bewegungsprogramm am Wohnort

Optimal sind drei Bewegungseinheiten pro Woche mit einer Dauer von jeweils mindestens 30 Minuten. Zwei der Bewegungseinheiten sollten aus Ausdauerbelastungen wie Walking, Nordic Walking, Jogging oder Fahrradfahren bestehen. Die Intensität der Ausdauerbelastung sollte sich im mittleren Bereich abspielen. „Laufen ohne zu schnaufen“ ist eine Faustregel, die Ihnen bei der Einhaltung der optimalen Intensität hilft. Während der Belastung sollten kleinere Unterhaltungen mit Mitsportlern möglich sein. Ist dies nicht der Fall, weil Sie zu sehr aus der Puste sind, ist die Intensität zu hoch. Reduzieren Sie das Tempo und/oder die Belastungsdauer.

In der dritten Einheit stehen gymnastische Übungen im Mittelpunkt, die Sie selbstständig zuhause durchführen können. Mit kleineren Hilfsmitteln, wie Gymnastikband, Hanteln oder Pezziball (Sitzball), lassen sich Beweglichkeit, Kraft und Koordination hervorragend trainieren. Auch lästige Verspannungen im Hals-Nackengebiet können so gelöst werden.

### Gerätetraining / Fitness

Die Kombination von Ausdauertraining (z. B. am Fahrradergometer oder Laufband), gymnastischen Übungen auf der Matte und Kräftigungsübungen an sogenannten Großgeräten ist eine bewährte Methode in der medizinischen Trainingstherapie. Das Training lässt sich auf Ihren aktuellen körperlichen Zustand individuell anpassen und behutsam steigern. Interessierten ist anzuraten, das Training in einer Gesundheitseinrichtung durchzuführen. Diese verfügen über medizinisch geschultes Fachpersonal wie Diplom-Sportlehrer oder Physiotherapeuten, welche die nötigen Erfahrungen besitzen, um auf die individuellen Bedürfnisse und Symptome Krebskranker reagieren zu

können. Ein weiterer Vorteil liegt im Kundenstamm solcher Einrichtungen, der in der Regel aus Menschen jeden Alters mit unterschiedlichen körperlichen Einschränkungen besteht. Das Verständnis füreinander ist unter den Trainierenden aufgrund dieser Gemeinsamkeit groß, so dass die Hemmschwelle und das Schamgefühl für erkrankte Menschen gesenkt werden.

Rehabilitationseinrichtungen oder physiotherapeutische Zentren, in denen ein Gesundheitstraining auf Selbstzahlerbasis möglich ist, sind immer häufiger zu finden. Informationen über Zentren in Ihrer Nähe, finden Sie bei Ihrer Krankenkasse vor Ort.

Neben Gesundheitseinrichtungen stellen sich auch immer mehr Fitnessstudios und Vereine auf ein gesundheitsorientiertes Training ein. Mittlerweile gibt es sehr viele Anbieter im Fitness- und Gesundheitssektor, so dass die Orientierung dem Laien teilweise schwer fällt. Um ein für Sie geeignetes Fitnessstudio oder einen Verein zu finden, beachten Sie folgende Punkte:

### Tipps

- > Erfahrungen erfragen wie:  
*Gibt es Erfahrungen mit Krebskranken? Trainieren noch andere Betroffene dort?*
- > Personalstruktur erfragen:  
*Erfolgt die Betreuung von Trainern aus medizinischen Fachberufen (z. B. Diplom-Sportlehrer und Physiotherapeuten), die Berufserfahrungen besitzen? Verfügen die Trainer, die keine vergleichbare Ausbildung absolviert haben, dennoch über spezielle Zusatzqualifikationen und nehmen an regelmäßigen Fortbildungen teil?*
- > Probetraining durchführen:  
*Bevor Sie einen Vertrag abschließen, sollten Sie auf ein kostenloses Probetraining bestehen. Achten Sie darauf, dass der Trainer auf Ihre Erkrankung*

*eingeht und bestehende körperliche Defizite oder Problemzonen wie Rückenbeschwerden oder Lymphödeme im Trainingsplan berücksichtigt.*

> **Kündigungsfristen beachten:**

*Gibt es z. B. bei plötzlich notwendigen Krankenhausaufenthalten die Möglichkeit, die Mitgliedschaft ruhen zu lassen oder den Trainingsvertrag kurzfristig zu kündigen?*

### **Regeneration**

Haben Sie Mut zur Pause! Regeneration ist ebenso wichtig wie Belastung. Unser gesamter Organismus funktioniert im Wechsel von Belastung und Entlastung, daher sollten Sie auch das Training nach diesem Prinzip gestalten. Gerade nach einer Krebserkrankung ist Ihre Regenerationsfähigkeit in der Regel langsamer als zuvor und die Energiespeicher benötigen mehr Zeit, um sich wieder aufzufüllen.

Folgendes sollten Sie beachten:

- > Überfordern Sie sich nicht!
- > Ein Zuviel an Belastung ist ebenfalls nicht gesund für Sie.
- > Legen Sie mindestens zwei Regenerationstage pro Woche ein, an denen Sie keinen anstrengenden Sport treiben. Anstrengend bedeutet in diesem Zusammenhang, dass Ihre Herzfrequenz deutlich ansteigt, Schweiß ausbricht und Sie außer Atem geraten.
- > Ein Trainingseffekt entsteht nur durch die optimale Mischung aus Anspannung und Entspannung.
- > Sie sollten jeden Tag Alltagsaktivitäten durchführen wie Spazieren gehen oder den Hund ausführen.

### **Kontraindikationen für Sport**

Bei folgenden Diagnosen oder Symptomen sollten Sie anstrengende Sportprogramme vermeiden:

- > nicht einstellbarer, instabiler Blutdruck (zu hoch oder zu niedrig)
- > akute Blutungen oder starke Blutungsneigung
- > Schmerzen
- > niedriger Hämoglobin-Wert (unter 8g/dl Blut)
- > Fieber (über 38 °C)
- > Infekte
- > Thrombozyten unter 10 000 (zwischen 10 000 und 20 000 nur unter strenger Kontrolle eines erfahrenen Therapeuten)
- > an den Tagen der Gabe von herz- oder nierenbelastenden Chemotherapeutika

Grundsätzlich ist körperliche Aktivität mit Ausnahme weniger Kontraindikationen fast immer möglich. Daher stellt sich weniger die Frage ob, sondern vielmehr wie die Bewegung möglich ist.

Körperliche Aktivität bezieht sich nicht nur auf Sport im engeren Sinne. Wer mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt oder die Treppe statt des Aufzuges benutzt, trägt unbedingt zu einer positiven Aktivitätsbilanz bei. Auch Tätigkeiten an der frischen Luft sind eine Form der Aktivität. Bemühen Sie sich daher neben dem regelmäßigen Training um Bewegung im Alltag!

Im Folgenden werden geeignete Methoden und Sportarten am Beispiel der Brust-, Prostata- und Darmkrebserkrankung vorgestellt.

## Bewegung und Sport bei Brustkrebs

In der Bewegungstherapie mit Brustkrebspatientinnen gibt es bislang die meisten Erfahrungen. Das Lymphödem nach einer Brustkrebsbehandlung wurde in der Vergangenheit im Zusammenhang mit körperlicher Aktivität als größte Einschränkung gesehen. Die Angst vor Verschlimmerung bewegte viele Ärzte dazu, Schonung anzuraten, ohne die Konsequenzen eines Bewegungsmangels zu berücksichtigen. Tatsächlich konnte aber in keiner Studie gezeigt werden, dass durch Bewegung ein Lymphödem entweder ausgelöst oder verschlimmert wird.

Folgende Ziele können durch regelmäßige körperliche Aktivität bei und nach Brustkrebs erreicht werden:

- > Angleichung von Kraft und Beweglichkeit in den Armen
- > Schmerzminderung
- > Verringerung des Lymphödems
- > Stärkung des Selbstvertrauens und des Wohlbefindens
- > Entwicklung von Mut und Motivation für Bewegung

Grundsätzlich dürfen Frauen, denen neben dem Tumor nur der Wächterlymphknoten entfernt wurde, nach komplikationsfreier Abheilung alle Bewegungsformen und Sportarten ausüben. Es sollte aber im Vorfeld immer eine Rücksprache mit dem Arzt erfolgen. Falls mehrere Lymphknoten entfernt wurden, wird der Bewegungsplan in der Rehabilitation von den Therapeuten individuell angepasst. Zum Ende der Maßnahme werden Empfehlungen hinsichtlich der Weiterführung der Aktivität am Wohnort gegeben.

Im Vordergrund des Trainings steht die Förderung der Körperwahrnehmung mit dem Ziel, die betroffenen Frauen spüren zu lassen, welche Bewegungsformen ihnen gut tun und welche nicht. Jeder Mensch reagiert anders auf körperliche Aktivität, so dass allgemeine Bewegungsempfehlungen bzw. Bewegungsverbote schwer ausgesprochen werden können.

Ausdauersportarten sind für Brustkrebsbetroffene jedoch grundsätzlich zu empfehlen, weil die Intensität individuell abgestimmt werden kann.

Hier einige Vorschläge:

- > Walking
- > Nordic Walking
- > Radfahren
- > Jogging
- > Skilanglauf
- > Aquagymnastik
- > Schwimmen

Vor allem Bewegung im Wasser ist ein sanftes Training für die Rehabilitation von Brustkrebspatientinnen. Insbesondere das geringe Verletzungsrisiko im Wasser macht das Medium so attraktiv. Der Widerstand des Wassers lässt keine plötzlichen Bewegungen zu, so dass hohe Belastungsspitzen auf Knochen und Muskeln verhindert werden. Zudem wirkt der Wasserdruck wie ein Kompressionsstrumpf auf das bestehende Lymphödem und wird von vielen Betroffenen als sehr angenehm und wohltuend empfunden. Zu empfehlen ist, mit Brustschwimmen zu beginnen und, sobald die Narbe nicht mehr spannt, zur Kraultechnik überzugehen.

Folgende Bewegungsformen und Sportarten sind des Weiteren für Brustkrebspatientinnen zu empfehlen:

- > T'ai Chi Ch'uan
- > Yoga

- > Tanz
- > Step-Aerobic
- > Gymnastik (insbesondere Atemgymnastik)
- > schonendes Gerätetraining

## Bewegung und Sport bei Prostatakrebs

Den Nebenwirkungen der Therapie bei Prostatakrebs kann durch körperliche Aktivität entgegengewirkt werden. In der medizinischen Therapie wird häufig die komplette Prostata entfernt, was bei vielen Männern Inkontinenz oder erektile Dysfunktionen zur Folge hat.

36 Folgende Ziele können durch körperliche Aktivität bei und nach einem Prostatakarzinom erreicht werden:

- > Minderung der Inkontinenz
- > Verringerung der erektilen Dysfunktion
- > Steigerung des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens
- > Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit

In der Frührehabilitation steht das Beckenbodentraining im Vordergrund. Gezielte gymnastische Übungen führen zu einer Stärkung der Beckenbodenmuskulatur und somit zu einer Minderung der Inkontinenz. Die Übungen können im Liegen, Sitzen oder Stehen durchgeführt werden und sollten von Betroffenen nach Möglichkeit zuhause fortgesetzt werden. Schließmuskelübungen sollten regelmäßig mit anderen Übungen, z. B. Kräftigungsübungen für den Rücken oder Bauch, kombiniert werden.

Auf diese Weise kann es nach einigen Monaten zur Verbesserung einer Harnblasen-Stressinkontinenz kommen.

Folgende Bewegungsformen sind in Kombination mit Schließmuskelübungen zu empfehlen:

- > Übungen mit dem flexiblen Gymnastikband (Theraband)
- > dosiertes Krafttraining an Großgeräten (Gesundheitseinrichtung, Fitnessstudio)
- > Ausdauerübungen

Mit Ausdauerübungen kann abhängig von der Schmerz- und Inkontinenzsituation etwa vier bis sechs Monate nach der OP begonnen werden. Es wird zunächst Walking über kürzere Distanzen empfohlen. Zehn Minuten pro Tag reichen anfänglich aus. Nach und nach werden Ausdauer und Technik des Erkrankten besser, so dass Nordic Walking-Stöcke hinzugenommen werden können. Je nach Schmerzsituation kann auch nach vier bis sechs Monaten mit dem Radfahren begonnen werden.

37

## Bewegung und Sport bei Darmkrebs

Nach einer Darmkrebsoperation stellt sich zunächst die Frage, ob ein Stoma gelegt wurde. Ist dies nicht der Fall, können nach komplikationsfreier Abheilung die unterschiedlichsten Sportarten ohne Einschränkungen durchgeführt werden. Betroffene mit einem Stoma sollten einige Punkte beachten, damit auch für sie verschiedene Sportarten und Bewegungsformen möglich werden.

Generell gilt: Sie sollten den Einstieg in das Training nicht überstürzen, sondern langsam und sanft beginnen.

Ziele von Bewegung und Sport bei und nach Darmkrebs:

- > die Wiederherstellung und Verbesserung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit

- > die Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur
- > die Förderung der Körperwahrnehmung

Aufgrund der umfangreichen Operation und der starken Beeinträchtigung sind vor allem Kräftigungsübungen zu empfehlen, welche die Bauch- und Rückenmuskulatur stärken. Stomaträger sollten sich bei diesen Übungen allerdings nicht in die Bauchlage begeben. Als Alternative dient der Vierfüßlerstand. Das Training mit schweren Gewichten ist nicht zu empfehlen. Alle Übungen sollten langsam und kontrolliert durchgeführt werden, um nicht durch Pressatmung die Bauchdecke zu überlasten oder Blutdruckspitzen zu provozieren.

Früh kann auch mit Ausdauersportarten wie Walken, Nordic Walken und Radfahren begonnen werden. Bei komplikationsloser Abheilung der Narben kommt auch Schwimmen in Frage. Auch mit Stoma ist der Besuch eines Schwimmbades nicht nur möglich, sondern sogar förderlich. Spezielle Bauchgurte schützen dabei vor unangenehmen Blicken.

Nähere Informationen und Beratung erhalten Sie von der Selbsthilfevereinigung für Stomaträger Deutsche ILCO e.V. unter [www.ilco.de](http://www.ilco.de).

Besonders empfehlenswert ist das Bergwandern, da bei dieser Bewegungsform die körperliche Leistungsfähigkeit gefördert und das psychische Wohlbefinden deutlich verbessert werden kann. Für Sportspiele wie Fußball, Basketball oder Ball über die Schnur ist zu beachten, dass eine sanfte Spielweise ohne intensiven Wettkampfcharakter eingehalten wird.

Wegen der Neigung zu Durchfällen oder anderen Verdauungsproblemen sollten Darmkrebspatienten auf eine regelmäßige und ausgewogene Nährstoffzufuhr vor, während und nach dem Sport achten. Lange und sehr intensive Bewegungseinheiten sind zu vermeiden.

## Praktische Übungen für zu Hause

Nachfolgende Übungen können Krebsbetroffene nach abgeschlossener Therapie im Akutkrankenhaus oder der Rehabilitation bequem zu Hause durchführen. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und führen Sie die ausgewählten Übungen in aller Ruhe durch. Achten Sie dabei auf Ihre Atmung: Gerade bei Kräftigungsübungen neigt man dazu, die Luft anzuhalten. Atmen Sie stattdessen regelmäßig und ruhig und geben Sie sich die Möglichkeit, Ihren Körper bewusst zu spüren.

### Tipp

Wenn Ihr Training erfolgreich sein soll, dann setzen Sie sich feste Termine in Ihrem Wochenplan. Die Durchführung mit einer zweiten Person oder in der Gruppe erhöht die Motivation und das Durchhaltevermögen.

## Dehnung der Nackenmuskulatur

### Beschreibung

Sie sitzen aufrecht auf der vorderen Sitzfläche eines Stuhls oder Hockers und neigen Ihren Kopf zur Seite. Strecken Sie gleichzeitig den entgegengesetzten Arm und drücken die Handfläche sanft Richtung Boden. Sie spüren auf der Seite des gestreckten Armes einen leichten Zug vom Hals bis zum Oberarm und verharren in dieser Position.

### Wiederholungen

3 x jede Seite, Anspannung 15 bis 20 Sekunden halten



**Tipp**

Führen Sie die Übung vor dem Spiegel durch und korrigieren Sie selbstständig Ihre Haltung. Richten Sie Ihren Blick während der Übung nach vorn, damit Ihr Kopf aufrecht bleibt.

**Hinweis**

Verspannungen im Hals-Nackенbereich sind häufig Begleitsymptome bei einer Krebserkrankung (insbesondere bei Brustkrebs). Hier ist diese Übung besonders zu empfehlen.

**Dehnung der Oberschenkelinnenseite****Beschreibung**

Sie sitzen im aufrechten Sitz auf einer Gymnastikmatte. Sie winkeln die Beine an und nehmen die Knie auseinander, so dass die Fußsohlen aneinander liegen. Falls möglich, drücken Sie die Knie sanft mit den Ellenbogen Richtung Boden. Sie spüren einen Zug in den Innenseiten der Oberschenkel.

**Wiederholungen**

3 Serien, Anspannung 15 bis 20 Sekunden halten

**Tipp**

Denken Sie an die regelmäßige Atmung und vermeiden Sie die gleichzeitige Anspannung Ihres Schultergürtels.

**Hinweis**

Besonders empfehlenswert bei einer bestehenden Inkontinenz, da die Übung ebenfalls den Beckenboden stark anspricht und Blasenbeschwerden positiv beeinflusst werden können.

**Unterstützung lymphatischer Rückfluss****Beschreibung**

Sie liegen auf dem Rücken, Ihre Füße sind aufgestellt und Ihre Arme liegen gestreckt in der Waagerechten. Sie führen die gestreckten Arme über den Kopf, übergeben dort einen Gegenstand (z. B. Schwamm oder Tennisball) von einer Hand in die andere und gehen in die Ausgangsposition zurück.

**Wiederholungen**

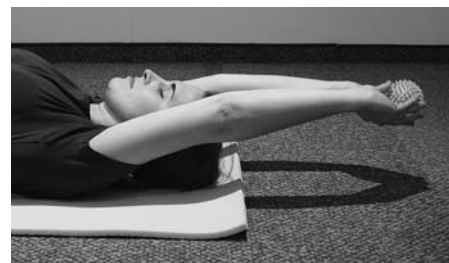
3 Serien mit 15 bis 20 Wiederholungen

**Tipp**

Die Übung kann auch im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden.

**Hinweis**

Die Aktivitäten über Kopf regen die Muskelpumpe an und führen zu einer Linderung des Lymphödems.

**Inkontinenztraining****Beschreibung**

Beim Wasserlassen auf der Toilette unterbrechen Sie den Urinstrahl abrupt.

**Hinweis**

Mittels dieser Technik wird die Schließmuskulatur angesprochen, die wiederum den Beckenboden kontrahiert.

### Brücke (Bridging)

#### Beschreibung

Sie liegen in Rückenlage, Ihre Beine sind hüftbreit aufgestellt. Ihre Arme liegen locker rechts und links neben Ihrem Körper. Sie heben Ihr Becken leicht an und verharren einige Momente in dieser Position. Sie atmen ruhig weiter und die Arme bleiben weiterhin locker auf dem Boden liegen. Senken Sie den Körper langsam wieder ab.

#### Wiederholungen

3 Serien mit 5 bis 10 Wiederholungen

#### Tipp

Alternativ kann die Übung durch die Hinzunahme eines Pezziballs variiert werden. In diesem Fall legen Sie Ihre Beine auf den Pezziball und führen die Übung wie beschrieben durch. Durch den instabilen Untergrund bekommt die Übung zusätzlich einen koordinativen Charakter.



#### Hinweis

Durch die Übung wird neben Rücken, Beinen und Gesäß auch der Beckenboden gekräftigt. Daher dient sie gleichzeitig als Inkontinenztraining.

### Gymnastikband

#### Beschreibung

Sie stehen mit beiden Füßen hüftbreit auf der Mitte des Bandes und Ihre Knie sind leicht gebeugt. Nun halten Sie das Band an den beiden Enden überkreuz fest, so dass Ihre Handflächen in Richtung Boden zeigen. Ziehen Sie das Band bis Kopfhöhe nach oben und sinken langsam wieder zurück. Achten Sie darauf, dass Sie nicht bis in die Ausgangsposition zurückkehren, sondern stets eine Spannung auf dem Band bestehen bleibt.

#### Wiederholungen

3 Serien mit 5 bis 10 Wiederholungen

#### Tipp

Die Farbe des Gymnastikbandes demonstriert die Bandstärke und somit die Intensität der Übung:

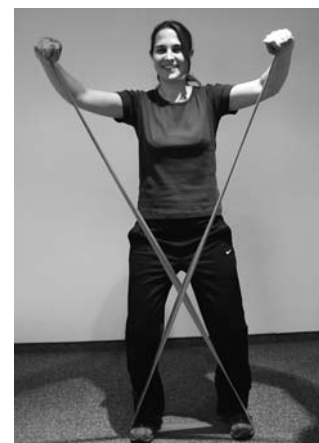
Gelb = Leicht (besonders für ältere Menschen und in der Therapie geeignet)

Rot = Mittel (wird häufig von Frauen verwendet)

Grün = Stark (wird häufig von Männern verwendet)

#### Hinweis

Alternativ können Sie die Übung auch im Sitzen durchführen. Achten Sie darauf, dass Ihr Sitz aufrecht bleibt. Durch eine Spiegelkontrolle beugen Sie Haltungsfehlern vor.





## Bauchmuskeltraining

### Beschreibung

Sie liegen in Rückenlage, Ihre Beine sind hüftbreit aufgestellt. Sie strecken Ihre Arme senkrecht 90° nach oben. Sie heben Ihren Oberkörper leicht an, so dass die Fingerspitzen weiter Richtung Decke ragen und halten einige Sekunden in dieser Position aus. Ihr Blick richtet sich während der Übung nach vorn oben.



### Wiederholungen

3 Serien mit 5 Wiederholungen

### Tipp

Falls Sie Beschwerden im Hals-Nackenbereich haben, können Sie diese Übung variieren (siehe Foto rechts). Sie lassen Ihren Oberkörper auf dem Boden liegen und Ihre Arme gestreckt und nehmen die Hände zusammen, so dass sich Handfläche und Handrücken berühren. Sie üben nun für einige Sekunden einen sanften Druck der Hände gegeneinander aus.

### Hinweis

Achten Sie darauf, dass Sie während der Übung gleichmäßig weiter atmen.

## Seelische Balance

Eine Krebserkrankung ist oftmals mit dem einschneidenden Erleben verbunden, dass etwas Lebensbedrohliches eingetreten ist. Eine solche Bedrohung berührt den Menschen immer in seinem gesamten Wesen. Die Krebserkrankung greift daher nicht nur den Körper an, sondern zieht auch die Seele in Mitleidenschaft.

Eine Vielzahl von ungewohnten, manchmal auch widersprüchlichen Gedanken und Empfindungen stellen sich ein. Sie können sich zu einem aufwühlenden Gefühlschaos entwickeln. Viele Krebsbetroffene sind sich in dieser Situation selbst fremd. Manche versuchen gegen ihre Gefühle anzukämpfen. Doch es ist nicht möglich, sich das eigene innere Erleben zu verbieten. Ungefragt melden sich Traurigkeit, Angst und Verwirrung.

Deshalb ist es erforderlich, die eigenen Gefühle zunächst einmal wahrzunehmen und sie nach Möglichkeit zu akzeptieren. Die teilweise ungewöhnlich heftig auftretenden Empfindungen sind Ausdruck der schwierigen Aufgabe, mit der veränderten Lage umgehen zu müssen.

Bereits während der Therapie und besonders in der Nachsorgephase ist es für Krebserkrankte wichtig, nicht nur auf die Wiederherstellung des Körpers, sondern auch auf die Wiederherstellung seelischer Balance zu achten.

Schon für Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) war die Aufrechterhaltung und Wiedergewinnung von Gesundheit nur durch ein enges Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele zu erreichen. Heute belegen die neurobiologischen Wissenschaften, wie unmittelbar in der bio-psycho-sozialen Einheit Mensch vieles miteinander verknüpft ist.

Ein neues, der Krankheitssituation angepasstes Verhalten und der achtsame Umgang mit dem eigenen Körper dienen der seelischen Ausgeglichenheit, der Beheimatung in sich selbst.

## Leben mit Krebs

### Dem Alltag Struktur geben

Vom Zeitpunkt der Diagnose an gerät der gewohnte Tagesablauf durcheinander. Klinikaufenthalte, Arzt-, Behandlungs- und Beratungstermine sorgen jetzt für viele Vorgaben. Dazu kommen die durch Krankheit und Behandlung bedingten Einschränkungen. Deshalb ist es wichtig, dem Alltag eine Grundstruktur zu geben, die Halt bietet.

Wer in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Sport ein gesundheitsbewusstes Verhalten einübt, ist bereits auf einem guten Weg. So sorgen bestimmte Essenszeiten für eine Struktur im Tagesablauf. Zugleich bewirken die sorgfältige Auswahl und Zubereitung der Speisen und ihr bewusster Verzehr einen achtsamen Umgang mit sich selbst.

Auch Bewegung und Sport haben Einfluss auf das seelische Gleichgewicht. Wenn auch sie zum festen Bestandteil des Tagesablaufs oder des Wochenplans werden, geben sie Halt und Kraft.

Bewegung hilft außerdem, mit dem durch die Erkrankung und Behandlung in Mitleidenschaft gezogenen Körper wieder vertraut zu werden. Die Krebserkrankung hat das Verhältnis zum eigenen Körper verändert. Sport und Bewegung helfen, neues Zutrauen in die körperlichen Möglichkeiten zu finden.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Alltagsstruktur ist regelmäßiger und ausreichender Schlaf. Neben dem Nachtschlaf kann auch eine tägliche Mittagsruhe dazu beitragen, dem durch Krankheit und Therapie beanspruchten Körper Erholung zu verschaffen.

So entsteht durch den Wechsel von Aktivitäts- und Ruhephasen eine Tagesstruktur, die eine gute Voraussetzung für innere Ausgeglichenheit ist.

### Überlastung vermeiden

Eine rasche Rückkehr zur gewohnten Normalität vor der Krebserkrankung ist oft nicht ohne Weiteres möglich. Die neue Situation stellt Sie vor ungewohnte Anforderungen. Innere Unruhe, vegetative Übererregtheit, manchmal auch Schlaflosigkeit sind nur einige sichtbare Zeichen der psychischen Belastung.

Für diese Zeiten besonderer Beanspruchung ist es wichtig, ein verändertes Arbeitstempo und veränderte Leistungsfähigkeit zu akzeptieren. Nicht jede Arbeit muss sofort erledigt werden, nicht jeder Termin ist gleich wichtig. Es hilft, Ranglisten zu erstellen. Wichtige Tätigkeiten sollten auf Tageszeiten gelegt werden, in denen es leichter fällt, aktiv zu sein. Weniger dringliche Angelegenheiten können verschoben oder in mehrere Schritte aufgeteilt werden. Dabei kann es auch ratsam sein, die Hilfe anderer in Anspruch zu nehmen.

Besonders in der Familie muss es zu neuen Absprachen kommen und zwar immer wieder. Zuständigkeiten dürfen wechseln und Aufgaben können anders verteilt werden. Trauen Sie sich zu sagen, welche Unterstützung Sie von Ihrer Familie brauchen. Auch Nachbarn, Freunde und Verwandte lassen sich einbinden. Bitten Sie da, wo Sie Hilfe benötigen, um möglichst konkrete Unterstützung. Manchmal ist es auch möglich, vorübergehend eine bezahlte Unterstützung, beispielsweise durch eine Haushaltshilfe, in Anspruch zu nehmen.

In Familie, Beruf und Umfeld darf sich etwas ändern, weil die Krankheit das Leben verändert hat.

### Schöne Dinge tun

Neben den täglichen Erledigungen und Verpflichtungen ist es wichtig, sich Aktivitäten zuzuwenden, bei denen Sie Kraft und Ausgeglichenheit finden. Oft liegt ein Schlüssel zur inneren Ausgeglichenheit in dem, was schon vor der Erkrankung besondere Freude gemacht hat. Vielleicht gibt es jetzt aber auch neue Ideen.

Bei welchen Tätigkeiten befinden Sie sich im Einklang mit sich selbst? Welchem Hobby gehen Sie mit Vorliebe nach? Was lässt Sie die Zeit vergessen? Gibt es etwas, das Sie immer schon tun, erlernen oder erleben wollten? Vielleicht ist jetzt der richtige Zeitpunkt dafür.

Viele Menschen gewinnen auch Kraft für sich selbst, indem Sie sich für andere oder eine wertvolle Sache einsetzen. Die Mitarbeit in einem Verein oder das Engagement in einer Selbsthilfegruppe dient anderen und kann zugleich eine erfüllende Abwechslung sein.

Entspannung oder Engagement kann nicht verordnet werden. Es geht darum, etwas zu tun, was Sie mögen, was Ihnen gut tut und für Sie wertvoll ist.

### Gesprächspartner suchen

Es ist nicht möglich, alle mit der Krebskrankheit verbundenen Belastungen auszublenden. Ein mühsam erzwungenes Vermeiden jedweder Aufregung dürfte aufreibender sein, als die alltägliche Belastung selbst.

Man kann nicht jedem Stress entfliehen und auch nicht jedweder Angst. Nahezu alle Krebsbetroffenen kennen die Angst vor dem Wiederauftreten oder einem Fortschreiten der Erkrankung. Auch diese Angst lässt sich nicht ohne Weiteres ablegen. Verdrängte Ängste melden sich unverhofft an anderer Stelle wieder und sorgen dort mit anderen Beschwerden für neue Probleme.

Damit Ängste wirksam abgebaut werden können, ist es wichtig, über sie zu sprechen. Gespräche helfen, die Krebserkrankung und die Umstände der Behandlung zu überdenken und besser zu verarbeiten. Nicht umsonst empfiehlt der Volksmund, sich Belastungen „von der Seele“ zu reden. Suchen Sie daher nach Gesprächspartnern, die Ihnen zuhören und mit denen Sie sich austauschen können. Vieles kann sich ordnen, wenn man es mit jemandem bespricht.

Häufig gibt es einen solchen Vertrauten in der Familie. Manchmal kann es aber auch wichtig sein, gerade mit jemandem zu sprechen, der nicht als Familienmitglied auf seine Weise durch die Erkrankung mit betroffen ist. Vielen fällt es schwer, sich mit dem Thema Krebs anderen anzuvertrauen. Und tatsächlich gilt es, seine Gesprächspartner achtsam auszuwählen. Das kann eine Freundin/ein Freund sein, mit der/dem Sie schon immer alles besprochen haben, oder jemand, der Ihnen erst jetzt durch seine besondere Offenheit aufgefallen ist. Nicht jedes Thema ist dabei für ein und dieselbe Person passend. So können je nach Bedürfnis im Lauf der Zeit auch verschiedene Menschen die richtigen Gesprächspartner sein.

### Selbsthilfegruppen

Für viele krebskranke Frauen und Männer ist der Kontakt mit anderen Betroffenen sehr wichtig. In Berlin gibt es etwa 100 Selbsthilfegruppen für krebskranke Menschen.

Hier treffen sich Betroffene zum regelmäßigen Erfahrungsaustausch, aber auch zu gemeinsamen Unternehmungen. Die Selbsthilfegruppe ist eine wichtige Unterstützung, gerade dann, wenn man sich von der sonstigen Umgebung nicht ausreichend verstanden fühlt. Die Mitglieder der Gruppen profitieren von den Erfahrungen, die andere Krebsbetroffene bereits gemacht haben. Viele Selbsthilfegruppen organisieren Vortragsveranstaltungen und Gesprächsrunden mit Ärzten und Therapeuten, um mehr über ihre Erkrankung sowie über Möglichkeiten der Therapie und Nachsorge zu erfahren. Die meisten Gruppen werden von erfahrenen, aber immer auch selbst betroffenen Frauen und Männern geleitet, die sich kontinuierlich weiterbilden. Die Kontaktdaten einer für Sie geeigneten Selbsthilfegruppe erhalten Sie in der Broschüre „Wegweiser für Krebsbetroffene in Berlin“, herausgegeben von der Berliner Krebsgesellschaft.

am besten geeignet sind. Die meisten Methoden lassen sich leicht erlernen. Beim Selbststudium helfen Bücher, die häufig auch mit einer Übungs-CD ausgestattet sind. Den besten Einstieg bietet jedoch der Besuch einer fachlich geleiteten Übungsgruppe. Das gemeinsame Lernen in der Gruppe ist ein zusätzlicher Anreiz. In den Rehabilitationskliniken können Sie in der Regel verschiedene Methoden ausprobieren.

Viele Krankenkassen unterstützen die Teilnahme an Kursen, in denen die genannten Verfahren gelehrt und vertieft werden. Anbieter sind die Versicherer selbst, Gesundheitszentren und Sportvereine, Krebsberatungsstellen sowie Familienbildungsstätten und Volkshochschulen. Bevor Sie sich für einen Kurs anmelden, erkundigen Sie sich am besten bei Ihrer Krankenkasse, unter welchen Voraussetzungen eine Kostenerstattung möglich ist.

50

### **Professionelle Gesprächspartner**

Wenn Sie weder in Familie und Freundeskreis noch in einer Selbsthilfegruppe geeignete Gesprächspartner finden oder Sie Ihre Angehörigen aus gutem Grund nicht belasten möchten, sollten Sie sich nicht scheuen, die Hilfe von Fachleuten in Anspruch zu nehmen. Diese können vor dem Hintergrund von Ausbildung und Berufserfahrung mit einem gewissen Abstand auf Ihre spezielle Situation sehen und Sie beraten. Professionelle Hilfe finden Sie in Kliniken, in der ambulanten Versorgung und in Krebsberatungsstellen.

## **Entspannungsverfahren und Körperübungen**

Um Ausgeglichenheit und Entspannung zu fördern, gibt es bewährte Methoden, die auf überlieferter Erfahrung und medizinischem Wissen fußen. Alle nachfolgend genannten Verfahren geben Ihnen die Möglichkeit, im Alltag, insbesondere auch in belastenden Situationen, beruhigend auf seelische und körperliche Prozesse einzuwirken. Probieren Sie aus, welche Verfahren für Sie

51

### **Autogenes Training**

Das autogene Training ist ein anerkanntes und gut erlernbares Entspannungsverfahren. Es wurde von dem Berliner Nervenarzt Johannes Heinrich Schultz (1884–1970) entwickelt. Der Begriff „autogen“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „selbst hervorgerufen“. Im autogenen Training wird die Fähigkeit erworben, selbst auf das eigene Befinden Einfluss zu nehmen. Durch die intensive Vorstellung von z. B. Schwere und Wärme wird eine Regulation des vegetativen Nervensystems bewirkt. Somit ist das autogene Training eine gute Methode, um Stress und Belastungssituationen mit einer Tiefenentspannung zu begegnen. Innere Unruhe, Schlafstörungen und Ängste werden gemindert. Die besten Resultate werden erzielt, wenn das autogene Training regelmäßig praktiziert wird.

### **Progressive Muskelentspannung**

Auch mit der Methode der progressiven Muskelentspannung wird eine tiefe Entspannung des gesamten Körpers erreicht.

Das Verfahren wurde von dem US-amerikanischen Internisten und Physiologen Edmund Jacobson (1885–1976) entwickelt. Die willentliche Anspannung und bewusste Entspannung einzelner Muskelpartien führt zu nachweislich positiven Effekten. In einer bestimmten Reihenfolge werden Muskelgruppen zunächst bewusst angespannt, die Spannung einen Moment lang gehalten und anschließend entspannt. Die Aufmerksamkeit richtet sich dabei auf die unterschiedlichen Empfindungen, die mit den jeweiligen Zuständen verbunden sind. Durch regelmäßige Übung wird erlernt, den Spannungszustand einzelner Muskelgruppen genauer wahrzunehmen und bestimmte Körperregionen gezielt zu entspannen.

Für das autogene Training und für die progressive Muskelentspannung sind in wissenschaftlichen Studien vielfältige positive Effekte nachgewiesen. Gezeigt werden konnten u.a. die Abnahme von Puls- und Atemfrequenz, die Regelung des Blutdrucks, die Besserung von Kopfschmerzen und Schlafstörungen sowie die Minderung von Stress und Angstzuständen.

### **Meditation**

Meditation ist eine in vielen Religionen und Kulturen gewachsene und gepflegte spirituelle Praxis. Der Begriff geht auf das lateinische Wort „meditatio“ zurück und bedeutet „das Nachsinnen über“. Durch bestimmte Achtsamkeitsübungen, welche die Gedanken zu bündeln suchen, gelingt es, zur Ruhe zu kommen und in einer vertieften Art und Weise sich selbst zu begegnen. In westlichen Ländern wird Meditation auch unabhängig von religiösen Aspekten oder spirituellen Zielen zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens und teilweise auch im Rahmen psychotherapeutischer Behandlungen praktiziert. Die durch Meditation erreichbare Konzentration beruhigt den Geist. Der meditative Zustand ist neurologisch als Veränderung der Hirnwellen messbar. Der Herzschlag verlangsamt sich, die Atmung wird tiefer und die Muskelspannung ist reduziert.

## **Fernöstliche Techniken**

### **Yoga**

Yoga ist das philosophisch religiöse Meditationssystem Indiens. Yoga umfasst geistige und körperliche Übungen. Die guten Auswirkungen der körperlichen Übungen auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen haben im Yoga einen zunehmend höheren Stellenwert bekommen. Insbesondere im Hatha Yoga wird die körperliche Betätigung betont.

Insgesamt ist Yoga sehr vielseitig. Es gibt sowohl Phasen der Tiefenentspannung als auch Atem- sowie Meditationsübungen in besonderen Körperhaltungen. Einige anspruchsvolle Übungen erfordern eine regelmäßige Praxis und gewissenhafte Anleitung. Gemeinsam ist den Übungen, dass sie eine Haltung der inneren Gelassenheit fördern.

### **Qigong**

Qigong, in geläufiger deutscher Schreibweise auch Chi-Gong, ist eine chinesische Konzentrations- und Bewegungsform. Sie ist Bestandteil der traditionell-chinesischen Medizin und dient der Kultivierung von Körper und Geist. Dabei kommen Körper-, Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen sowie Meditationen zur Anwendung. Chi steht hier für die vitale, bewegende Kraft des Körpers, aber auch der Welt. Gong bedeutet Arbeit bzw. Fähigkeit. Man könnte Chi-Gong als „Arbeit mit dem vitalen Lebensstrom“ bezeichnen.

### T'ai Chi Ch'uan

Das T'ai Chi Ch'uan wurde im Kaiserreich China als eine Art „innere Kampfkunst“ entwickelt. Heute ist es in der Volksrepublik China eine Art Breitensport. T'ai Chi Ch'uan besteht aus einer Abfolge fließender Bewegungsabläufe wie sie in China von vielen als tägliches Ritual praktiziert werden. Heute wird T'ai Chi Ch'uan in erster Linie als meditative Bewegungslehre betrachtet, die der Gesundheit und der Persönlichkeitsentwicklung dient.

Die Bewegungsübungen des Chi Gong und T'ai Chi Ch'uan gehören zu den fünf wichtigsten Methoden der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie werden in vielen Kursen angeboten und dienen nachweislich der Harmonisierung. Zugleich sind sie Konzentrationsübungen, die Körper und Geist wach halten. Auch diese Verfahren lassen sich gut in einer Gruppe unter fachlicher Anleitung erlernen.

### Psychoonkologische Unterstützung

Die Psychoonkologie befasst sich mit den Zusammenhängen von Krebserkrankung und dem seelischen Erleben der Betroffenen mit dem Ziel, Krebsbetroffenen angemessene Hilfestellungen bei der Krankheitsverarbeitung zu geben. Psychoonkologen beraten, betreuen und behandeln Menschen mit Krebs sowie deren Angehörige. Gespräche mit einer psychoonkologischen Fachkraft können helfen, besser mit der Krebserkrankung und ihren Folgen umzugehen. Dabei wird auch berücksichtigt, welche Informationen und weitere Hilfen nötig sind.

Die psychoonkologische Forschung hat nachgewiesen, dass kein Zusammenhang zwischen psychischen Belastungen und der Entstehung bzw. dem Wiederauftreten von Krebserkrankungen vorliegt. Das Ziel seriöser psychoonkologischer Begleitung ist, für die Erkrankten und ihre Angehörigen bestmögliche Lebensqualität unter den Bedingungen von Krankheit, Therapie und Nachsorge zu erreichen.

Psychoonkologen arbeiten als Mitarbeiter in onkologischen Zentren, an Rehabilitationskliniken und in Krebsberatungsstellen. Einige sind auch in eigener Praxis tätig. Die „Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie“ ([www.dapo-ev.de](http://www.dapo-ev.de)) und der Krebsinformationsdienst Heidelberg ([www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)) bieten auf ihren Internetseiten nach Postleitzahlen geordnete Listen psychoonkologisch ausgebildeter Fachleute an. Adressen von Psychoonkologen in Berlin erhalten Sie zudem von den Krebsberatungsstellen und auf der Internetseite des Tumorzentrums Berlin ([www.tzb.de](http://www.tzb.de)).

**Wann ist fachliche Unterstützung erforderlich?**

Scheuen Sie sich nicht, die Unterstützung von Fachleuten in Anspruch zu nehmen, wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihre Belastung durch die Krebserkrankung Sie und Ihre Angehörigen überfordert. Das kann gleich zu Beginn der Erkrankung z. B. nach Diagnosestellung der Fall sein. Bei vielen kommt der Bedarf an Unterstützung erst im Verlauf der Behandlung und Nachsorge zum Vorschein. Auch wenn die Krebsdiagnose schon längere Zeit zurückliegt, können Sie sich mit Ihrem Anliegen an Psychoonkologen wenden. Einige Krebspatienten setzen sich noch Jahre nach der Erstbehandlung mit den psychischen Folgen und den durch die Krankheit veränderten Lebensumständen auseinander.

Wer rechtzeitig fachliche Hilfe in Anspruch nimmt, zeigt keine Schwäche, sondern handelt klug.

**Erstberatung der Berliner Krebsgesellschaft**

Die Berliner Krebsgesellschaft bietet eine psychoonkologische Erstberatung am Telefon und im persönlichen Gespräch an. Ratsuchende werden von einer qualifizierten Fachkraft in ihrer akuten Situation aufgefangen, erhalten Informationen zur jeweiligen Erkrankung und Hinweise für weitere Unterstützungsmöglichkeiten vor Ort.

**Psychoonkologen in der Klinik**

Einige Kliniken, insbesondere spezielle Tumorzentren und die Rehabilitationskliniken, bieten neben dem Sozialdienst auch einen psychoonkologischen Dienst an. Erkundigen Sie sich nach einem solchen Angebot und bitten Sie bei Bedarf um ein Gespräch. Aufmerksame Gesprächspartner in der Klinik sind auch die Mitarbeiter der Krankenhausseelsorge. Sie stehen Ihnen unabhängig von Konfession und praktizierter Religiosität bei Lebens- und Glaubensfragen zur Verfügung und unterstützen Sie in Krisensituationen.

**Ambulante Krebsberatungsstellen**

Als unabhängige Anlaufstelle für psychoonkologische Information und Beratung stehen in vielen größeren Städten ambulante psychosoziale Krebsberatungsstellen zur Verfügung. Neben sozialrechtlicher Beratung und medizinischer Basisinformation zu den verschiedenen Krebserkrankungen bieten die dort tätigen Fachkräfte auch Einzel- oder Gruppengespräche zur Krankheitsverarbeitung an. Diese Leistungen sind in der Regel kostenlos und können auch von Angehörigen wahrgenommen werden. Zusätzlich bieten die Beratungsstellen je nach regionalen Schwerpunkten eine breite Auswahl psychosozialer Hilfen, angefangen von Vorträgen über Entspannungskurse bis hin zu kreativen Therapieangeboten an. Bei darüber hinaus gehendem Bedarf werden geeignete Ansprechpartner in der Region vermittelt. Die Adressen der Krebsberatungsstellen in Berlin finden Sie im „Wegweiser für Krebsbetroffene in Berlin“, herausgegeben von der Berliner Krebsgesellschaft.

**Psychotherapie**

Mit Psychotherapie ist die „heilende Behandlung der Seele“ gemeint. Sie ist erforderlich, wenn seelische oder psychosomatische Probleme nicht nur vorübergehend auftreten. Bei etwa einem Drittel der Krebsbetroffenen halten Ängste und Depressionen oder andere psychische Belastungen über längere Zeit an und beeinträchtigen neben der Erkrankung die Lebensqualität zusätzlich. Dann ist psychoonkologische Hilfe nötig, damit sich die Probleme nicht verfestigen.

Da die Behandlungsaufnahme bei niedergelassenen Psychotherapeuten oft mit erheblichen Wartezeiten verbunden ist, empfiehlt es sich, rechtzeitig Kontakt aufzunehmen. Auch ist darauf zu achten, dass die Psychotherapeuten über Erfahrung bezüglich der Arbeit mit Krebsbetroffenen verfügen. Manche Psychotherapeuten verfügen über eine spezielle psychoonkologische Ausbildung. Eine solche Zusatzqualifikation ist beispielsweise an dem Zertifikat „WPO der PSO/dapo“ ablesbar, das die Deutsche Krebsgesellschaft ausgibt.



Damit die Krankenkasse eine psychotherapeutische Behandlung übernimmt, müssen die Therapeuten zur kassenärztlichen Versorgung zugelassen sein. Unter bestimmten Voraussetzungen gibt es Ausnahmen, die Sie bei Ihrer Krankenkasse erfragen können.

## Auf dem Weg zu innerem Wohlbefinden

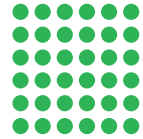
Im Verlauf einer Krebserkrankung erleben viele ein Auf und Ab der Gefühle: Hoffnungen und Enttäuschung wechseln sich ebenso ab wie kraftvolle Phasen und Zeiten der Erschöpfung. Der Wunsch nach seelischer Balance ist daher besonders verständlich. Man möchte wieder zur Ruhe kommen.

Es wäre aber wenig hilfreich „Seelische Ausgeglichenheit“ mit der Vorstellung andauernder Stress- und Konfliktfreiheit zu verwechseln. Immerzu geschieht Unerwartetes, immerzu hält das Leben Höhen und Tiefen bereit. Ein Leben in risikoloser Gleichförmigkeit gibt es nicht und würde von den meisten Menschen wohl als wenig attraktiv erlebt werden. Es ist also wichtig, sich um Ausgeglichenheit zu bemühen, ohne sie erzwingen zu wollen.

Dabei geht es darum, an den Aufgaben, die das Leben stellt, zu wachsen und immer wieder veränderte Einstellungen und neue Perspektiven zu erarbeiten, mit denen nächste Schritte getan werden können. Erfahrungen, die einen zunächst aus der Bahn werfen, können dennoch zu einem Reifeprozess beitragen, der das Leben bereichert. Krankheitsverarbeitung geschieht eben nicht durch Ausblenden der Krankheit, sondern durch das Bemühen, die Krankheitserfahrung in das Leben zu integrieren, sie als Bestandteil der eigenen Lebensgeschichte anzuerkennen. Auf diese Weise kann es gelingen, menschlich zu reifen und trotz der Erkrankung in seelischer Balance zu leben.

So schaffen Sie gute Voraussetzungen für inneres Wohlbefinden:

- > Geben Sie sich in Ihrem Alltag die Erlaubnis und den Raum, etwas für sich zu tun.
- > Gestatten Sie sich, die Hilfe der Familie und Freunde anzunehmen.
- > Sprechen Sie mit Menschen Ihres Vertrauens offen über Ihre Erkrankung.
- > Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihnen Freude machen, die Sie ausfüllen.
- > Was immer Sie erreichen möchten, gehen Sie schrittweise vor. Trauen Sie sich etwas zu und seien Sie auch mit Etappenzielen zufrieden.
- > Achten Sie rechtzeitig auf Entspannung, Ruhe und Selbstpflege.
- > Vergegenwärtigen Sie sich Ihre Kraftquellen und Ihre Aufgaben und widmen Sie sich beidem so oft wie möglich.
- > Fürchten Sie sich nicht vor Veränderungen, die notwendig sind, um der durch Krebs veränderten Lage Rechnung zu tragen.
- > Nehmen Sie frühzeitig professionelle Hilfe in Anspruch, wenn Sie sich mit Ihrer gegenwärtigen Situation überfordert fühlen.
- > Versuchen Sie, die Krankheitserfahrung als Bestandteil Ihrer Lebensgeschichte zu sehen.



# Berliner Krebsgesellschaft e.V.

Durch Wissen zum Leben

## Wenn Sie helfen möchten

Das Senken der Krebserkrankungsrate und das Verbessern der Situation krebserkrankter Menschen und ihrer Angehörigen in Berlin kann nur mit Hilfe engagierter Bürgerinnen und Bürger bewirkt werden.

Helfen Sie uns

- mit einer Spende (einmalig oder regelmäßig),
- mit einer Jubiläumsspende oder Kondolenzspende,
- als förderndes Mitglied oder
- mit Ihrem Testament oder Vermächtnis.

**Die Berliner Krebsgesellschaft e.V. ist ein eingetragener, gemeinnütziger Verein. Ihre Spende an die Berliner Krebsgesellschaft e.V. ist steuerlich absetzbar.**

### **Spendenkonto**

Bank für Sozialwirtschaft

Konto 1238300

BLZ 100 205 00

BIC BFSWDE33BER

IBAN DE25100205000001238300

### **Sonderkonto Kinderkrebs**

Commerzbank

Konto 55 77 55 601

BLZ 100 400 00

BIC COBADEFFXXX

IBAN DE72100400000557755601