

Informationen für Patienten und Angehörige  
Информация для пациентов и их близких и  
родственников

Gedruckt mit freundlicher Unterstützung der  
Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe

## **Warum eine Broschüre über Krebs?**

Krebs ist eine Krankheit, mit der viele Menschen im Laufe des Lebens in Berührung kommen; nicht nur in Deutschland, sondern auch in vielen anderen Ländern.

Über Krebs wird gesprochen, aber es gibt auch viele Missverständnisse darüber.

## **Einige Dinge, die Sie wissen sollten**

- Krebs ist nicht ansteckend.  
Körperlicher Kontakt mit einem Patienten ist nicht gefährlich.
- An Krebs zu erkranken heißt nicht automatisch daran zu sterben.
- Die Qualität der Behandlung hängt nicht von der Nationalität ab.
- Es gibt mehr als 100 verschiedene Sorten der Krebskrankheit.

## **Untersuchungen und Behandlung**

### **1. Was ist Krebs?**

Unser Körper besteht aus Zellen. Normalerweise teilen sich Zellen nur, wenn der Körper sie braucht, zum Beispiel bei Kindern, wenn sie wachsen, oder bei

Erwachsenen, um beschädigte Zellen zu ersetzen, zum Beispiel bei einer Wunde.

Wenn Zellen im Körper sich nicht normal verhalten und sich unkontrolliert teilen und vermehren, entstehen immer mehr Zellen, und es bildet sich eine Geschwulst oder Tumor. Dieser Tumor kann gutartig oder bösartig sein.

Ein bösartiger Tumor ist *Krebs*. Krebszellen können in der Umgebung in Gewebe und Organe eindringen und sie zerstören. Die Krebszellen können zum Beispiel über den Blutstrom auch in andere Teile des Körpers gelangen. Dort wachsen die Krebszellen wieder zu einem neuen bösartigen Tumor heran. Diese neuen Geschwülste nennt man auch Metastasen.

Manche Krebsarten, wie zum Beispiel die Blutkrebskrankheiten, bilden keinen Tumor.

## **2. Untersuchungen bei einer Krebserkrankung**

Wenn Sie Beschwerden haben und zum Arzt gehen, werden Sie durch den Arzt körperlich untersucht und über frühere Krankheiten und jetzige Beschwerden befragt. Dann werden verschiedene Untersuchungen veranlaßt. Das können Untersuchungen mit Geräten sein, die Bilder aus dem Inneren des Körpers machen, oder eine Spiegelung, wobei der Arzt mit einem dünnen Schlauch direkt in bestimmte Organe sieht. Oder es werden Laboruntersuchungen durchgeführt.

In vielen Fällen ordnet der Arzt an, daß ein Gewebestück aus dem verdächtigen Gebiet entnommen oder das gesamte verdächtige Gewebe entfernt werden muß.

Bilder von Gebieten aus dem Inneren des Körpers helfen dem Arzt einen Tumor zu erkennen. Oft nimmt der Arzt eine spezielle Flüssigkeit, damit bestimmte Körperteile sich auf dem Film besser darstellen. Diese Flüssigkeit kann geschluckt werden oder in einer Spritze oder durch ein dünnes Rohr in den Körper gebracht werden.

### **2.1. Einige Untersuchungsmöglichkeiten**

Röntgenaufnahmen werden meistens gemacht, um Bilder aus dem Inneren des Körpers zu bekommen.

Eine besondere Art ist die Computertomographie (CT), wo eine Röntgenmaschine mit einem Computer verbunden ist, um eine Reihe von Bildern aus einem Körperabschnitt herzustellen.

In der Szintigraphie bekommt der Patient ein radioaktives Mittel (durch eine Spritze in die Vene oder manchmal auch zum Schlucken). Eine Maschine mißt die Radioaktivität in bestimmten Körperteilen und druckt ein Bild auf Papier oder Film. Auf dem Bild sieht der Arzt die Verteilung des Mittels im Körper und kann krankhafte Bezirke erkennen. Das radioaktive Material ist nach kurzer Zeit aus dem Körper verschwunden.

Im Ultraschall, auch Sonographie genannt, kommen Schallwellen, die vom Menschen nicht gehört werden, in den Körper und werden wieder zurückgeworfen. Diese Echos formen ein Bild, das auf einem Bildschirm erscheint und das auf Papier gedruckt werden kann.

In der Kernspintomographie, auch MRT genannt, wird der Patient durch die Öffnung eines großen Gerätes geschoben. In diesem Apparat ist ein spezieller Magnet mit einem Computer verbunden, der Bilder von bestimmten Bezirken des Körpers macht. Auch diese Bilder sind auf einem Bildschirm zu sehen und können gedruckt werden.

#### Untersuchung mit dem Mikroskop:

Die sicherste Methode eine Krebskrankheit festzustellen, ist das verdächtige Stück Gewebe unter dem Mikroskop zu untersuchen.

Wenn Tumorzellen erkennbar sind, kann der Pathologe meistens sagen, um welche Art der Krebskrankheit es sich handelt und ob die Tumorzellen eher langsam oder schnell wachsen.

### **3. Die Behandlung**

#### *Stadieneinteilung*

Wenn eine Krebserkrankung festgestellt wurde, muß der behandelnde Arzt wissen, ob der Tumor sich in anderen Körperteilen ausgebreitet hat, damit er den Behandlungsplan aufstellen kann.

Für die meisten Krebskrankheiten ist die Entfernung des Tumors durch eine Operation der erste Behandlungsschritt. Weitere Behandlungsmöglichkeiten sind: die Bestrahlung, die Chemotherapie, die Hormonbehandlung und die Immuntherapie.

Welche der Behandlungsmöglichkeiten genommen werden, hängt ab von der Krebsart und den Untersuchungen, die der Pathologe durchgeführt hat, von der Tumorgröße und von der Ausbreitung des Tumors im Körper und auch vom Zustand des Patienten.

#### **3.1. Behandlungsmöglichkeiten**

### Die Operation

ist eine örtliche Behandlungsform, um den Tumor zu entfernen. Gewebe, das sich um den Tumor herum befindet und nahe gelegene Lymphknoten können mit entfernt werden.

### Die Bestrahlung, auch Strahlentherapie genannt

Energiereiche Strahlen können Tumorzellen schädigen, so daß diese nicht mehr wachsen und sich teilen.

Meistens kommt die Bestrahlung von außen durch die Haut in den Tumor (eine Maschine erzeugt die energiereichen Strahlen); es gibt auch noch die Kontaktbestrahlung, wo die Strahlenquelle direkt im oder neben dem Tumor sitzt.

Die Bestrahlung von außen durch die Haut dauert meistens mehrere Wochen. In der Regel wird die Bestrahlung ambulant durchgeführt. Meistens wird an 5 Tagen in der Woche bestrahlt, damit das gesunde Gewebe sich in der Bestrahlungspause erholen kann.

Damit immer das gleiche Tumorgebiet bestrahlt wird und gesunde Zellen möglichst geschont werden, wird vor Beginn der Bestrahlungsserie das zu bestrahlende Gebiet auf der Haut eingezeichnet. Diese Linien dürfen während der ganzen Bestrahlungszeit nicht abgewaschen werden!

Die Bestrahlung selbst tut nicht weh.

Die Strahlen kommen von außen in den Körper. Wenn der Apparat abgeschaltet wird, hört die Strahlung auf. Der Patient strahlt nicht selber und verstrahlt auch die Umgebung nicht.

### Nebenwirkungen bei der Strahlentherapie

Nebenwirkungen sind abhängig von der Menge der Strahlen und vom bestrahlten Gebiet.

Wenn der Hals bestrahlt wird, kann der Patient Halsschmerzen oder Schluckbeschwerden bekommen. Oder wenn der Kopf bestrahlt wird, kann der Patient kahl werden. Die Haut im bestrahlten Gebiet kann gerötet sein. Eine weiteres Symptom ist oft Müdigkeit.

Die Nebenwirkungen dauern oft nur eine bestimmte Zeit.

Der Strahlenarzt wird die möglichen Nebenwirkungen besprechen. Sollte Ihnen etwas unklar sein, fragen Sie Ihren Arzt.

### Chemotherapie

Die Behandlung mit Zytostatika (Medikamente, die Zellen töten) wird Chemotherapie genannt. Die Medikamente werden in die Vene gespritzt oder als Tablette gegeben. Die Medikamente werden durch den Blutstrom im ganzen Körper verteilt. So kommen sie auch zu den Tumorzellen an anderen Stellen im Körper.

Chemotherapie wird meistens in Zyklen (Abschnitten) gegeben: ein Behandlungsabschnitt, dann folgt eine Erholungspause, dann wieder ein Behandlungsabschnitt, usw.

### Nebenwirkungen bei der Chemotherapie

In der Regel wirken die Zytostatika auf Zellen, die sich schnell teilen. Das sind neben den Tumorzellen zum Beispiel auch die gesunden Blutzellen. Wenn Blutzellen durch die Zytostatika angegriffen werden, kann der Patient leicht eine Infektion bekommen; er kann sich schlapp fühlen; es können leichter Blutungen oder „blaue Flecke“ auftreten.

Manche Patienten spüren keine Übelkeit oder Erbrechen, andere haben deutliche Beschwerden. Das hängt unter anderem von den Zytostatika ab, die gegeben werden. Heutzutage gibt es aber wirksame Medikamente, die diese Beschwerden mildern können.

Eine weitere Nebenwirkung der Chemotherapie ist der Haarausfall. Bei manchen Zytostatika verliert man viele Haare, bei anderen weniger. Nach der Chemotherapie wachsen die Haare wieder nach.

### Hormonbehandlung

Einige Krebsarten, wie zum Beispiel Brustkrebs oder Prostatakrebs, brauchen Hormone um zu wachsen. Der Arzt kann Medikamente verordnen, die die Hormonproduktion im Körper *stoppen* oder die die Wirkung der Hormone ändern.

### Nebenwirkungen bei der Hormontherapie

Manchmal hat ein Patient Übelkeit, Erbrechen, oder er wird dicker. Manchmal bekommt man auch Hitzewallungen (Hitzegefühl).

Bei Frauen können die Regelblutungen aufhören, die Scheide kann trocken werden, und manchmal kommt es zu Unfruchtbarkeit.

Während der Behandlung und auch in der Folgezeit können Männer weniger anfällig für äußere sexuelle Reize werden.

### Immuntherapie

Jeder Körper hat die Fähigkeit, körperfremde (zum Beispiel Bakterien) und krankhaft veränderte Zellen abzuwehren und auszuschalten. Bei Patienten, die geschwächt sind, funktioniert diese Abwehr vermindert.

Durch die Immuntherapie werden die Abwehrkräfte unterstützt, die dadurch die schädlichen Tumorzellen ausschalten können. Dabei werden abwehraktive Zellen oder Eiweißbausteine von außen hinzugegeben.

### Nebenwirkungen bei der Immuntherapie

Oft kann es zu grippe-ähnlichen Beschwerden kommen, wie zum Beispiel Fieber, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit.

## **4. Kontrolluntersuchungen**

Nach dem Ende der Behandlung wird der Patient vom Arzt untersucht. Wann er das nächste Mal zur Kontrolle kommen soll, sagt der Arzt. Wenn der Patient Beschwerden hat, kann er auch vorher zum Arzt gehen.

*Bei Unsicherheiten fragen Sie Ihren Arzt.*

## **5. Schmerzen**

Viele Menschen denken bei einer Krebserkrankung gleich an Schmerzen. Nicht alle Krebspatienten haben Schmerzen.

Wenn Schmerzen da sind, können sie oft gut behandelt werden. In vielen Krankenhäusern ist ein Arzt da, der sich auf die Schmerzbehandlung spezialisiert hat.

*Schmerzen können schlimmer werden durch Angst und Spannungen.*

Ein Patient kann neben der Krebserkrankung noch andere Krankheiten haben, die die Schmerzen verursachen. Beobachten Sie, wann die Schmerzen auftreten und wie stark sie sind. Informieren Sie Ihren Arzt!

## **Soziale Hilfen**

### **6. Psychosoziale Hilfen**

#### **6.1. Psycho-onkologische Begleitung**

Wenn jemand eine Krebskrankheit bekommt, bringt das oft große Veränderungen mit sich.

Die Krankheit ist sowohl körperlich als auch seelisch eine Belastung. Für die Familie und Freunde bedeutet diese neue Situation auch Sorgen. Es ist oft schwer, über Sorgen und Probleme zu sprechen. Trotzdem kann es wichtig sein. In den meisten Krankenhäusern arbeiten Menschen, mit denen ein Patient sprechen kann.

Zuhause ist es ja meistens Ihr betreuender Arzt, der Ihnen mit Rat und Tat zur Seite steht. Darüber hinaus gibt es aber auch Hilfen von Psycho-Onkologen, das sind meistens Psychologen oder Sozialarbeiter, die Krebspatienten betreuen. Scheuen Sie sich nicht, diese Hilfen in Anspruch zu nehmen.

In **Beratungsstellen** der evangelischen oder katholischen Kirche oder der Deutschen Krebsgesellschaft, der Wohlfahrtsverbände oder anderen Einrichtungen zur Unterstützung von Krebspatienten (onkologischen Patienten) kann Ihnen oftmals unbürokratisch geholfen werden.

Wenn Sie durch die Diagnose Krebs in eine Krise geraten, oder aber Sie sich Unterstützung für Ihren Partner/in oder Kinder wünschen, so wenden Sie sich bitte an Ihre **regionalen Krebsberatungsstellen** oder an den **psycho-onkologischen Dienst** in Ihrem Krankenhaus. Gespräche und Unterstützung durch psychologische Fachkräfte können Ihnen helfen, diese manchmal sehr schwierigen Situationen zu bewältigen.

Es bedeutet nicht, daß Sie seelisch krank sind, nur weil Sie psychologische Beratung in Anspruch nehmen.

## **6.2. Sozialdienst**

Der Sozialdienst ist eine Einrichtung, die Sie über finanzielle Hilfestellungen oder Hilfen bei der Pflege informieren. Sie finden den Sozialdienst in jedem Krankenhaus. Die Mitarbeiter kennen sich mit den Gesetzen und den Zuständigkeiten der Ämter aus. Sie geben Ihnen gerne und **kostenfrei** Auskünfte. Der Sozialdienst vermittelt auch Kontakte zu Beratungsstellen, Psychologen und Selbsthilfegruppen. Die Mitarbeiter des Sozialdienstes kümmern sich um alle Fragen, die mit Rente, Kuren und sozialen und finanziellen Folgen der Krebserkrankung zusammenhängen.

## **6.3. Krankenhausseelsorge**

In jedem Krankenhaus finden Sie auch einen evangelischen oder katholischen Seelsorger. Sie kommen in Ihr Krankenzimmer, oder halten Gottesdienste und Andachten im Krankenhaus ab. Die Zeiten finden sie in der Krankenhausbroschüre. Auch Andersgläubige können von den Seelsorgern besucht werden.

Bitten Sie das Pflegepersonal um eine Kontaktvermittlung.

## **7. Sozialrechtliche Hinweise und Ansprüche**

### **7.1. Krankmeldungen, Berufsunfähigkeit**

Wenn Sie Fragen zur Berufsunfähigkeit, Rentenversicherung, Sozialversicherung us.w. haben, dann wenden Sie sich an den **Sozialdienst Ihres Krankenhauses** (wenn Sie stationär sind) oder an Ihre Krankenkasse oder das **zuständige Versorgungsamt**. Die sozialen Leistungsträger (wie Krankenkassen, Rentenversicherungsträger, Sozial- Versorgungs- und Arbeitsamt) sind **verpflichtet**, Ihnen allgemeine Auskünfte zu geben oder Sie an die zuständige Stelle weiterzuleiten.

## 7.2. Anschlußheilbehandlung

Im Rahmen der medizinischen Nachsorge einer Krebsbehandlung sind stationäre Rehabilitationsmaßnahmen möglich. Es sind Maßnahmen, die helfen das körperliche und seelische Befinden von Krebskranken zu bessern oder zu stabilisieren. Wenn Ihr Arzt der Meinung ist, daß eine stationäre Anschlußheilbehandlung (AHB) für Sie notwendig ist, kann Ihr **Krankenhausarzt** diese beantragen. Die AHB dauert in der Regel 3 Wochen, kann aber auch verlängert werden. Wichtig ist, daß die AHB bereits im Krankenhaus beantragt werden muß. Bitte informieren Sie sich über den Kostenanteil, den Sie selbst tragen müssen (geringe Summe) bei dem Sozialdienst oder Ihrem Arzt. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Krankenhausarzt darüber, ob er es für nötig befindet.

## 7.3. Rehabilitation (REHA)

Voraussetzung für die Durchführung einer Rehabilitation ist, daß Sie versichert sind. Bezahlt wird die REHA entweder durch Ihre **Rentenversicherung oder Ihre Krankenkasse**.

Die REHA sollte von Ihrem **Hausarzt** oder von Ihrem behandelnden Arzt angeregt werden. Dieser erstellt ein Gutachten (ärztlicher Befund) mit genauen Angaben zur Erkrankung und leitet dieses an Ihre Krankenkasse bzw. Rentenversicherung weiter. Sie selbst müssen dann bei Ihrer Krankenkasse ein eigenes Antragsformular ausfüllen.

Einige Krankenkassen bieten Patienten, die nicht weiter als 30 bis 45 Minuten Fahrzeit von einer onkologischen Reha-Klinik entfernt wohnen, teilstationäre Rehabilitationsmaßnahmen an. Das bedeutet, daß Sie nachts zu Hause schlafen können. Tagsüber sind Sie in der Klinik zur Behandlung. Adressen erhalten Sie über die Sozialarbeiter Ihres Krankenhauses.

Wichtig ist, daß alle Maßnahmen von Ihnen selbst beantragt werden müssen. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder behandelnden Arzt darüber.

## 7.4. Rente

Wenn festgestellt worden ist, daß trotz durchgeführter Rehabilitationsmaßnahmen sich keine Besserung, bzw. Berufs- oder Erwerbsfähigkeit wieder herstellen lassen, kann ein Rentenantrag gestellt werden. Es gibt in der Rentenversicherung mehrere Arten dieser Leistung, d.h. Rente ist nicht gleich Rente.

Es gibt eine Rente wegen **Berufsunfähigkeit** (d.h. wer weniger als die Hälfte von dem arbeiten kann, was ein körperlich und geistig Gesunder mit ähnlicher Ausbildung und gleichwertigen Kenntnissen und Fähigkeiten leisten kann).

Oder eine Rente wegen **Erwerbsunfähigkeit** (d.h. erwerbsunfähig ist, wer auf nicht absehbare Zeit nicht mehr regelmäßig arbeiten kann oder nicht mehr als nur noch geringfügige Einkünfte erzielen kann).

Es ist möglich, auch zeitlich befristete Renten zu bekommen, wenn begründete Aussicht besteht, daß die Berufs- und Erwerbsunfähigkeit in einem überschaubaren Zeitraum behoben werden kann.

**Nähere Auskünfte erteilen die Versicherungsämter der Städte und Gemeinden.**

## 7.5. Schwerbehinderten-Ausweis

Als Krebspatient werden Sie nach dem Schwerbehindertengesetz als Schwerbehinderter anerkannt. Das dazugehörige Verfahren zur Anerkennung läuft über das **Versorgungsamt**. Hier müssen Sie auch den Antrag stellen. Das Amt stellt nach Auswertung der ärztlichen Befunde den Behinderungsgrad fest.

Ein Bescheid hierzu wird Ihnen zugesandt. Ein ausgestellter Schwerbehinderten-Ausweis hat zunächst 5 Jahre Gültigkeit.

Bei einem Behindertengrad von 50 % und mehr haben Sie Anspruch auf **Vergünstigungen** wie z.B.:

Überstundenbefreiung, Steuerermäßigungen, verminderte Telefon-, Radio- und Fernsehgebühren, Freibeträge beim Wohngeld, Fahrpreisermäßigungen usw.

Erkundigen Sie sich!

Informationen zu diesen Themen können Sie in folgenden Broschüren finden oder erfragen:

Wegweiser zu Sozialleistungen – Informationen und Hinweise

Die blauen Ratgeber  
Deutsche Krebshilfe e.V.  
Thomas-Mann-Straße 40  
53111 Bonn

Tel.: 0228 – 729 900

oder

100 Fragen und Antworten zur Pflegeversicherung  
*Bundesarbeitsministerium*  
Referat Öffentlichkeitsarbeit  
Postfach 500  
53107 Bonn

Tel.: 0228 –5271111

## **8. Hilfen für schwerkranke Patienten**

### **8.1. Hilfen bei Pflege von Krebskranken**

Neben den **Wohlfahrtsverbänden** (z.B. Johanniter, Deutsches Rotes Kreuz, Arbeiterwohlfahrt usw. ) **gibt es zahlreiche private Anbieter**, die Ihnen bei der Pflege zu Hause helfen.

Die Adressen der Anbieter können Sie bei Ihren **Krankenkassen** erfragen. Ebenso können Ihnen auch die **behandelnde Ärzte** und **Mitarbeiter der Sozialdienste** im Krankenhaus diese Adressen geben. Es gibt eine Fülle von Anbietern , die Ihnen sachkundig in den schweren Zeiten der Pflege zur Seite stehen. Nehmen Sie diese Hilfe in Anspruch. Patienten , die Hilfe bei der täglichen Körperpflege brauchen, fühlen sich oftmals besser, wenn sie das Gefühl haben, daß ihre Angehörigen nicht zu stark belastet werden.

### **8.2. Palliativstationen**

Palliativstationen sind meistens spezielle Stationen in den Krankenhäusern. Hier liegt der Schwerpunkt in der Pflege der Patienten und in der Schmerztherapie. Ziel dieser Stationen ist die Versorgung von Patienten im fortgeschrittenen Stadium der Krebskrankheit und nicht mehr heilbaren Erkrankung. Durch neueste Schmerzbehandlung kann man den Tumorpatienten eine möglichst schmerzfreie und lebenswerte Zeit erhalten.

Auch für ein menschenwürdiges Sterben setzten sich die Mitarbeiter dieser Stationen ein.

Palliativstationen sind jedoch keine „Sterbehäuser“. Viele Patienten können echte Linderung ihrer Schmerzen und körperlichen Probleme erhalten und verlassen die Station wieder mit besserer Lebensqualität.

### **8.3. Patientenverfügung**

Bei der Patientenverfügung handelt es sich um eine Art Testament, die von Menschen genutzt werden kann, die keine lebensverlängernden Maßnahmen wünschen, falls sie zum Beispiel ins Koma fallen. In dieser Verfügung wird festgelegt, ab welchem Zeitpunkt keine lebensverlängernden Maßnahmen mehr gewünscht werden.

Bitte geben Sie die Patientenverfügung Ihrem behandelnden Arzt oder einer vertrauten Person, die diese aufbewahrt und dann im Notfall dem Arzt aushändigt. Eine Kopie sollte der Betroffene selbst bei sich tragen.

Bitte lassen Sie sich beraten, zum Beispiel beim

Verein zur Förderung des Hospizes  
am Städtischen Krankenhaus Gütersloh e.V.  
Telefon: 05241 - 832 486,

bei der Hospizinitiative Detmold e.V.  
Telefon: 05231 - 762 126

oder bei Ihrem örtlichen Hospizverein.

Ebenso können Sie nach der Patientenverfügung in der Sozialstation, Ihren Arzt oder in Ihrer Kirche fragen.

### **8.4. Testament**

Das Regeln von praktischen Dingen (z.B. das Schreiben eines Testamentes) wird oft als peinlich empfunden und deshalb aufgeschoben. Trotzdem ist es gut, diese Sachen abzuschließen.

Es gibt unterschiedliche Formen ein Testament zu verfassen. Der Betroffene sollte sich Zeit nehmen und mit seinen Angehörigen Wünsche und Vorstellung besprechen.

Broschüren über die Verfassung des Testaments erhalten Sie kostenlos unter anderem bei

Deutsche Krebshilfe e.V.  
Thomas-Mann-Str. 40  
53111 Bonn  
Tel.: 0228 / 729 900

oder in Ihren örtlichen **Banken und Sparkassen.**

---

## **Hilfen bei den Nebenwirkungen einer Krebsbehandlung**

### Das kann Ihnen bei Übelkeit helfen:

Essen Sie eher kalte und lauwarme Speisen als heiße.

Flüssiges tut gut: Apfelsaft, Brühe, Cola, Wassereis, Gelatinepudding, Tee.

Gut verträglich sind: Apfelmus, Toastbrot, Kartoffelbrei, Eis, Kräcker, Bananen, Quark, Suppen und Kompott.

**Nicht:** fettige, sehr süße, salzige, stark gewürzte, stark riechendes Essen.

Probieren Sie, wann und wieviel Sie während der Chemotherapie oder Strahlentherapie am besten essen und vertragen können.

### Was kann ich tun bei Appetitlosigkeit:

Essen Sie keine großen Mengen auf einmal, sondern 6 – 8 Mahlzeiten über den Tag verteilt.

Essen Sie, wenn Sie sich wohl fühlen, und quälen Sie sich nicht.

Sie müssen sich nicht an feste Essenszeiten halten. Sie können auch mal nachts etwas zu sich nehmen.

Essen Sie, was Ihnen schmeckt.

Meiden Sie blähende Speisen.

### Was können Sie tun bei Beschwerden im Mund und Rachen?

Vermeiden Sie hartes, knuspriges oder grob geschnittenes Essen.

Schneiden Sie feste Nahrung klein.

Trinken Sie Apfelsaft, Wasser mit wenig Kohlensäure, lauwarmen Pfefferminz-, Fenchel-, Kamille- oder schwarzen Tee oder Traubensaft. Vermeiden Sie Zitrusfrüchte (Apfelsinen, Zitronen, Grapefruits / auch die Säfte).

Trinken Sie keinen Alkohol.

Nehmen Sie kein fertiges Mundwasser zum Spülen oder Gurgeln; es enthält oft Alkohol, der die Mundschleimhaut reizt.

Vermeiden Sie ganz kalte oder ganz heiße Speisen.

Rauchen Sie weniger oder hören Sie ganz auf zu rauchen.

Benutzen Sie eine Zahnbürste mit weichen Borsten zum Zähneputzen.

### Was hilft Ihnen bei Müdigkeit und Erschöpfung?

Ruhen Sie sich aus und versuchen Sie lange zu schlafen.

Vor der Ruhepause keine koffeinhaltigen Getränke trinken  
(Kaffee, Tee, Cola).

Machen Sie einen Plan von den Arbeiten im Haushalt.  
Verteilen Sie diese Arbeiten auch auf andere Familienmitglieder oder Freunde.

„Mach‘ mal Pause“ bei der Arbeit im Haushalt.

Viele Tätigkeiten lassen sich im Sitzen verrichten.

### Was können Sie bei Haarausfall tun?

Lassen Sie sich vor der Behandlung einen Kurzhaarschnitt machen. Er lässt Ihr Haar dicker und dichter erscheinen.

Nehmen Sie eine weiche Haarbürste.

Waschen Sie Ihr Haar mit einem milden Shampoo.

Lassen Sie keine Hitze an Ihren Kopf! Also keinen heißen Föhn und keinen Frisierstab gebrauchen.

Verzichten Sie auf Dauerwellen, Haarspray und Färben.

Vermeiden Sie Lockenwickler, Haarklammern und Gummibänder.

Probieren Sie Hüte, Kappen und Schals als Kopfbedeckung aus.

*Besprechen Sie früh genug mit Ihrem Arzt, ob Sie eine Perücke brauchen.*

*Sollte Ihnen etwas unklar sein, fragen Sie Ihren Arzt*

### Wörterbuch

Anämie	Blutarmut
Chemotherapie	Behandlung mit Medikamenten, die Zellen absterben lassen
Chirurg	Facharzt, der Operationen durchführt
Computertomographie	Untersuchung mit einer Röntgenmaschine, verbunden mit einem Computer;
Diagnose	Erkennung und Benennung einer Krankheit
Dosis	Menge
Endoskop	Instrument, mit dem zum Beispiel Magen, Darm oder Blase von innen angesehen werden können
Gynäkologe	Frauenarzt
Histologischer Befund	Untersuchungsergebnis von entnommenem Gewebe

Immunsystem	Abwehrsystem unseres Körpers
Leukozyten	Weißer Blutkörperchen
Lokalrezidiv	Erneutes Auftreten eines Tumors an einer bereits vorher behandelten Stelle
Lymphatisches System	Gewebe und Organe (Knochenmark, Milz, Thymus, Lymphknoten), die Zellen produzieren und lagern, die für die Bekämpfung von Infektionen und Krankheiten zuständig sind. Dieses System hat auch Kanäle, in denen die Lymphflüssigkeit fließt
Lymphknoten	Kleine, bohnenförmige Organe entlang den Abfließwegen des lymphatischen Systems. Bakterien oder Krebszellen, die in das lymphatische System eingedrungen sind, können in diesen Knoten gefunden werden
Mammakarzinom	Brustkrebs
Mammographie	spezielle Röntgenuntersuchung der Brust
Metastase	Tochtergeschwulst (zum Beispiel in der Lunge oder in der Leber)
Morbus Hodgkin	Krebserkrankung, die hauptsächlich das Lymphgewebe und andere Gewebe angreift, die für die Infektabwehr wichtig sind
Narkose	Betäubung
Ödem	Anschwellen eines Körperteils durch einen Abfließstau
Östrogen	weibliches Hormon
Onkologie	Der Teil der Medizin, der sich mit der Erkennung und Behandlung von Krebskrankheiten beschäftigt
Pathologe	Arzt, der Art und Aufbau des Körpergewebes unter dem Mikroskop untersucht .

Psychoonkologie	Psychosoziale Begleitung und Betreuung von Krebspatienten und Angehörigen
Radiatio	Bestrahlung
Rezidiv	Wiederauftreten eines Tumors nach vorangegangener Behandlung
Sonographie	Ultraschalluntersuchung
Therapie	Behandlung einer Krankheit
Thrombozyten	Blutplättchen
Tumor	Geschwulst, die gut- oder bösartig sein kann
Zytostatikum, Zytostatika	Medikamente, die Krebszellen absterben lassen oder deren Wachstum hemmen.

## **Adressen**

kostenlose telefonische Information:

Krebsinformationstelefon des Onkologischen Schwerpunktes Bielefeld e.V.  
 Schildescher Str. 99  
 33611 Bielefeld  
 Tel.: 0521 – 801 4394 Montag bis Freitag von 7:30 – 11:30 h.

KID Krebsinformationsdienst in Heidelberg  
 Tel.: 06221 – 410 121 Montag bis Freitag von 8:00 – 20:00 h.

kostenlose Broschüren (deutsch):

Deutsche Krebshilfe e.V. in Bonn  
 Tel.: 0228 – 729 900 Montag bis Freitag von 9:00 – 17:00 h.

GBK (Gesellschaft zur Bekämpfung der Krebskrankheiten NRW e.V.)  
 Tel.: 0211 – 33 00 in Düsseldorf

Deutsche Krebsgesellschaft in Frankfurt  
Tel.: 069 – 63 00 960

-----

Psychosoziale Krebsberatungsstelle der AWO  
Detmolder Str. 280  
33605 Bielefeld  
Tel.: 0521 - 92 16 431

Beratungsstelle nach Krebserkrankungen der Evangelischen Familienbildung  
Wiesenstr. 5  
32756 Detmold  
Tel.: 05231 - 976 6830

Beratungsstelle für Tumorkranke des Kreisgesundheitsamtes  
Aldegrevener Str. 10 - 14  
33102 Paderborn  
Tel.: 05251 - 308 253

Psychoonkologischer Dienst des Klinikum Lippe - Lemgo  
Dipl. Psychologin Psych. Psychother. Ingrid Britzelmeir  
Rintelner Str. 85  
32657 Lemgo  
Tel.: 05261 – 264604

Palliativstation am städtischen Krankenhaus Gütersloh  
Reckenberger Str. 19  
33332 Gütersloh  
Tel.: 05241 – 832516

Hospizdienst am städtischen Krankenhaus  
Tel.: 28412

Hospizinitiative Detmold e.V.  
Sofienstraße 43  
32756 Detmold  
Tel.: 05231 – 762126

Klinik für Palliative Tumortherapie

An der Jordanquelle 6  
33175 Bad Lippspringe  
Tel.: 05252 – 954625

Impressum:

Gemeinschaftsarbeit von:

Klinikum Lippe-Lemgo  
Städt. Krankenhaus Gütersloh  
Onkologischer Schwerpunkt Bielefeld ev.

Text;  
Ingrid Britzelmeir  
Klinikum Lippe-Lemgo  
Tel.: 05201 - 260

Yü Lan Liem-Sonnborn  
Onkologischer Schwerpunkt Bielefeld e-V.  
Tel.: 0521 – 801 43 94

Übersetzung.  
Jakob Krahn (Klinikum Lippe-Lemgo)  
Dr. Johann Pfeifer (Städt. Krankenhaus Gütersloh)

2001/1. Auflage