

Info > Reihe



Mit Leib und Seele leben
Was Krebserkrankte für sich tun können

Inhalt

Vorwort	3
Ernährung	4
Mangelernährung vorbeugen oder beheben	4
Wichtige Nahrungsbestandteile	5
Tipps zur gesunden Ernährung	9
Ernährung während der Krebsbehandlung	11
Appetitlosigkeit	11
Übelkeit und Erbrechen	13
Geschmacksverlust und Geschmacksstörungen	14
Entzündete Schleimhäute im Mund-Rachenraum, der Speiseröhre und im Magen	15
Trockener Mund, verminderter Speichelfluss	16
Nahrungskarenz und Kostaufbau	16
Ernährung nach der Krebsbehandlung	17
Besonderheiten nach Krebs im HNO-Bereich	17
Besonderheiten nach Magenkrebs	18
Besonderheiten nach Bauchspeicheldrüsenkrebs	19
Besonderheiten nach Darmkrebs	20
Bewegung und Sport	21
Ziele von Bewegung und Sport	22
Bewegung und Sport in der Krebsnachsorge	24
Geeignete Trainingsmethoden und Sportarten in der Krebsnachsorge	26
Bewegung und Sport bei Brustkrebs	31
Bewegung und Sport bei Prostatakrebs	33
Bewegung und Sport bei Darmkrebs	34
Praktische Übungen für zu Hause	36
Seelische Balance	42
Leben mit Krebs	43
Entspannungsverfahren und Körperübungen	47
Fernöstliche Techniken	50
Psychoonkologische Unterstützung	52
Auf dem Weg zu innerem Wohlbefinden	55
Adressen	58

Vorwort

Auf ein Leben mit Krebs ist niemand vorbereitet. Mit der Diagnose beginnt eine Zeit, die bestimmt ist von Untersuchungsterminen, belastenden Therapien und dem Gefühl, einfach nur durchhalten zu müssen.

Vielen Betroffenen wird erst nach der Akutbehandlung bewusst, wie viel Kraft sie diese Phase gekostet hat. Sie verspüren den dringenden Wunsch, ihr Leben wieder in die Hand zu nehmen und selbst etwas für sich und ihren Körper zu tun.

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen zeigen, welche Maßnahmen und Aktivitäten auch aus wissenschaftlicher Sicht empfehlenswert sind. Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung können beispielsweise das Lebensgefühl erheblich verbessern, aber auch psychoonkologische Maßnahmen tragen zu mehr Wohlbefinden bei.

Welche der aufgeführten Möglichkeiten für Sie in Frage kommen, probieren Sie am besten nach und nach aus. Wenn Sie dabei sorgsam auf sich und Ihren Körper achten, werden Sie schnell herausfinden, was Ihnen besonders gut tut. Auf diese Weise kann es trotz der Krebserkrankung gelingen, wieder mit Leib und Seele zu leben.

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.

Diese Broschüre gibt einen Überblick über den derzeitigen Wissensstand zum Thema. Die weitergehende Aufklärung, insbesondere zur individuellen Diagnose und Therapie, bleibt dem ärztlichen Behandlungsgespräch vorbehalten.

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 Tumorkrankte durch die meist einseitige Kost einer Diät oft einen wesentlichen Teil an Lebensqualität.

4

Mangelernährung vorbeugen oder beheben

Bei Krebspatienten ist es 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 Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, die benötigen wir reichlich. Alle drei Stoffe können im Körper in Energie umgesetzt, also direkt verbraucht werden. Hierbei ist zu beachten, dass die gleiche Menge Fett den doppelten Energiegehalt (Kalorien) wie Eiweiß oder Kohlenhydrate hat.

Eiweiß ist der Baustoff für Körperzellen, Enzyme, und Hormone. Eiweiß ist deshalb lebensnotwendig (essentiell). Zu den eiweißreichen Lebensmitteln gehören z.B. Eier, Fisch, Fleisch, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Kohl, Milch und Milcherzeugnisse. Ein gesunder Erwachsener benötigt täglich ca. 0,8 g Eiweiß je kg Körpergewicht. Ca. 7 g Eiweiß befinden sich jeweils z.B. 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 eher etwas mehr Eiweiß essen, um einem evtl. 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.

Fett ist Hauptlieferant für Energie 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 bei fettreichen Lebensmitteln schnell erreicht. In je:

100 g Butter, Margarine oder Mayonnaise

200 g Doppelrahmfrischkäse (60% i.Tr.), Leberwurst oder Nüsse

2 l Vollmilch

Fettarme Lebensmittel können wiederum reichlich konsumiert werden.

70 bis 90 g Fett sind enthalten in je:

1 kg Schweineschnitzfleisch oder Lachs

80 Scheiben Brot

40 kg Möhren oder Erbsen

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 Leinsamen 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. Stärke und Ballaststoffe versorgen den Körper gleichmäßiger mit Kohlenhydraten als Zucker.

Je ca. 10 g Ballaststoffe befinden sich in:

140 g Weizen- oder Roggenvollkornbrot (ca. 2 Scheiben)

330 g Brötchen (ca. 4 Brötchen)

400 g Kartoffeln (ca. 8 mittelgroße)

1000 g Kohlrabi

500 g Weißkohl

1000 g Äpfel

200 g Heidelbeeren

Die optimale Ballaststoffmenge liegt bei mindestens 30 g pro Tag. Diese Menge kann man z.B. erreichen mit dem Verzehr von 4 Scheiben Vollkornbrot, 2 Stück Obst, 200 g Gemüse, 1 Portion Salat und 1 Portion Kartoffeln, Reis oder Nudeln.

1 Portion beinhaltet ca. 150 - 200 g verzehrfertige Menge.

Mikronährstoffe - 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. Abgase, Sonnenlicht, Tabakrauch). Vielfarbiges Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Milch und Milchprodukte, Nüsse, Samen und Vollkornenerzeugnisse 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 – die Vitamine A, D, E und K – können nur mit Hilfe von Fett im Körper aufgenommen und transportiert

tiert werden. Im Gegensatz zu den wasserlöslichen Vitaminen, die regelmäßig zugeführt werden müssen, können sie vom Körper gespeichert werden. Vitamine sind teilweise hitze-, licht-,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 eine 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, aber es gibt noch viele mehr. Mineralstoffe benötigt der Körper 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. Mineralstoffe sind wasserlöslich, weshalb auch hier auf eine optimale Essenzubereitung zu achten ist: beispielsweise sollten Gemüse, Obst und Kartoffeln nicht unnötig wässern, damit Mineralstoffe und Vitamine gar nicht oder kaum ins Wasser abgegeben werden. Durch besondere Belastungen und Krankheiten kann ein erhöhter Bedarf entstehen, 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 sind 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 haben für den Menschen eine Vielzahl gesundheitsfördernder Wirkungen, die im Einzelnen aber nur wenig bekannt sind. So wird beispielsweise 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 ca. 1,5 l Getränke – ideal sind Wasser, ungezuckerte Frucht- 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 in Kombination mit- und untereinander sorgen für eine optimale Leistungsfähigkeit und schützen den Körper vor Schäden. Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung 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

- > Obst und Gemüse „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. Lassen Sie sich Zeit.
- > 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 Lande 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 zehrt es an der Substanz, umso mehr verliert der Betroffene an Kraft. Dennoch ist es nicht leicht etwas zu essen ohne Appetit.

Folgende Tipps können hilfreich sein:

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

- > Kräuter und Gewürze verwenden – sie wirken appetitanregend
- > Essen in netter Gesellschaft 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, kalorienmäßig entsprechend 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 aber auch durch kleine „Extras zwischendurch“ wieder aufgebaut werden.

Kleine Extras zum Zunehmen: Ca. 250 Kalorien enthalten z.B.

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-/Orangensaft oder Malzbier

Speisen und Getränke können zudem durch ein Kohlenhydratpulver (erhältlich in der Apotheke) geschmacks- und konsistenzneutral angereichert werden (gut 6 EL / 65 g entsprechen ca. 250 kcal). Aufgebaut werden sollte aber lediglich zum Normalgewicht, nicht zu einem evtl. 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 gemieden werden. Gleichzeitig ist es wichtig viel zu trinken, weil der Körper durch Erbrechen Flüssigkeit und Mineralstoffe verliert. Kamillen- und Fencheltee beruhigen den Magen-Darm-Bereich. Kaffee (besser eine magenschonende Sorte) und schwarzer Tee sind entweder gar nicht oder nur in Maßen zu trinken. Vorsicht ist bei Alkohol und bei kohlen säurehaltigen Getränken geboten, da diese häufig Übelkeit und Erbrechen auslösen.

Tipps bei Übelkeit und Erbrechen:

- > Versuchen Sie Zwieback, Knäckebrot, Salzstangen, Russisch Brot sowohl als Zwischenmahlzeiten wie auch als erste Mahlzeit morgens vor dem Aufstehen
- > Wählen Sie Speisen und Getränke aus, 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 essbar empfunden wird und was nicht.

- > 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 Obstsaften und Sojasoße – ansonsten kann auf Milchprodukte und Eier – vor allem in Kombination mit Kartoffeln und Getreide zurückgegriffen werden.
- > Kalte Speisen werden vielfach besser akzeptiert.
- > Metallgeschmack kann durch Besteck verstärkt werden – manchmal hilft Kunststoffbesteck.
- > Das Essen sollte farbenfroh gestaltet und dekorativ angerichtet werden.
- > Unterschiedliche „Bisserlebnisse“ (flüssig, knackig, körnig, weich) können etwas helfen, den Geschmacksverlust auszugleichen.

Falls die Geschmacksbeeinträchtigung vorübergehend zu einer einseitigen und dabei nicht vollwertigen Ernährung führt, sollte mit dem behandelnden Arzt über eine evtl. notwendige 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 Baby-Gläschen-Kost, Milch, Milchshakes, Kakao, verdünnte, milde Obstsaften wie Aprikosen-, Pfirsich- oder Birnensaft, evtl. auch unter Zuhilfenahme eines Strohhalms).

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 Gepökelttes
- > stark Gesüßtes
- > Alkohol und Nikotin

Trockener Mund, verminderter Speichelfluss

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

Hilfreich sind zudem:

- > Stark wasserhaltige Lebensmittel, z.B. Obst und Gemüse
- > Gerichte mit viel 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 (z.B. aus Fruchtsäften oder Joghurt) sowie geschmacks- und geruchsintensive Speisen und Getränke regen die Speicheldrüse zur Produktion an.

Bei Verschleimung im Rachenraum sollte auf Bananen und Milch verzichtet werden – eine gute Alternative sind Sauermilchprodukte. Vorsicht bei Kamillentee, Alkohol und scharfen Gewürzen – diese trocknen den Mund zusätzlich aus.

Prinzipiell gilt:

- > Saure Speisen fördern starken 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 erst 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, ca. 3 Stunden

einweichen 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 (ungesüßt). Bei guter Verträglichkeit kann man mit der leichten Vollkost (s.S.13) anschließen.

Ernährung nach der Krebsbehandlung

Wenn die Behandlung abgeschlossen ist, treten bei manchen Krebsarten, beispielsweise durch eine Operation im Ess- und Verdauungstrakt, gewisse Veränderungen ein. Dadurch entwickelt sich bei vielen Betroffenen Unsicherheit und/oder 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

Hier treten häufig nach der Behandlung Kau- und Schluckbeschwerden auf. Wenn keine Entzündungen mehr vorliegen (s.S.15), 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 zudem Puddingsuppen und glattgerührte Milchprodukte. Ebenso feinemehliges Brot ohne Kruste mit streichfähigem Belag. Bei Verbesserung der Schluckbeschwerden können weich gegartes Gemüse (z.B. Blumen-

kohl, Kohlrabi, Möhren) und gegartes Obst (ohne Schale), weichgekochtes, feinfaseriges Fleisch, Hackfleisch, Fisch ohne Gräten und geeigneter Schnittkäse versucht werden. Probleme bereiten häufig stark krümelige Speisen (z.B. Müsli), dünnflüssige Suppen mit Einlagen, Paniertes sowie faserige Lebensmittel (z.B. Ananas, grobfaseriges Fleisch, Porree, Spargel). Getränke müssen gegebenenfalls andgedickt 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 hilfreich. Diese erhalten Sie zum Beispiel während einer Rehabilitationsmaßnahme. Hier können auch individuelle Unverträglichkeiten beobachtet und der Ernährungsplan darauf abgestellt werden.

Zusätzlich sollte allgemein beachtet werden:

- > Nur kleine Portionen essen, ca. 6 - 8, gut über den Tag verteilt, (auch dann, wenn vielleicht kein Hungergefühl besteht).
- > Immer langsam essen und sehr gut kauen.
- > Idealerweise sollte die Mahlzeiten nicht zu fett, nicht zu süß und nicht zu grob (z.B. körniges Vollkornbrot) sein.
- > Viel trinken, in kleinen Schlucken, evtl. kalorienangereichert, aber ohne Kohlensäure. Getrunken werden sollte zwischen den Mahlzeiten, nicht während des Essens.
- > 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 evtl. auftretende Probleme genauer zuordnen zu können.

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

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

Besonderheiten nach Bauchspeicheldrüsenkrebs

Eine Operation an der Bauchspeicheldrüse erfordert meist im Ernährungsbereich eine starke Anpassung an die hervorgerufenen Defizite. Gestört oder völlig verloren ist die körpereigene Produktion von Enzymen (eiweißstoffe) und/oder Insulin. 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.13) zur schnelleren Anpassung beitragen. Stuhlunregelmäßigkeiten 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 – vorsichtig mit stark faser- und säurehaltigen Lebensmitteln sein.

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 Knochenschwund (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) hat. 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 um bis zu 40 Prozent. Bei Darmkrebspatientinnen wurde das Risiko sogar um 50 Prozent 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. Wichtig ist aber zu beachten, dass Krebserkrankungen bei jedem Menschen andere Symptome hervorrufen können, so dass das gewählte Bewegungsprogramm individuell auf den Einzelnen zugeschnitten sein muss.

Ziele von Bewegung und Sport

Primäres Ziel 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 bis hin zu 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

Fähigkeit, eine dynamische Belastung (z.B. Jogging, Walking, Schwimmen, Radfahren etc.) über einen möglichst langen Zeitraum durchführen zu können. Voraussetzung dafür ist das Training großer Muskelgruppen, so dass diese der Belastung standhalten können.

Kraft

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 gehalten ohne Längenänderung des Muskels (z.B. beim Gewichtheben: Halten des Gewichtes über dem Kopf).

Schnelligkeit

Höchstmögliche Bewegungsgeschwindigkeit. Man unterscheidet:

Reaktionsschnelligkeit: Fähigkeit, auf ein Signal zu reagieren (z.B. Start aus dem Startblock nach dem Schussignal 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

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“

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 mit ihren speziellen medizinischen Therapien wird klar, dass trotz vieler Gemeinsamkeiten jede Krebserkrankung hinsichtlich möglicher Bewegungsempfehlungen gesondert betrachtet werden muss. Die Auswirkungen einer Brustkrebserkrankung sind beispielsweise mit denen einer Prostatakrebserkrankung 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 empfohlen hat. 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 Falle 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

- > An der Innenseite des Handgelenks unterhalb des Daumens oder an der Halsschlagader neben dem Kehlkopf.
- > Gemessen wird 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, da Sie sonst 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

gewählt. Steigern Sie Ihre Belastungsintensität nur langsam. Bereits leichte Schmerzen sollten die Grenze der Belastbarkeit sein. Treten Seitenstiche auf, dann sollten Sie die Belastung bzw. das Tempo reduzieren sowie tief und regelmäßig in den Bauch atmen. Auch bei Dehnübungen von Muskelpartien, bei denen Narbengewebe mit angesprochen wird, ist Vorsicht geboten.

Geeignete Trainingsmethoden und Sportarten in der Krebsnachsorge Krebsnachsorgesportgruppen

In NRW gibt es derzeit mehr als 300 Krebsnachsorgesportgruppen, in denen eigens geschulte Übungsleiter ein regelmäßiges, auf die Erkrankung abgestimmtes Training anbieten. Krebsnachsorgesport kann vom Arzt verschrieben werden, so dass die Krankenkasse die Kosten übernimmt. Da bisher die meisten Teilnehmer solcher Gruppen Frauen waren, werden derzeit verstärkt Bemühungen unternommen, spezielle Nachsorgesportgruppen für Männer ins Leben zu rufen. Hier arbeitet die Krebsgesellschaft NRW eng mit dem LandesSportBund NRW und der Deutschen Sporthochschule Köln zusammen. Adressen von Gruppen in Ihrer Nähe erhalten Sie bei der Krebsgesellschaft NRW oder beim LandesSportBund (Internet: www.wir-im-sport.de).

In Krebsnachsorgesportgruppen werden folgende Ziele angestrebt

- > 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

Hierbei werden die individuellen Symptome jedes Erkrankten berücksichtigt und die Übungsauswahl entsprechend differenziert. Im Vorder-

grund steht, dass Betroffene ihre aktuelle Leistungsfähigkeit und ihre damit verbundene individuelle Belastungsintensität kennen lernen und das Vertrauen in den eigenen Körper wiedererlangen. Dies ist von großer Bedeutung, da viele Betroffene durch die Erkrankung das Gefühl haben, vom eigenen Körper im Stich gelassen worden zu sein. Meist stellt sich bald ein Gefühl für die persönliche Leistungsgrenze ein und die Leistungsfähigkeit kann 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 bestehen, wie z.B. Walking, Nordic Walking, Jogging oder Fahrrad fahren. 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, dann ist die Intensität zu hoch gewählt. 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 z.B. Gymnastikband, Hanteln oder Pezziball (Sitzball), lassen sich die 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 zeich-

nen sich durch ein medizinisch geschultes Fachpersonal (z.B. Diplom-Sportlehrer oder Physiotherapeuten) aus, welches über die nötige Erfahrung verfügt, um auf die individuellen Bedürfnisse und Symptome Krebserkrankter 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 sowie das Schamgefühl für viele erkrankte Menschen gesenkt werden.

> Rehabilitationseinrichtungen oder physiotherapeutische Zentren, in denen ein Gesundheitstraining auf Selbstzahlerbasis möglich ist, sind zunehmend 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 ist die Fitness- und Gesundheitsbranche immens gewachsen, so dass die Orientierung für den Laien zunehmend schwer fällt. Um ein für Sie geeignetes Fitnessstudio oder einen Verein zu finden, beachten Sie folgende Punkte:

Tipps

- > Vorerfahrungen abfragen:
Gibt es Erfahrungen mit Krebserkrankten? Trainieren noch andere Betroffene dort?
- > Personalstruktur erfragen:
Erfolgt die Betreuung über Trainer aus medizinischen Fachberufen (z.B. Diplom-Sportlehrer und Physiotherapeuten), die bereits Berufserfahrung besitzen? Verfügen die Trainer, die keine vergleichbare

Ausbildung absolviert haben, dennoch über spezielle Zusatzqualifikationen und nehmen an regelmäßigen Fortbildungen teil?

> Probetraining durchführen:

Bevor Sie sich für ein Trainingsabo entscheiden, sollten Sie auf ein kostenloses Probetraining bestehen. Achten Sie darauf, dass der Trainer auf Ihre Erkrankung eingeht und bestehende körperliche Defizite oder Problemzonen, wie z.B. 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 die 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

> Zu viel Belastung ist ebenfalls nicht gesund

> 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

> Jedoch: Jeden Tag Alltagsaktivitäten durchführen (z.B. Spazieren gehen, Hund ausführen etc.)

Kontraindikationen für Sport

Bei folgenden Diagnosen oder Symptomen sollten Sie anstrengende Sportprogramme vermeiden:

- > Unkontrollierbarer Blutdruck
- > Akute Blutungen oder starke Blutungsneigung
- > Starke Schmerzen
- > Niedriger Hämoglobin-Wert (unter 8g/dl Blut)
- > Fieber (über 38°C)
- > Starker Infekt
- > 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 Bewegung möglich ist, sondern wie.

Körperliche Aktivität bezieht sich nicht nur auf Sport im engeren Sinne.

> Wer beispielsweise 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 (z.B. Gartenarbeit) sind eine Form der Aktivität. Bemühen Sie sich daher neben dem regelmäßigen Training, Bewegung in Ihren Alltag, in Freizeit und Berufsleben zu integrieren!

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 führte viele Ärzte dazu, Schonung anzuraten, ohne die Konsequenzen durch Bewegungsmangel 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, dass die betroffenen Frauen erspüren können, 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:

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

Vor allem Bewegung im Wasser ist ein sanftes Training für die Rehabilitation nach Brustkrebs. 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 der Beginn mit Brustschwimmen mit anschließendem Übergang zur Kraultechnik, sobald die Narbe nicht mehr spannt.

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.

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 weiter zuhause fortgesetzt werden.

Schließmuskelübungen sollten regelmäßig mit anderen Übungen, z.B. Kräftigungsübungen für den Rücken oder Bauch, kombiniert werden.

Auf diese Weise kommt es bereits nach einigen Monaten zu Verbesserungen der erektilen Dysfunktion und der Inkontinenz. Haben Sie dabei Geduld, denn Verbesserungen können erfahrungsgemäß sogar noch bis zu zwei Jahre nach der Operation beobachtet werden.

Folgende Bewegungsformen sind in Kombination mit Schließmuskelübungen zu empfehlen:

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

Ausdauerübungen können abhängig von der Schmerz- und Inkontinenzsituation ca. vier bis sechs Monate nach der OP begonnen werden. Hier steht zunächst Walking über kürzere Distanzen im Vordergrund. Zehn Minuten pro Tag reichen anfänglich aus. Nach und nach werden die Ausdauer und die Technik besser, so dass die Nordic Walking Stöcke hinzugenommen werden können. Je nach Schmerzsituation kann auch nach vier bis sechs Monaten mit dem Radfahren begonnen werden.

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, dass Sie nicht überhastet in das Training einsteigen, sondern langsam und sanft beginnen.

Ziele von Bewegung und Sport bei und nach Darmkrebs:

- > Wiederherstellung und Verbesserung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit
- > Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur
- > 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 begonnen werden, wie Walken, Nordic Walking und Radfahren. 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 bei der Selbsthilfevereinigung für Stomaträger Deutsche ILCO e.V. unter www.ilco.de.

Besonders empfehlenswert ist das Bergwandern, wodurch die körperliche Leistungsfähigkeit gefördert und das psychische Wohlbefinden deutlich verbessert werden kann. Eine sanfte Spielweise ohne intensiven Wettkampfcharakter ist für Sportspiele wie Fußball, Basketball oder Ball über die Schnur wichtig. Hierbei ist darauf zu achten, dass Körperkontakt vermieden 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 die Durchhaltekraft.

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

3x jede Seite, Anspannung ca. 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 vorne, damit Ihr Kopf aufrecht bleibt.

Hinweis

Verspannungen im Hals-Nackengebiet sind häufige 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 Ellbogen Richtung Boden. Sie spüren einen Zug in den Innenseiten der Oberschenkel.

Wiederholungen

3 Serien, Anspannung ca. 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 beide 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 ca. 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. Da sich der Beckenboden nicht bewusst und direkt trainieren lässt, muss er indirekt angesteuert werden.

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 ca. 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.

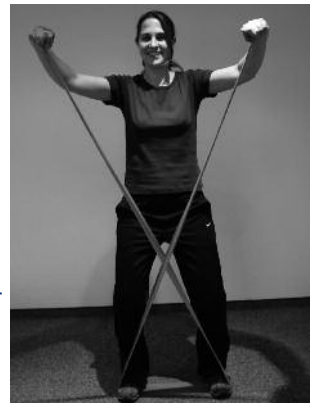
Hinweis

Durch die Übung wird neben dem 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 fassen Sie das Band an den beiden Enden überkreuz fest und Ihre Handflächen zeigen Richtung Boden. Ziehen Sie das Band bis Kopfhöhe nach oben und gehen langsam wie-



der zurück. Achten Sie darauf, dass Sie nicht bis in die Ausgangsposition zurückkehren, sondern stets eine Spannung auf dem Band verbleibt.

Wiederholungen

3 Serien mit ca. 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)

Rot = Mittel (wird häufig von Frauen verwendet)

Grün = Stark (wird häufig von Männern verwendet)

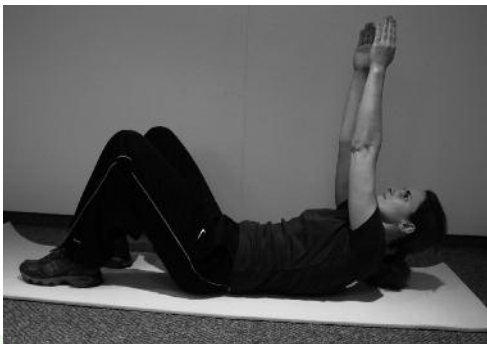
Hinweis

Alternativ können Sie die Übung auch im Sitzen durchführen. Achten Sie darauf, dass Ihr Sitz aufrecht bleibt. Durch 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 vorne oben.



Wiederholungen

3 Serien mit ca. 5 Wiederholungen

Tipp

Falls Sie Beschwerden im Hals-Nackенbereich haben, dann können Sie diese Übung variieren (siehe Foto unten). 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 durch Krebs 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.

Belastende Gefühle sind eine Reaktion auf die außergewöhnliche Situation der Krebserkrankung. Sie verschlechtern nicht den Krankheitsverlauf.

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.



Neues, der Krankheitssituation angepasstes Verhalten sowie der achtsame Umgang mit dem eigenen Körper dienen zugleich immer auch 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. All das bringt eine Veränderung der Abläufe, die zusätzlich verunsichert.

Deshalb ist es wichtig, dem Alltag eine Grundstruktur zu geben, die Halt bietet.

Wer in den vorgenannten Bereichen Ernährung, Bewegung und Sport ein gesundheitsbewusstes Verhalten einübt, ist bereits auf einem guten Weg. So sorgen bestimmte Essenszeiten für 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 Auswirkung 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 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 üblicherweise 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 auch Tätigkeiten zu widmen, bei denen Sie Kraft und Ausgeglichenheit finden. Oft liegt ein Schlüssel zur inneren Ausgeglichenheit in dem, was schon vor der Erkrankung besonders 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 dienen anderen und können 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 manch 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, 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 Bedürfnislage 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 Nordrhein-Westfalen gibt es mehr als 300 Krebs-Selbsthilfegruppen.

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 bei der Krebsgesellschaft NRW.

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 (s.S. 60-62).

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 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 der Gruppe ist meist ein zusätzlicher Anreiz.

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.

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 es 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 ganzen Körpers erreicht. Dieses Verfahren wurde von dem US-amerikanischen Internisten und Physiologen Ed-

mund Jacobson (1885-1976) entwickelt. Die willentliche Anspannung und bewusste Entspannung einzelner Muskelpartien führt zu nachweislich guten 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, Blutdruckregulierung, 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 „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.

Gesundheitstraining nach Simonton

Der amerikanische Radiologe Dr. Carl O. Simonton begann vor etwa 30 Jahren mit der Entwicklung eines Übungsprogramms speziell für Krebsbetroffene. Ziel des Gesundheitstrainings nach Simonton ist es, Menschen mit Krebs darin zu bestärken, aktiv an ihrer Gesundheit mitzuwirken. Dies geschieht vornehmlich durch sogenannte Visualisierungsübungen, bei denen die Übenden nach einleitender Entspannung versuchen, sich bildhaft in ihren eigenen Körper hineinzusetzen. Diese Visualisierungsübungen nach Simonton haben inzwischen auch Eingang in andere Kursprogramme gefunden. Das Training dient je nach Durchführung zudem generell der Einübung gesundheitsförderlichen Verhaltens. Dabei werden Krebsbetroffene vor allem darin unterstützt, Hoffnung und Zuversicht zu entwickeln.

Bochumer Gesundheitstraining

Der Psychologe Erhard Beitel entwickelte mit einer Arbeitsgruppe der Ruhr-Universität Bochum das Bochumer Gesundheitstraining. Es handelt sich um eine Weiterentwicklung des Simontonprogramms, die Beitel in gewisser Weise an deutsche Verhältnisse angepasst hat. Die Anwendung wird in einwöchigen Kursen vermittelt und enthält als wesentliche Elemente ebenfalls Übungen zur Entspannung und Visualisierung. Die angesprochenen Themen regen eine Auseinandersetzung mit eigenen Lebenshaltungen und Gewohnheiten an. Ziel ist es, eine Neuorientierung hin zu gesundheitsförderlichen Einstellungen und Verhaltensweisen anzuregen.

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 Men-

schen haben im Yoga einen zunehmend höheren Stellenwert bekommen. Insbesondere im Hatha Yoga wird die körperliche Betätigung betont. Insgesamt ist Yoga sehr vielseitig. Es gibt Phasen der Tiefenentspannung, 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 Traditionell 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 Hilfestellung bei der Krankheitsverarbeitung geben zu können. Psychoonkologen beraten, betreuen und behandeln Menschen mit Krebs sowie deren Angehörige. Gespräche mit einer psychoonkologischen Fachkraft können helfen, mit der Krebserkrankung und ihren Folgen besser umgehen zu lernen. Dabei wird auch berücksichtigt, welche Informationen und weiteren Hilfen dazu nötig sind.

Die psychoonkologische Forschung hat nachgewiesen, dass kein Zusammenhang zwischen psychischen Belastungen und der Entstehung bzw. dem Wiederauftreten von Krebserkrankungen besteht. Das Ziel seriöser psychoonkologischer Begleitung besteht darin, 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 Psycho-soziale Onkologie - dapo“ hat auf ihrer Internetseite www.dapo-ev.de eine nach Postleitzahlen geordnete Liste entsprechend ausgebildeter Fachleute ins Netz gestellt. Auch der Krebsinformationsdienst Heidelberg gibt unter www.krebsinformationsdienst.de Auskunft über die Standorte ausgebildeter Psychoonkologen.

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 Diagnosemitteilung, der Fall sein. Bei vielen kommt der Gedanke an Unterstützungsbedarf erst im Verlauf der Behandlung und Nachsorge auf. 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 Krebsgesellschaft NRW

Die Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen bietet eine psychosoziale Erstberatung per Telefon, E-Mail, Post oder Fax an (siehe Anhang). Ratsuchende werden von einer qualifizierten Fachkraft in ihrer akuten Situation aufgefangen, erhalten Informationen zur jeweiligen Erkrankung und Hinweise für regionale Unterstützungsmöglichkeiten.

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 Krankenhauseelsorge. Sie stehen Ihnen unabhängig von Konfession und praktizierter Religiosität bei Lebens- und Glaubensfragen zur Verfügung und unterstützen Sie in Krisensituationen.

Krebsberatungsstellen

Als unabhängige Anlaufstelle für psychoonkologische Information und Beratung stehen in vielen größeren Städten ambulante psychosoziale

Krebsberatungsstellen in kommunaler oder freier Trägerschaft 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 von Vortragsveranstaltungen über Entspannungskurse bis hin zu kreativen Therapieangeboten. Bei darüber hinaus gehendem Bedarf werden geeignete Ansprechpartner in der Region vermittelt.

Die Adressen der Krebsberatungsstellen in Nordrhein-Westfalen finden Sie im Anhang.

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 das Leben zusätzlich. Dann ist psychotherapeutische Hilfe nötig, damit sich die Probleme nicht weiter 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 ausreichende 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 einmal 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. 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 Hilfe von Freunden 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 Ihrer Kraftquellen und Ihrer Aufgaben und widmen Sie sich beiden 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.

Ansprechpartner zum Thema Krebs

Krebsgesellschaft NRW
Volmerswerther Str. 20
40221 Düsseldorf
Tel.: 02 11 / 1 57 60 99 - 0
Fax: 02 11 / 1 57 60 99 - 9
www.krebsgesellschaft-nrw.de

LAG Hospiz NRW
Warendorfer Straße 60
59227 Ahlen
Tel.: 0 23 82 / 76 00 765
Fax: 0 23 82 / 76 00 766
www.hospiz-nrw.de

Arbeitsgemeinschaft für Krebs-
bekämpfung der Träger
der gesetzlichen Kranken- und Ren-
tenversicherung NRW
Universitätsstr. 140
44799 Bochum
Tel.: 02 34 / 89 02 - 0
Fax: 02 34 / 89 02 - 555
www.argekrebsnw.de

LandesSportBund NRW e.V.
Friedrich-Alfred-Str. 25
47055 Duisburg
Tel.: 02 03 / 73 81 - 836
Fax: 02 03 / 73 81 - 875
www.wir-im-sport.de

Deutsche Krebshilfe e.V.
Buschstr. 32
53113 Bonn
Tel.: 02 28 / 7 29 90 - 0
Fax: 02 28 / 7 29 90 - 11
www.krebshilfe.de

Institut zur wissenschaftlichen
Evaluation naturheilkundlicher
Verfahren a. d. Universität zu Köln
Joseph-Stelzmann-Str. 9
50931 Köln
Tel.: 02 21 / 4 78 - 64 14
Fax: 02 11 / 4 78 - 70 17

KID - Krebsinformationsdienst
Heidelberg
Tel.: 0800 / 4 20 30 40
Fax: 0 62 21 / 40 18 06
www.krebsinformation.de

Selbsthilfeverbände

Arbeitskreis der Pankreatektomierten
Haus der Krebs-Selbsthilfe
Thomas-Mann-Straße 40
53111 Bonn
Tel.: 02 28 / 3 38 89 - 0
Fax: 02 28 / 3 38 89 - 2 53
www.adp-bonn.de

Bundesverband Lymphselbsthilfe
Wilhelmstraße 12
35392 Gießen
Tel.: 06 41 / 9 71 55 57
Fax: 03 22 / 11 14 90 08
www.bundesverband-lymphselbsthilfe.de

Deutsche ILCO e.V.
Thomas-Mann-Straße 40
53111 Bonn
Tel.: 02 28 / 33 88 94 - 50
Fax: 02 28 / 33 88 94 - 75
www.ilco.de

Deutsche Leukämie- und Lymphom-
Hilfe e.V.
Thomas-Mann-Straße 40
53111 Bonn
Tel.: 02 28 / 33 88 9 - 2 00
Fax: 02 28 / 33 88 9 - 2 22
www.leukaemie-hilfe.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs
Landesverband NRW e.V.
Kirchfeldstr. 149
40215 Düsseldorf
Tel.: 02 11 / 34 17 09
Fax: 02 11 / 31 87 81
www.frauenselbsthilfe.de

Landesverband der Kehlkopfloren
NRW e.V.
Dortmunder Str. 13
58455 Witten
Tel.: 0 23 02 / 39 20 95
Fax: 0 23 02 / 39 20 96
www.kehlkopfloren-nrw.de

Landesverband Prostata Selbsthilfe
NRW e.V.
Leineweberstraße 50
45468 Mülheim
Tel.: 02 08 / 3 05 92 99
Fax: 02 08 / 3 05 93 02
www.prostatakrebs-lps.de

Non-Hodgkin-Lymphome Hilfe NRW
Grundschoetteler Str. 106
58300 Wetter/Ruhr
Tel.: 0 23 35 / 68 98 61
Fax: 0 23 35 / 68 98 63
www.nhl-hilfe.de

Plasmozytom/Multiples Myelom
Selbsthilfegruppe NRW e.V.
Büropark Dornap - Haus 1 -
Dornaper Str. 18
42327 Wuppertal
Tel.: 0 20 58 / 89 53 27 8
Fax: 0 20 58 / 78 21 99 7
www.plasmozytom.net

Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V.
Siepmanns Hof 9
45479 Mülheim/Ruhr
Tel.: 02 08 / 62 19 60 41
Fax: 02 08 / 42 25 17
www.harnblasenkrebs.de

Krebsberatungsstellen in NRW

Krebs-Selbsthilfe-Kontaktstelle
Aachen e.V.
Wendlingweg 2
52074 **Aachen**
Tel.: 02 41 / 4 74 88 - 0
Fax: 02 41 / 4 74 88 - 20
info@krebsberatungsstelle.de

Krebsberatungsstelle
Sozialdienst Kath. Frauen
Schloßstraße 16
48683 **Ahaus**
Tel.: 0 25 61 / 9 52 32 - 6
Fax: 0 25 61 / 9 52 32 - 8

Arbeiterwohlfahrt
Psychoziale Krebsberatung
Detmolder Straße 280
33605 **Bielefeld**
Tel.: 05 21 / 92 16 - 4 31
Fax: 05 21 / 92 16 - 4 29
krebsberatung@awo-owl.de

Psychoziale Beratungsstelle u.
Selbsthilfegruppe Bochum
Westring 43
44787 **Bochum**
Tel.: 02 34 / 68 10 20
Fax: 02 34 / 68 33 24
krebs-selbsthilfe-beratung-bo@t-online.de

Krebsberatungsstelle des Tumorzen-
trum Bonn e.V.
Sigmund-Freud-Straße 25
53127 **Bonn**
Tel.: 02 28 / 29 91 61
Fax: 02 28 / 9 28 88 27
krebsberatung.tzbonn@web.de

Krebsberatungsstelle Detmold
beim Diakonischen Werk
Leopoldstraße 27
32756 **Detmold**
Tel.: 0 52 31 / 9 76 68 - 33
Fax: 0 52 31 / 9 76 68 - 98

Krebsberatung Düsseldorf
für Erkrankte und Angehörige
Fleher Straße 1
40223 **Düsseldorf**
Tel.: 02 11 / 1 57 60 99 - 80
Fax: 02 11 / 1 57 60 99 - 83
info@krebsberatungduesseldorf.de

Krebsberatungsstelle
ASB Regionalverband Erft-Düren e.V.
Am Hahnacker 1
50374 **Erftstadt**
Tel.: 0 22 35 / 46 19 65
Fax: 0 22 35 / 4 57 92
krebsberatung@asb-erft.de

Krebsberatung f. Betroffene, Ange-
hörige u. Interessierte
Camillo-Sitte-Platz 3
45136 **Essen**
Tel.: 02 01 / 26 56 56
Fax: 02 01 / 8 95 33 25
krebsberatung.essen@paritaet-nrw.de

Psychoziale Beratungsstelle für
Krebsbetroffene
Dickampstraße 12
45879 **Gelsenkirchen**
Tel.: 02 09 / 9 13 28 - 40
Fax: 02 09 / 9 13 28 - 33

Krebsberatungsstellen in NRW

Krebsberatungsstelle des Diakonischen Werkes
Begegnungsstätte Eppenhäus
Eppenhäuser Straße 154
58093 **Hagen**
Tel.: 0 23 31 / 58 84 90
Fax: 0 23 31 / 3 77 93 30
dw.hagen@t-online.de

Krebsberatungsstelle des Kreises
Herford
Schwarzenmoorstraße 70 B
32049 **Herford**
Tel.: 0 52 21 / 94 - 26 05
krebsberatungsstelle@kreis-herford.de

Caritasverband
Kontaktstelle für Krebsbetroffene
Hospitalstraße 11 - 13
45699 **Herten**
Tel.: 0 23 66 / 15 44 44
Fax: 0 23 66 / 30 42 67

Beratungsstelle für Tumorerkrankte
und deren Angehörige
Caritas Erftkreis
Reifferscheidstraße 2 - 4
50354 **Hürth**
Tel.: 0 22 33 / 79 90 - 76
Fax: 0 22 33 / 79 90 - 66
Tumorberatung@caritas-erftkreis.de

Krebs-Initiative-Köln k.i.k.
Neuenhöfer Allee 17
50937 **Köln**
Tel.: 02 21 / 46 80 - 1 31
Fax: 02 21 / 46 80 - 5 91
info@krebs-initiative-koeln.de

Beratungsstelle für Krebsbetroffene
Interessengem. der Krebsnachsorge
Krefeld e.V.
Mühlenstraße 42
47798 **Krefeld**
Tel.: 0 21 51 / 60 23 33
Fax: 0 21 51 / 61 50 78
krebsberatung_kr@t-online.de

Beratungsstelle für Krebsbetroffene
e.V. - help -
Schulstraße 34
51373 **Leverkusen**
Tel.: 02 14 / 4 44 70
Fax: 02 41 / 8 40 58 85
help-lev@t-online.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle
Simeonstraße 17
32423 **Minden**
Tel.: 05 71 / 8 28 02 - 18
Fax: 05 71 / 8 28 02 - 69
krebsberatung@paritaet-minden-lu-
ebbecke.de

Krebsberatungsstellen in NRW

Beratungsstelle für Krebsbetroffene im
Paritätischen Zentrum
Friedhofstraße 39
41236 **Mönchengladbach**
Tel.: 0 21 66 / 92 39- 40
Fax: 0 21 66 / 92 39 - 19
krebsberatung@pariteam-mg.de

Krebsberatungsstelle des Tumor-Netz-
werk im Münsterland (TiM) e.V.
im Gesundheitshaus
Gasselstiege 13
48159 **Münster**
Tel.: 02 51 / 62 56 20 - 10
Fax: 02 51 / 62 56 20 - 19
info@krebsberatung-muenster.de

Krebsberatung der Diakonie Pader-
born-Höxter e.V.
Riemekestraße 12
33102 **Paderborn**
Tel.: 0 52 51 / 5 40 18 - 41
Fax: 0 52 51 / 5 40 18 - 50

Haus der Caritas - Krebsberatungsstelle
Wilhelmstraße 155 - 157
53721 **Siegburg**
Tel.: 0 22 41 / 12 09 - 3 16
Fax: 0 22 41 / 12 09 - 1 95
krebsberatung@caritas-rheinsieg.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle
des Caritasverbandes Siegen-Witt-
genstein e.V.
Friedrichstraße 128
57072 **Siegen**
Tel.: 02 71 / 23 46 - 6 61
Fax: 02 71 / 23 46 - 7 88

Krebsberatung Solingen e.V.
-Psychosoziale Hilfe bei Krebs-
Kasernenstraße 15
42651 **Solingen**
Tel.: 02 12 / 1 33 71
Fax: 02 12 / 2 24 64 83
info@krebsberatung-solingen.de

Krebsberatung Werne/Lünen
Roggenmarkt 16
59368 **Werne**
Tel.: 0 23 89 / 92 51 80
krebsberatung@skf-werne.de

Psychosoziale Krebsberatung e.V.
Hofkamp 131
42103 **Wuppertal**
Tel.: 02 02 / 45 64 44
Fax: 02 02 / 45 28 08
krebsberatung-wuppertal@t-
online.de

Broschüren der Krebsgesellschaft NRW

Die Broschüren der Krebsgesellschaft NRW enthalten umfangreiche Informationen rund um das Thema Krebs. Alle Ratgeber sind innerhalb von NRW kostenlos. Eine aktuelle Bestellliste sowie eine Preisliste für Interessierte aus anderen Bundesländern befinden sich auf der Internetseite der Krebsgesellschaft NRW

www.krebsgesellschaft-nrw.de.

Für alle Bestellungen gilt:

ab 20 - 50 Stück zuzüglich 5,00 EUR Portoanteil

ab 51 Stück zuzüglich 10,00 EUR Portoanteil

Sie können Ihre Bestellung selbstverständlich auch telefonisch aufgeben unter der Telefonnummer: 02 11-15 76 09 90

Impressum

Herausgeber:

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.
Volmerswerther Str. 20, 40221 Düsseldorf
Tel.: 02 11/15 76 09 90
Fax: 02 11/15 76 09 99
info@krebsgesellschaft-nrw.de
www.krebsgesellschaft-nrw.de

Text:

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

Redaktion: Krebsgesellschaft NRW

Titelfoto: © Karl/Pixelio

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

Diese Broschüre wurde finanziell gefördert durch das Land Nordrhein-Westfalen.

www.krebsgesellschaft-nrw.de

Bitte helfen Sie uns mit Ihrer Spende.

Wir helfen Menschen sich vor Krebs zu schützen.

Wir helfen Krebsbetroffenen mit ihrer Krankheit umzugehen.

Und wir helfen, die Bekämpfung von Krebs zu erforschen.

Bitte helfen Sie uns mit Ihrer Spende.

Spendenkonten:

Commerzbank Düsseldorf

Konto 1 330 000

BLZ 300 400 00

Deutsche Bank Düsseldorf

Konto 3 770 377

BLZ 300 700 24

Stadtsparkasse Düsseldorf

Konto 101 514 88

BLZ 300 501 10