



LEBEN MIT DER DIAGNOSE KREBS



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SEIT 1910

Österreichische Krebshilfe – seit 1910

„Die Not unserer Krebskranken wird immer größer, wir müssen etwas tun, um sie zu lindern. Könnten wir nicht zusammenkommen, um darüber zu sprechen?“

Diese Zeilen schrieb Hofrat Prof. Dr. Julius Hochenegg an seinen Kollegen Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg. Es war ein trüber Novembertag im Jahr 1909 gewesen und Prof. Hochenegg hatte wie so oft eine Krebspatientin daheim besucht und die Not, die er dort sah, hatte ihn tief betroffen gemacht.

Infolgedessen gründeten am 20.12.1910 die Ärzte Prof. Dr. Julius Hochenegg, Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg, Hofrat Prof. Dr. Richard Paltauf, Prof. Dr. Alexander Fraenkel, Prim. Doz. Dr. Ludwig Teleky und Dr. Josef Winter die heutige Österreichische Krebshilfe.



Damals wie heute ist es eine der Hauptaufgaben der Österreichischen Krebshilfe, Patient:innen und Angehörige zu begleiten, sie zu unterstützen und für sie da zu sein. Rund 100 kompetente Berater:innen stehen Patient:innen und Angehörigen in über 60 Krebshilfe-Beratungsstellen mit einem umfangreichen Beratungs- und Betreuungsangebot zur Verfügung.

Darüber hinaus tragen Erkenntnisse aus den von der Österreichischen Krebshilfe finanzierten Forschungsprojekten dazu bei, den Kampf gegen Krebs im Bereich Diagnose und Therapie erfolgreicher zu machen.

Die Österreichische Krebshilfe finanziert sich zum großen Teil durch private Spenden, deren ordnungsgemäße und verantwortungsvolle Verwendung von unabhängigen Wirtschaftsprüfer:innen jährlich bestätigt wird. Die Krebshilfe ist stolze Trägerin des Österreichischen Spendengütesiegels.



Ein Wort zur Einleitung



Univ.-Prof. Dr. Paul SEVELDA
Präsident der
Österreichischen Krebshilfe

Die Diagnose Krebs trifft meist wie ein Blitz, ohne „Vorwarnung“, löst eine Art Schockzustand aus und schwärzeste Fantasien belasten Patient:innen und Angehörige. Angst, Wut, Verzweiflung, Ungewissheit – für die meisten eine emotionale Hochschaubahn. Viele Fragen tauchen auf, viele Antworten werden gesucht ... Wie soll es weitergehen? Gleichzeitig stellen die Therapien und die Nebenwirkungen auch eine körperliche Herausforderung dar. Die vorliegende Broschüre soll helfen, Angst durch Wissen zu ersetzen und Ihnen Abhilfemöglichkeiten aufzeigen. Als Präsident der Österreichischen Krebshilfe und onkologisch tätiger Arzt möchte ich Sie vor allem einladen, sich aktiv Rat und Hilfe zu holen. In über 63 Krebshilfe-Beratungsstellen in ganz Österreich stehen Ihnen ausgebildete Beraterinnen und Berater kostenlos zur Verfügung. Sie können alle Fragen stellen, die Sie haben, und über alles sprechen, das Sie belastet. Bitte zögern Sie nicht und kontaktieren Sie uns. Sie sind nicht allein, wir sind für Sie da, hören zu und helfen.



Mag. Katharina GRUBER
Sprecherin der Berater:innen der
Österreichischen Krebshilfe

Die Diagnose Krebs ist für die Betroffenen selbst, aber auch für ihre Angehörigen ein großer Schock. Man hat das Gefühl, dass von einem Moment auf den anderen nichts mehr so ist, wie es einmal war. Diese Broschüre soll Sie dabei unterstützen, sich in dieser für Sie neuen und beängstigenden Situation zurechtzufinden. Aufbrechende Emotionen wie Angst, Wut oder Hilflosigkeit sind eine völlige normale emotionale Reaktion. Gerne können Sie sich an eine unserer 63 Beratungsstellen wenden, um sich in dieser belastenden Zeit Unterstützung zu holen. Diese Broschüre soll aber nicht nur ein Ratgeber für ihre emotionale Situation sein, sondern Sie auch über die Nebenwirkungen der Behandlungen informieren. Information hilft gegen Angst. Und die Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe unterstützen Sie gerne – zögern Sie bitte nicht, sich an uns zu wenden.

Inhaltsverzeichnis

Leitfaden durch die Broschüre

Wichtige Informationen zum Aufbau und Inhalt der Broschüre	6
--	---

Leben mit der Diagnose Krebs

Der Schock der Diagnose	10
Umgang mit der Angst	12
Krebs und Depression	18
Umgang mit Angehörigen	20
Umgang mit meinem Kind/meinen Kindern?	22
Umgang mit Kolleg:innen/Dienstgebe:innen	23
Krebs und Beruf	24
Krankenstand, Kündigung im Krankenstand, Berufsunfähigkeitspension, Invaliditätspension, Wiedereingliederungsteilzeit	
Onkologische Rehabilitation	28
Ernährung bei Krebs	30
Bewegung bei Krebs	31
Liebe, Zärtlichkeit und Sexualität	32
Kinderwunsch	33
Austausch mit anderen Betroffenen	34
Mutmacher:innen - Patient:innen machen MUT	38

Lassen Sie sich helfen!

Rat und Hilfe bei der Krebshilfe	40
--	----

Was ist Krebs?

Vererbbarkeit von Krebs	46
Wer ist der beste Arzt/die beste Ärztin?	48
Ihr Behandlungsplan	49
Ergänzende Maßnahmen	50

Körperliche Nebenwirkungen

- Fatigue (das Erschöpfungssyndrom)	54
- Chemo-Brain	58
- Geschmacksveränderung	60
- Appetitlosigkeit	61
- Durchfall/Darmträgheit	62

- Hand-/Fuß-Syndrom	63
- Übelkeit und Erbrechen	64
- Schleimhautentzündungen	66
- Mund- und Zahnpflege / Mundtrockenheit	67
- Haut und Nägel	68
- Reizung der Harnblase	68
- Schmerzen	69
- Haarverlust	70
- Fieber/Infektion	71
- Blutungen	73
Das Leben „danach“	
Die Behandlung ist abgeschlossen	74
Nachsorge und Ängste danach	75
Klinische Studien	77
Wenn die Erkrankung fortschreitet	78
Leben bis zuletzt	80
Patientenrechte & Patientenverfügung	82
Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe	
Kontaktinformationen	84

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit größter Sorgfalt und unter Berücksichtigung der jeweils aktuellen medizinischen Entwicklungen von unseren Expertinnen und Experten bzw. von unserer Redaktion erstellt. Die Österreichische Krebshilfe-Krebsgesellschaft kann dennoch keinerlei Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit, Korrektheit, letzte Aktualität und Qualität sämtlicher Inhalte sowie jeglicher von ihr erteilten Auskünfte und jeglichen von ihr erteilten Rates übernehmen. Eine Haftung für Schäden, die durch Rat, Information und Auskunft der Österreichischen Krebshilfe-Krebsgesellschaft verursacht wurden, ist ausgeschlossen.

Wichtige Informationen

Die Diagnose Krebs verängstigt und schockiert Patient:innen und Angehörige wie kaum eine andere Erkrankung. Meist wird alles, was jemals zum Thema Krebs gehört und erfahren wurde, abgerufen.

➤ **Psychische und soziale Herausforderungen**

Bereits die Eröffnung der Diagnose Krebs stellt eine **sehr große psychische Anspannung und Herausforderung** an die ganze Persönlichkeit jedes/r Betroffenen und der Angehörigen dar und viele Fragen tauchen auf - zum Umgang mit der Familie, Freund:innen, Kolleg:innen, aber auch sozialrechtliche Fragen (z. B. zum Beruf, Kündigungsschutz, Rehabilitation uvm.) können sehr belastend sein. Eine Krebsdiagnose mit einer anschließenden Krebstherapie ist für viele Menschen eine länger andauernde extreme Belastungssituation, die maximal fordern kann. Daher sollen Sie sich weder wundern noch mit sich zu streng ins Gericht gehen, wenn intensive Gefühle wie Zorn, Angst, Traurigkeit, Pessimismus bei Ihnen vorkommen. Sie sind damit nicht alleine – viele Menschen mit einer Krebserkrankung erleben ähnliches.

➤ **Körperliche Herausforderungen**

Jede Krebstherapie (medikamentös, operativ, strahlentherapeutisch) kann (mehr oder weniger intensiv empfundene) **körperliche Nebenwirkungen** mit sich bringen. Manche Menschen erleben diese Zeit als besonders kräfteaufwendend, andere kommen besser damit zurecht.

Die vorliegende Broschüre soll Ihnen einen Leitfaden bieten durch die möglichen seelischen, sozialen und körperlichen Herausforderungen und Informationen und Tipps für eine bestmögliche Bewältigung und Abhilfe. Daher ist die Broschüre auch in entsprechende Kapitel unterteilt.

➤ **Informationen zur entsprechenden Krebsart**

In den letzten wenigen Jahren haben Krebstherapien unglaubliche Erweiterungen erfahren: diese basieren auf essentiellen Entdeckungen, die das Verständnis der Entwicklung und der Ausbreitung von Krebs erweitert haben. Dazu gehören Definitionen molekularer Mechanismen, die bei Krebs von grundlegender Bedeutung sind. Als

Folge daraus sind vielfache molekular gezielte Therapien entwickelt worden, die auf eben diese bei Krebs fehlgeleiteten Mechanismen abzielen. Eine zweite Medikamentengruppe konzentriert sich hingegen auf die Wiederherstellung von Mechanismen, die immunologisch relevante Zellen, die sich in unmittelbarer Nachbarschaft von Krebszellen befinden, befähigen, diese Krebszellen zu zerstören. Beide Medikamentenklassen haben das Potential, unsere Therapiekonzepte nachhaltig zu verändern und zu revolutionieren.

Da die modernen Krebstherapien sehr komplex sind, gehen wir in der vorliegenden Broschüre bewusst nicht auf die unterschiedlichen Möglichkeiten von Therapien ein und verweisen dazu auf die große Anzahl von Broschüren zu den einzelnen Krebsarten mit den umfassenden Informationen zu den entsprechenden Diagnose- und Therapiemöglichkeiten.

Eine Übersicht über die Informationsbroschüren der Österreichischen Krebshilfe finden Sie auf den nächsten beiden Seiten und unter <https://www.krebshilfe.net/services/broschueren>



➤ Lassen Sie sich helfen!

Wir möchten Sie gerne ermutigen, in der Phase der Erkrankung Hilfe und Unterstützung anzunehmen – aus dem Kreise Ihrer Angehörigen, Freund:innen, Kolleg:innen, dem betreuenden Ärzt:innenteam sowie von Angehörigen der Krankenpflegeberufe, Psycholog:innen und vor allem auch von uns – der Österreichischen Krebshilfe.

Die Beraterinnen und Berater der Österreichischen Krebshilfe nehmen sich für Sie Zeit, hören zu und helfen. Lesen Sie mehr zu dem umfassenden Unterstützungsangebot auf den folgenden Seiten.

Kontaktinformationen zu den über 60 Krebshilfe-Beratungsstellen in ganz Österreich finden Sie unter <https://www.krebshilfe.net/beratung-hilfe/beratungsstellen/infos-zu-den-beratungsstellen>

So wie jede Krebserkrankung eine psychische, soziale und körperliche Herausforderung darstellen kann, so kann sie auch gleichzeitig die Chance eröffnen, Dinge wieder stärker zu erleben, bewusster zu sehen oder überhaupt erstmals zu erkennen bzw. persönliche Prioritäten des Lebens neu zu ordnen.



Informationen zur jeweiligen Krebsart

➤ **Krebshilfe-Broschüren**

Die Krebshilfe-Website www.krebshilfe.net, die Patient:innen-Plattform www.meinekrebshilfe.net und die Krebshilfe-Broschüren sind wichtige Instrumente für die Information von Patient:innen und Angehörigen. Die fachlichen Inhalte werden gemeinsam mit wissenschaftlichen Gesellschaften/Expert:innen und dem Krebshilfe-Redaktionsteam erstellt.

Die Broschüren liegen kostenlos in Spitälern, Ordinationen, anderen Gesundheitseinrichtungen, den Krebshilfe-Beratungsstellen in ganz Österreich für Sie auf und stehen auch zum Download unter www.krebshilfe.net

Broschüren zu einzelnen Tumorerkrankungen

Wie auf den vorangegangenen Seiten dargelegt, gehen wir in der vorliegenden Broschüre nicht auf die komplexen Krebstherapien ein und verweisen in dem Zusammenhang auf umfangreiche Patient:innen-Broschüren zur jeweiligen Krebsart wie z. B. Brustkrebs, Prostatakrebs, Darmkrebs,

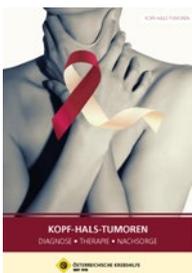
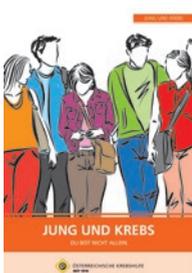
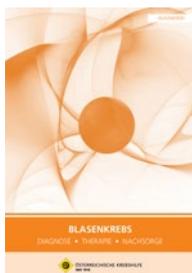
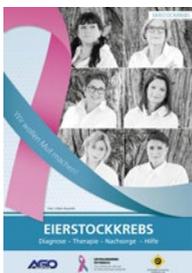
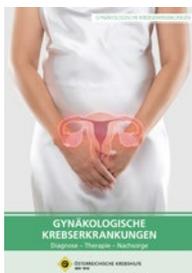
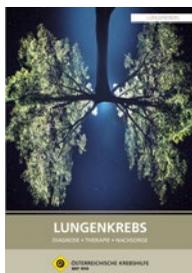
Lungenkrebs, Gynäkologische Krebserkrankungen, Urologische Tumore, Leukämie uvm. Eine Übersicht finden Sie auch auf der gegenüberliegenden Seite.

Broschüre für Angehörige

Angehörige sind keine „Anhängsel“ sondern in ihrer eigenen Bedürftigkeit zu würdigen. Deshalb gibt die Österreichische Krebshilfe auch eine eigene Broschüre für Angehörige heraus.



Die Broschüre „Angehörige und Krebs“ enthält viele Informationen und Hilfestellungen für Angehörige. Sie ist kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland erhältlich oder als Download unter www.krebshilfe.net/services/broschueren/broschuerel5



Der Schock der Diagnose

„Ich muss Ihnen leider mitteilen, dass es Krebs ist.“

Dies ist wohl einer der schlimmsten Sätze, den man von seinem Arzt/seiner Ärztin hören kann. Ganz gleich in welchem Alter oder welcher Lebenssituation. Ganz gleich, ob sachlich oder empathisch kommuniziert. Plötzlich steht die Welt still und man fühlt sich getroffen, schockiert und kraftlos. „Wie lange habe ich noch?“ „Gibt es Therapien für mich?“

Fragen über Fragen prasseln unweigerlich auf einen ein. Vielleicht fühlen Sie sich auch sehr allein mit Ihrer Angst, Verzweiflung und Mutlosigkeit.

Wir wollen versuchen, viele Fragen im Rahmen dieser Broschüre zu beantworten und Sie vor allem einladen, sich vertrauensvoll an eine der 63 Krebshilfe-Beratungsstellen zu wenden.

➤ Lassen Sie sich helfen!

In einer so schweren Situation bedarf es meist professioneller und einfühlsamer Unterstützung. Die Krebshilfe-Berater:innen nehmen sich Zeit, hören zu und helfen, um gemeinsam Gedanken zu ordnen,

neue Strukturen zu schaffen und mit der omnipräsenten Angst „umzugehen“. Informationen zum breiten Unterstützungsangebot der Krebshilfe finden Sie ab Seite 84 der vorliegenden Broschüre.

Gerne unterstützen Sie die Krebshilfe-Berater:innen in ganz Österreich bei der Suche nach der für Sie geeigneten Strategie für eine bestmögliche Lebensqualität und Lebensfreude.

➤ Achterbahn der Gefühle

Viele Patient:innen beschreiben das „neue“ Leben als „Hochschau-bahnfahrt“. Mal geht es talwärts, dann wieder langsam bergauf. Man weiß einfach nie, was als Nächstes kommt. Mit dieser Unbeständigkeit umzugehen ist schwierig – kann aber trotzdem gelingen. Versuchen Sie, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, Ihre Lebensfreude zu bewahren oder wieder zu erlangen. Natürlich gibt es Tage der Angst und Verzweiflung, an denen die Krankheit scheinbar die Luft zum Atmen nimmt und die Gedanken sich unaufhörlich um die eigene Endlichkeit drehen.

Sie sind nicht allein.

➤ **Man ist mehr als nur seine Krankheit**

Angesichts dieser schweren Last ist es völlig in Ordnung, ab und zu „hinzufallen“, aber es geht darum, wieder aufzustehen und weiterzugehen. Wie es Christa Bleyer, die seit 30 Jahren mit multiplen Krebserkrankungen lebt, so treffend formuliert: „Nichts ist leichter als liegen zu bleiben.“ Es geht darum, seine Kraftquellen zu mobilisieren und Dinge zu tun, die möglich sind und Freude bereiten. Auch wenn es manchmal schwer ist.

➤ **Austausch mit anderen**

Für viele Patient:innen ist der Austausch mit anderen, die sich in

einer ähnlichen Situation befinden, sehr wichtig. Es gibt viele Möglichkeiten für einen solchen Austausch. Lesen Sie mehr dazu ab Seite 34.

➤ **Patient:innen machen Mut**

Sie finden in dieser Broschüre einige Fotos (Copyright: Sabine Hauswirth) und MUTMACHER: INNEN-Sprüche von Frauen und Männern, die an Krebs erkrankt waren oder sind. Sie wollen durch ihren offenen Umgang mit der Erkrankung zum Ausdruck bringen, dass SIE nicht allein sind. Und Sie wollen IHNEN Mut machen. Mehr zu den Mutmacher:innen finden Sie auf Seite 38.



*„Ich geh' leben. Gehst du mit?“
– Christa (multiple
Krebserkrankungen)*



*„Es soll mir nie schlechter gehen
wie heute.“ – Gerhard (Diagnose
Darmkrebs)*

Die Angst als ständiger Begleiter

„Die Angst ist immer da“, erzählt Karin ihrer Krebshilfe-Beraterin.

„Egal, was ich tu, die Angst ist wie ein Schatten, schnürt mir den Hals zu und nimmt mir jede Lebensfreude ...“

So wie Karin geht es vielen Patient:innen. Manche verdrängen die Angst, lenken sich ab. Andere sprechen darüber, und sagen, dass ihnen das gut tut. **Die EINE Methode, mit der Angst umzugehen, gibt es nicht.** Egal, welche Methode Sie für SICH wählen, wir begleiten Sie gerne und entwickeln gemeinsam Strategien, damit die Angst beherrschbarer und erträglicher wird.



Angst als biologisch sinnvolle Reaktion

Angst ist ein ganz normaler menschlicher Gefühlszustand, ähnlich wie Freude oder Wut. Sie

entsteht, wenn bestimmte Situationen bewusst oder unbewusst als bedrohlich wahrgenommen werden. Diese Emotion motiviert den Menschen dazu, Verhaltensweisen zu entwickeln, die darauf abzielen, (potenzielle) Gefahren zu vermeiden oder zu bewältigen. Ohne die Fähigkeit, in Gefahrensituationen Angst zu empfinden, wäre der Mensch schutzlos. Angst fungiert als biologisch verankertes Alarmsignal, ähnlich wie Fieber oder Schmerz.

Angst und die Krebserkrankung

Menschen nehmen die Bedrohung durch Krebserkrankungen unterschiedlich wahr. Oft wird diese Bedrohung besonders zu Beginn der Erkrankung spürbar, wenn die Diagnose mit einem psychischen Schock einhergeht. In anderen Fällen kann die Angst jedoch auch schrittweise im Verlauf der Erkrankung zutage treten. Im Anschluss an die Behandlungen kann es weiterhin zu einem Anstieg aber auch wieder zu einem Abfall der Intensität des Gefühls Angst kommen wie zum Beispiel vor/nach einer Kontrolluntersuchung.

Umgang mit der Angst

Das Erleben der Angst

Im „gesunden“ Umgang mit Angst bemerken die Betroffenen diese Emotion nach der Wahrnehmung eines Bedrohungshinweises, beispielsweise wenn die Angst steigt, je näher der Kontrolltermin („Staging“) rückt. Das Angstgefühl steht in direktem und bewusstem Zusammenhang mit einer konkreten Situation. Es entwickelt sich schnell, erreicht kurzfristig eine hohe Intensität und klingt dann nach einer begrenzten Zeit wieder ab. Gedanken wie **„Wirkt die Therapie?“** oder **„Was werden die Untersuchungen ergeben?“** können Angst auslösen.

Hier kann es helfen, für entsprechende Ablenkung zu sorgen. Sonja etwa schwörte darauf, einen Tag vor dem „Staging“ einen „Netflix-Tag“ einzulegen und in die Filme einzutauchen. Das kommunizierte sie auch ihrer Familie klar und deutlich: „Bitte lasst mich an diesen Tagen einfach nur in Ruhe.“ Einer anderen Patientin helfen ausgedehnte Waldspaziergänge alleine oder mit einer lieben Freundin dabei, sich abzulenken.

Unterscheidung zwischen konkreter und generalisierter Angst

Angst kann sich einerseits in spezifischen, konkreten Situationen zeigen, wie beispielsweise bei einer Untersuchung. Andererseits kann sie auch in einer allgemeineren, generalisierten Form auftreten. Letzteres kann zu einer langanhaltenden Angststimmung führen, die schließlich in eine unspezifische, überdauernde Ängstlichkeit und begleitende Depression übergehen kann.

Umgang mit der Angst

Trotz wesentlich verbesserter Behandlungsmethoden und Heilungserfolgen wird Krebs heute noch von vielen Menschen als eine der gefährlichsten Krankheiten angesehen. Grund dafür ist das oft mangelhafte Wissen über das, was sich hinter der Diagnose „Krebs“ verbirgt. Dazu kommen Erfahrungen mit Krebserkrankungen im unmittelbaren Umfeld. Die Erinnerung kann dabei trügerisch sein: Denn ungünstige Krankheitsverläufe bleiben besser in Erinnerung. Die Angst vor dem Fortschreiten oder dem Rückfall (*Rezidiv*) der Erkrankung kennen Sie wahr-

Umgang mit der Angst

***Die Progredienz- und Rezidivangst**

– Die Angst vor Fortschreiten oder Rückfall der Erkrankung entsteht aus der realen Erfahrung mit einer schweren, potenziell lebensbedrohlichen Erkrankung und den damit verbundenen Behandlungen. Allerdings können Psychoonkolog:innen dabei unterstützen, Strategien zu entwickeln, um besser mit dieser Angst umzugehen.

scheinlich unter dem Namen Progredienz-/Rezidivangst. Mit der Diagnose geht möglicherweise Vertrauen in den Körper verloren, das erst mit der (krankheitsfreien) Zeit langsam wiederlangt werden kann. Ein Rest von Angst und Unsicherheit bleibt aber fast immer bestehen – die Progredienzangst wird weniger, sie verschwindet aber nicht gänzlich.

Lassen Sie sich helfen – von der Familie, Freund:innen, Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind, und natürlich von den Krebshilfe-Berater:innen in ganz Österreich.

Möglichkeiten der Angstbewältigung

Alles, was Ihrem Gefühl von Unsicherheit entgegenwirkt oder die furchterregende Situation verbessert, kann die Angst zumindest erträglicher machen. Versuchen Sie, die Angst von verschiedenen Seiten anzugreifen.

Holen Sie Informationen ein.

Über die Krankheit ganz allgemein, ebenso wie über die Wirkungen und zu erwartenden

Nebenwirkungen der Therapie und darüber, wie Sie selbst die eigene Gesundheit unterstützen können. Fragen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin.

Angst durch Wissen ersetzen!

Analysieren Sie Ihre Angst möglichst genau. Was ängstigt Sie am meisten? Ist es die Furcht vor Schmerzen, vor der Behandlung, vor der Abhängigkeit von anderen oder vor Hilflosigkeit? Ist es die Angst zu sterben? Je genauer Sie Ihre Ängste kennen desto eher können Sie hilfreiche Informationen einholen und Strategien erarbeiten, die den Umgang mit Angst erleichtern können. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, einem/r Psychoonkolog:in oder Ihren Vertrauenspersonen.

Konzentrieren Sie sich auf die aktuelle Situation

Versuchen Sie, nicht allzuweit vorzudenken – setzen Sie einen Schritt nach dem anderen. Achtsamkeit - im Hier und Jetzt sein - kann Sie dabei unterstützen sich nicht in Zukunftsgedanken zu verlieren, sondern das „Jetzt“ achtsam zu leben und wahrzunehmen.

Auf das JETZT konzentrieren.

Konzentrieren Sie sich auf die Umwelt statt auf den Körper

Die ständige Selbstbeobachtung und der Fokus auf vorhandene Symptome können die Angstbereitschaft erhöhen, was dazu führt, dass Beschwerden intensiver wahrgenommen werden und Angst- oder Panikattacken wahrscheinlicher werden. Eine hilfreiche Übung besteht darin, sich auf etwas anderes zu fokussieren, um aufkommende Panik schnell zu beenden. Fragen Sie sich: **Was sehen, hören, riechen und schmecken Sie gerade, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Umgebung richten?**

Verleihen Sie Ihrer Angst Ausdruck.

Sprechen Sie mit Ihrer Familie/Ihren Freund:innen darüber. Schreiben oder malen Sie über Ihre Angst. Das kann helfen, sie besser zu verstehen und gleichzeitig auch entlastend wirken.

Erinnern Sie sich an schwierige Situationen, die Sie schon erfolgreich durchgestanden haben.

Dadurch stärken Sie das Gefühl für die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten und die eigene Kraft.

Entspannen Sie sich.

Anspannung ist eine Begleitscheinung der Angst. Sie lässt sich mit Entspannungsverfahren* oder – soweit es die körperliche Verfassung zulässt – mit körperlicher Bewegung (Spazierengehen, Radfahren, Schwimmen oder einem anderen Sport) abbauen.

Nutzen Sie Ihre Ressourcen.

Auch wenn es Ihnen schwer oder unmöglich vorkommen sollte: Überlegen Sie, wo Sie Ihre besonderen Fähigkeiten einbringen können, was Ihnen Freude macht und wie Sie sich dabei von anderen helfen lassen können.

* 5-4-3-2-1

Entspannungsübung:
Ziel ist die Linderung von akuten Stresssymptomen, Gedankenkreise unterbrechen, ins Hier und jetzt zurückkommen, indem man die Aufmerksamkeit weg von der Belastung lenkt.

Benennen Sie für sich 5 Dinge, die Sie sehen (z.B.: Ich sehe eine Pflanze).

Benennen Sie für sich 5 Dinge, die Sie hören (z.B.: Ich höre Vögel zwitschern).

Benennen Sie für sich 5 Dinge, die Sie im Kontakt mit dem Körper spüren (z.B.: Ich spüre wie mein Ellbogen den Sessel berührt).

Wiederholen Sie diese o.g. Übung mit 4 Dingen, 3 Dingen, 2 Dingen, 1 Ding.

Lassen Sie sich helfen!

Sie haben im Laufe Ihres Lebens sicher schon reichlich Erfahrung mit den unterschiedlichsten Ängsten gemacht und dabei bestimmte Strategien zur Bewältigung entwickelt. Wenn diese zur Bewältigung der gegenwärtigen Angst nicht ausreichen, holen Sie sich Unterstützung. Sei es in Gesprächen mit jemandem zu dem Sie Vertrauen haben, sei es ein guter Freund oder eine gute Freundin oder auch der behandelnde Arzt/die behandelnde Ärztin, der /die Ihnen dabei helfen kann.

Denken Sie daran: Die
Krebshilfe-Beratungsstelle
in Ihrer Nähe ist für Sie da!

Austausch mit anderen Betroffenen

Auch der Erfahrungsaustausch mit anderen Patient:innen kann Ihnen helfen: Sie wissen am besten, wie Ihnen zumute ist (siehe dazu ab Seite 34).

➤ Die Frage nach der Prognose

Für die meisten Patient:innen steht im Moment der Diagnose (oder auch zu einem späteren Zeitpunkt) eine Frage im Vordergrund:

„*Wie lange lebe ich noch?*“

Angst um das Leben ist der auslösende Faktor für diese Frage. Manchmal lassen sich Ärzt:innen zu Aussagen zur Lebenserwartung hinreißen. Aber **eine fundierte Einschätzung ist in den meisten Fällen nicht möglich**. Die hängt von vielen Faktoren ab, u.a. der Ausbreitung, Aggressivität und Behandelbarkeit der Erkrankung. Versuchen Sie, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, das Leben so gut wie möglich zu genießen und **bitte „googeln“ Sie nicht!**

Jede Erkrankung läuft individuell und Prozentsätze sagen nichts über IHRE tatsächliche individuelle Situation und Prognose aus.

➤ Vorsicht im „Netz“!

Seien Sie zudem kritisch, wenn Sie Informationen im Internet suchen („googeln“). Viele Patient:innen haben das Bedürfnis, dringend Informationen zu sammeln, da medizinisches Fachpersonal nicht immer verfügbar ist. Dabei ist es wichtig zu beachten, dass nicht alle Informationen im Internet korrekt sind. Erfahrungsberichte können oft die tatsächliche Situation verzerren, da Menschen eher über problematische Verläufe berichten als über positive Erfahrungen. Außerdem öffnet das WWW leider

auch Tür und Tor für Fake News, Scharlatane und umstrittene alternative Methoden. Seien Sie also vorsichtig und hinterfragen Sie die Quellen, die Sie nutzen.

Die Österreichische Krebshilfe appelliert an Sie, sich genau zu erkundigen, welchen Quellen Sie Vertrauen schenken. Im Zweifelsfall fragen Sie immer Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder die Österreichische Krebshilfe. Wir bieten Ihnen ein breites Informationsangebot zur Krebserkrankung, den Therapien, Nebenwirkungen und dem Hilfs- und Unterstützungsangebot.



EMPFEHLUNG: Hier geht's zum Webcast „Ich und meine Angst“ mit vielen Infos und Tipps zum Umgang mit der Angst www.krebshilfe.net/services/webinare-videos/webcast-serie-ich-krebs



Krebs und Depression

➤ Krebs und Depression

Hoffnungslosigkeit, Angst, Verzweiflung, Wut und Hilflosigkeit sind völlig normale Reaktionen auf schwerwiegende und traumatisierende Ereignisse. Eine Krebserkrankung kann ein derartiges belastendes Ereignis sein und viele emotionale und körperliche Herausforderungen sowie weitere Veränderungen und zusätzliche Belastungsfaktoren im Alltag mit sich bringen – sowohl für die Krebspatient:innen selbst als auch für ihre Angehörigen.

Eine Depression frühzeitig zu erkennen und auch entsprechende Behandlungsmaßnahmen zu setzen, kann die Lebensqualität betroffener Personen entscheidend verbessern.

Wie erkenne ich eine Depression?

Die folgenden **Hauptsymptome**

- anhaltende Stimmungsbeeinträchtigung, Niedergeschlagenheit
- Interesse-/Freudlosigkeit
- verminderter Antrieb/
Antriebslosigkeit

bewirken eine Beeinträchtigung vom Aktivitätsniveau in den

unterschiedlichen Lebensbereichen (persönliche, soziale, berufliche Aktivitäten) und können von **weiteren Symptomen** begleitet sein:

- Appetitverlust, Schlafstörungen, Libidoverlust
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsprobleme
- Schuldgefühle, vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Negative, pessimistische Zukunftsperspektiven
- Suizidgedanken, Suizidhandlungen
- Grübeln
- Reizbarkeit, innere Unruhe

Was kann ich tun?

Im Rahmen der **psychoonkologischen Begleitung** können mittels psychologisch-psychotherapeutischer Elemente entsprechende Interventionen zur Behandlung depressiver Episoden stattfinden – jeweils abgestimmt auf Ihre individuelle Problemlage mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung: Stärkung von Ressourcen, Förderung von Aktivitäten, Entspannungsverfahren, kognitive Techniken etc.

**Durchschnittlich 21 % aller von Krebs betroffenen Personen zeigen eine psychische Belastung im Sinne einer Depression (Riedl & Schuessler, 2022).*

Riedl, D. & Schuessler, G. (2022). Prevalence of Depression and Cancer – A systematic review. Z Psychosom Med Psychother, 68 (1): 74–86. Prevalence of Depression and Cancer - A systematic review - PubMed

Häufig ist auch eine **medikamentöse Behandlung mit Antidepressiva sinnvoll und notwendig**, die in ihrer Wirkung auf die Botenstoffe im Gehirn zur Verbesserung von Stimmung, Antrieb, Schlaf etc. beitragen. Eine psychopharmakologische Behandlung sollte von Fachärzt:innen für Psychiatrie begleitet werden – idealerweise in Zusammenarbeit mit dem onkologischen Team.

Die Krebshilfe-Beraterinnen und Berater achten darauf, ob Patient:innen bzw. auch Angehörige unter einer Depression leiden und vernetzen Sie im Fall einer Depression zu speziellen Fachleuten.

Depressionen sind behandelbar – auch im Zusammenhang mit der Krebserkrankung! Die richtige Unterstützung kann helfen, wieder Lebensqualität und innere Stabilität zu gewinnen.



„Du weißt nicht, wie stark du bist, bis stark sein deine einzige Wahl ist.“ – Theresa (Darmkrebs)

(Wie) sag ich es?

➤ Wem sag ich es und wie?

Selbstverständlich haben Sie das Recht, die Erkrankung für sich zu behalten. Es gibt aber gute Gründe, zumindest das engste Umfeld – die Familie – ehrlich über die Situation zu informieren. Das ist kein einfacher Schritt. Man will doch eigentlich seine Lieben (be) schützen und nicht belasten. Für die Art und Weise, wie man die Krebs-Nachricht überbringt, gibt es kein Patentrezept – aber einige Hilfestellungen.

Tipps:

Überlegen Sie, WEN Sie WIE sehr und WANN ins Vertrauen ziehen wollen. Vielleicht beginnen Sie mit dem engsten Umfeld, z. B. der Familie. Es kann gut tun, sich nicht täglich „verstellen“ zu müssen und offen über Sorgen und Ängste sprechen zu können.

Spielen Sie die Situation nicht „herunter“, um Ihre Lieben zu „schonen“ oder zu „trösten“.

Für die Kommunikation mit Freund:innen, Bekannten und Kolleg:innen: Wählen Sie eine ruhige Atmosphäre und einen Zeitpunkt, der IHNEN angenehm ist.

Machen Sie von Anfang an klar, was Sie als Reaktion erwarten,

z. B. „Du musst mich nicht trösten“ oder „Ich erwarte nicht von dir, dass du googelst und mich mit irgendwelchen Tipps versorgst, denn ich fühle mich in guten Händen“.

➤ Reaktionen

Die richtigen Worte zu finden und sinnvoll zu helfen, fällt den meisten Angehörigen in dieser Situation schwer. Die Reaktionen Ihres Umfelds auf die schlechte Nachricht werden daher unterschiedlich ausfallen. Die einen werden um Worte ringen, andere unzählige Fragen stellen, Mut zusprechen und sofort einen „Schlachtplan“ entwickeln. Andere wiederum werden sich vielleicht „zurückziehen“, weil sie mit dem Thema „Krebs“ nicht umgehen können. Oft wird aus eigener Sorge und Angst „geschwiegen“. Es wird ein wenig Zeit in Anspruch nehmen, bis sich Familie und Freund:innen an die neue Situation gewöhnt haben – aber dann werden (meist) Verständnis, Mitgefühl (aber nicht Mitleid!) und Hilfsbereitschaft vorherrschen.



Die Broschüre „Angehörige und Krebs“ enthält viele Informationen und Hilfestellungen für Angehörige. Sie ist kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland erhältlich oder als Download unter www.krebshilfe.net/services/broschueren/broschuerel5



➤ Informationen für Angehörige

Wir empfehlen Ihnen und Ihren Angehörigen die Krebshilfe-Broschüre, den Webcast „Ich und meine Familie“ und unsere virtuellen Treffen für Angehörige.



Der Webcast „Ich & meine Familie“ geht auf das Thema der familiären Einbindung ein. Hier geht's zum Webcast www.krebshilfe.net/services/webinare-videos/webcast-serie-ich-krebs



➤ Ungebetene Ratschläge und entbehrliche Phrasen

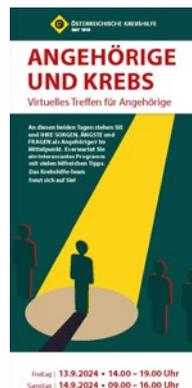
Sie werden sicher auch Ratschläge aus Ihrem Umfeld – oft ungebeten und ohne Kenntnis Ihrer Lage – erhalten. Nicht selten sind es Phrasen wie „nur nicht unterkriegen lassen“ oder die „Zauberformel vom positiven Denken“. Antworten Sie klar und deutlich, dass diese Phrasen vielleicht gut ge-

meint sind, Sie aber kränken und teilweise mitunter auch ärgern.

➤ Die Mär vom „Kämpfen“

Auch Medien berichten gerne von Menschen, die den Krebs „besiegt“ haben bzw. „den Kampf verloren haben“. Diese „kriegerischen“ Vorstellungen vom „Kämpfen“ erwecken einerseits die (unberechtigte) Hoffnung, dass „Kämpfen“ und positives Denken die Krankheit stoppen oder besiegen können. Andererseits implizieren Sie fälschlicherweise, dass „man selber schuld ist und nicht gut genug gekämpft hat“. Fast alle Krebspatient:innen erleben Zeiten intensiver Angst, Wut, Gereiztheit, Niedergeschlagenheit und Mutlosigkeit. Diese Gefühle sind nicht „falsch“, sondern natürliche Reaktionen. Sie haben daraus keine nachteiligen Folgen für Ihren Krankheitsverlauf zu befürchten.

Wir wollen Sie ermutigen, sich unterstützen und helfen zu lassen und mit uns gemeinsam einen Weg zu zeichnen, der für Sie gut und machbar ist.



VIRTUELLES TREFFEN FÜR ANGEHÖRIGE

2025:

Das virtuelle Treffen für Angehörige findet am 12.9.2025 und 13.9.2025 statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Informationen zur Anmeldung und zum Programm finden Sie ab Sommer 2025 unter www.krebshilfe.net

2026:

Zum Redaktionsschluss dieser Broschüre stand der Termin für 2026 noch nicht fest.

(Wie) sag ich es meinem Kind?



Die Broschüre „Wenn Mama/Papa an Krebs erkranken“ gibt Ihnen viele wichtige Informationen und Hilfestellungen für den Umgang mit Ihrem Kind/Ihren Kindern. Die Broschüre ist kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland erhältlich und steht auch zum Download unter www.krebshilfe.net/services/broschueren/broschuere/56



Soll ich meinem Kind sagen, dass ich Krebs habe?

Mütter oder Väter, die an Krebs erkrankt sind, stellen sich diesselbe Frage: Soll ich meinem Kind sagen, dass ich an Krebs erkrankt bin? Grundsätzlich ja.

Kinder wissen früher oder später auch ohne direkte Information, dass in ihrer Familie etwas Wichtiges nicht stimmt, etwa durch kleine Veränderungen im Alltag, Tränen der Eltern/Erziehungsberechtigten, Telefonate oder

Gespräche hinter verschlossenen Türen u. v. m. All das macht ANGST. Angst, die umso bedrohlicher wirkt, je weniger man weiß, wovor man sich eigentlich fürchtet.

Wenden Sie sich vertrauensvoll an eine Krebshilfe-Beratungsstelle in Ihrer Nähe. Wir unterstützen Sie gerne bei diesem wichtigen Thema!

Viele Informationen und Hilfestellungen finden Sie auch in unserer Broschüre „Wenn Mama/Papa an Krebs erkranken“.

WAS SICH KINDER WÜNSCHEN

- Sprich mit mir – ich gehöre auch dazu.
- Sag mir die Wahrheit. Das ist schwer für mich, aber leichter, als wenn ich merke, dass du mich anlügst.
- Erkläre mir die Sachen so, dass ich sie verstehen kann.
- Mitunter will ich etwas nicht wissen – dann lass das bitte zu.
- Sag mir, dass ich nicht schuld bin, dass du krank bist.
- Sag mir, was ich für dich tun kann – ich will auch helfen.
- Bitte sei nicht böse, wenn ich manchmal auch mit meinem Freunden Spaß haben möchte. Ich hab dich trotzdem lieb.
- Wer passt auf mich auf, kocht mir etwas, bringt mich in den Kindergarten oder in die Schule und ist bei mir, wenn ich krank bin?
- Interessiere dich für mich, auch wenn du der Arzt/die Ärztin meiner Mama oder meines Papas bist.

Sag ich es dem/r Chef:in/Kolleg:innen?

Viele Patient:innen berichten, dass sie durchaus positive Erfahrungen mit dem/r Dienstgeber:in und den Kolleg:innen gemacht haben. Wie verständnisvoll und rücksichtsvoll Menschen in ihrem beruflichen Umfeld darauf reagierten, als sie hörten, dass man an Krebs erkrankt ist. Es gibt aber auch viele, die unsicher sind, wie sie mit dem/r an Krebs erkrankten Kollegen/in „umgehen“ sollen. Aus dieser Unsicherheit entstehen oft ein **(unerträgliches) Schweigen und (vermeidbare) Missverständnisse**.

Und ebenso gibt es viele Patient:innen, die unsicher sind, wann und inwieweit sie Kolleg:innen und den Dienstgeber/die Dienstgeberin über ihre Erkrankung informieren sollen.

Mangelhafte Kommunikation über eine Krebserkrankung im Unternehmen ist zwar menschlich verständlich, führt aber unweigerlich in die Sackgasse. Und das betrifft keineswegs nur den Smalltalk beim Mittagessen, sondern wichtige berufliche Kommunikationsschnittstellen.

➤ Unternehmen Leben!

„Unternehmen Leben!“ ist ein wichtiges Serviceangebot der Österreichischen Krebshilfe, um Unternehmen in der schwierigen Phase der beruflichen Wiedereingliederung von Mitarbeiter:innen mit Krebs zu unterstützen.

Unternehmen werden bei der Entwicklung eines individuellen (Re)Integrationsplans beraten, mit allen Beteiligten werden lösungsorientierte Beratungsgespräche geführt und darüber hinaus ist eine allfällige Nachbetreuung Teil des professionellen Angebots. Das Coaching erfolgt durch eigens geschulte klinische Psycholog:innen und Gesundheitspsycholog:innen sowie Arbeitspsycholog:innen mit jahrelanger Praxis in der Betreuung von Krebspatient:innen und ihrem sozialen Umfeld.

Bei Interesse von Dienstgeber:innen: Bitte kontaktieren Sie die Krebshilfe in Ihrem Bundesland. Kontaktinfos am Ende der Broschüre.



Lesen Sie mehr zu „Unternehmen Leben!“ in der gleichlautenden Krebshilfe-Broschüre. Erhältlich bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland oder als Download unter: <https://www.krebshilfe.net/services/broschueren/broschuere154>



Krebs & Beruf

➤ Weiterarbeiten oder nicht?

Viele Patient:innen, die sich mit der Diagnose Krebs konfrontiert sehen, stellen sich die Frage, ob angesichts der psychischen und physischen Belastungen ein „Weiterarbeiten“ möglich bzw. „sinnvoll“ ist. Das „Weiterarbeiten trotz Erkrankung“ bzw. die Rückkehr in den Job – nach oft monatelangen Krankenständen – geht leider nicht immer so reibungslos vor sich, wie sich das alle Beteiligten wünschen.

➤ Grenze zwischen „unterfordern“ und „überfordern“

Viele Patient:innen WOLLEN unbedingt trotz der Erkrankung und kräfteaubender Therapien ihrer Arbeit nachgehen – sei es aus Verantwortungsgefühl gegenüber Kolleg:innen und Dienstgeber/in, Angst vor Kündigung oder dem eigenen Wunsch nach „Ablenkung“ bzw. Beibehaltung einer gewissen „Routine“. Die Grenze zwischen „unterfordern“ bzw. „überfordern“ ist aber sehr oft fließend. Umso wichtiger ist es, miteinander zu sprechen, zuzuhören und einen gemeinsamen Weg zu finden.

Lassen Sie sich bei diesem Thema von den Krebshilfe-Berater:innen unterstützen. Sie helfen Ihnen, gemeinsam mit Ihren behandelnden Ärzt:innen abzuwägen, ob ein „Weiterarbeiten“ ratsam ist und informieren Sie über Ihre Rechte und Pflichten als Dienstnehmer:in.

➤ Kündigung im Krankenstand

Viele Dienstgeber:innen reagieren mit großem Verständnis und Empathie. Aber leider nicht alle. Wenn Sie sich im Krankenstand befinden, ist es wichtig zu wissen, dass es derzeit in Österreich **keinen gesetzlichen Kündigungsschutz im Krankenstand** gibt. Krebspatient:innen haben das Recht, einen **Antrag auf einen „begünstigten Behindertenstatus“** zu stellen. Dieser schützt jedoch nur „bedingt“ vor einer Kündigung. Sollte eine Kündigung erfolgen, muss diese zwar vor ein Schiedsgericht beim Sozialministerium und mit dem/r Arbeitgeber:in verhandelt werden – die Krebshilfe ortet aber eine Reihe von Problemen. Erstens ist es kaum bekannt, dass es die Möglichkeit des Antrages auf einen „begünstigten Behindertenstatus“ gibt. Zweitens ist es für viele



Die Österreichische Krebshilfe hat im Mai 2024 mit Unterstützung vom ORF, der Kronen Zeitung und vieler weiterer Medien den unhaltbaren Zustand, dass Krebspatient:innen im Krankenstand gekündigt werden können, öffentlich gemacht. Insbesondere hat die Krebshilfe eine „Anleitung zur Kündigung von Menschen, die sich im Spital befinden“, kritisiert, die auf der Website der Österreichischen Wirtschaftskammer zu finden war. Diese „Anleitung“ wurde umgehend entfernt. Die Krebshilfe drängt nun auf einen effektiven Kündigungsschutz für Krebspatient:innen, die sich im Krankenstand befinden.

Mehr dazu hier:
tinyurl.com/cw4hxdup

Patient:innen eine verständliche emotionale Hürde, einen Antrag auf „Behinderung“ zu stellen. Und drittens zeigt die Erfahrung der Krebshilfe, dass es bei Verhandlungen vor dem Schiedsgericht sehr oft nicht zu einer Wiedereinstellung kommt sondern zu Abschlagszahlungen. Das bedeutet, dass der Patient/die Patientin nach Ende der kräfteaubenden Therapie keinen Arbeitsplatz mehr hat.

Wir wollen Ihnen aber trotzdem ans Herz legen, einen Antrag auf „begünstigten Behindertenstatus“ zu stellen. Dieser bietet auch eine Reihe von weiteren Vorteilen (Vergünstigungen, steuerliche Vorteile etc.).

➤ **Berufsunfähigkeits- oder Invaliditätspension bzw. Rehabilitationsgeld oder Wiedereingliederungsteilzeit**

Eine weitere Möglichkeit, wie Sie sich bei länger andauernder Erkrankung sozial absichern können, ist eine Berufsunfähigkeits- oder Invaliditätspension bzw. die zeitlich befristete Leistung eines „Rehabilitationsgeldes“.

➤ **Paragraphenschungel**

Für viele Menschen ist es (nachvollziehbar!) schwierig, in dem „Paragraphenschungel“ „durchzublicken“. Die Österreichische Krebshilfe bietet Ihnen eine Reihe von Informationen.

Broschüre

Lesen Sie viel Wissenswertes zu dem Thema „**Krebs und Beruf**“ in der gleichnamigen Broschüre.

Webcast (6-teilige Serie)

In der Webcast-Serie der Krebshilfe informieren wir Sie über:

- Krankenstand
- noch nicht arbeitsfähig
- Kündigungsschutz
- Wiedereingliederungsteilzeit
- Rehabilitation und
- die Krebshilfe als Anlaufstelle



Hier geht es zur Webcast-Serie:
www.youtube.com/watch?v=X5nIjw55Nfg&list=PLfyAVowwGqU3EflBN6zaPrsGJD-JGFixb



Die Broschüre „Krebs und Beruf“ informiert Sie über alle Aspekte des Berufslebens im Zusammenhang mit Ihrer Krebserkrankung. Sie steht kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrer Bundesland zur Verfügung und auch als Download unter www.krebshilfe.net/services/broschueren/broschuere133



Wiedereingliederungsteilzeit

Der Wiedereinstieg in den Beruf nach einer Krebserkrankung fällt meist schwer. Viele Patient:innen wollen weiterarbeiten, wie sie es bisher „gewohnt“ waren, und übernehmen sich dabei oft.

➤ Wiedereingliederungsteilzeit

Zur Erleichterung der Wiedereingliederung von Arbeitnehmer:innen nach langer Krankheit in den Arbeitsprozess besteht **seit 1.7.2017 die Möglichkeit einer Herabsetzung der wöchentlichen Normalarbeitszeit in der Dauer von 1 bis 6 Monaten** (Wiedereingliederungsteilzeit). Es besteht eine einmalige Verlängerungsmöglichkeit bis zu 3 Monaten. Sofern Sie sich in einem privatrechtlichen Arbeitsverhältnis befinden, haben Sie somit die Möglichkeit, schrittweise in den Arbeitsprozess zurückzukehren und sich stufenweise an die Anforderungen des Berufsalltages anzunähern. Die Wiedereingliederungsteilzeit ist mit dem Arbeitgeber zu vereinbaren.

Voraussetzung dafür ist, dass das Arbeitsverhältnis vor Antritt der Wiedereingliederungsteilzeit mindestens 3 Monate gedauert hat.

Weitere Voraussetzungen sind:

- das Vorliegen eines mindestens sechswöchigen Krankenstandes,
- eine Bestätigung über die Arbeitsfähigkeit des/r Arbeitnehmers/Arbeitnehmerin
- die Beratung über die Gestaltung der Wiedereingliederungsteilzeit durch fit2work sowie
- die Erstellung eines Wiedereingliederungsplanes durch den/die Arbeitnehmer:in gemeinsam mit dem/r Arbeitgeber:in

Die Beratung durch fit2work kann entfallen, wenn die Arbeitsvertragsparteien sowie der/die Arbeitsmediziner:in des Betriebes oder das arbeitsmedizinische Zentrum der Wiedereingliederungsvereinbarung und dem Wiedereingliederungsplan nachweislich zustimmen.

Mit der Einführung der Wiedereingliederungsteilzeit wurde eine langjährige Forderung der Krebshilfe Realität!



„Ich nehme mir die Freiheit, mich von Dingen und Menschen zu trennen, die mir nicht gut tun.“ – Ernst (Prostatakrebs)



„Wir sind viele. Du bist nicht allein.“ – Andrea (Brustkrebs)



„Der Krebs war der Startpunkt einer Reise zu mir selbst, auf der ich viel über mich gelernt habe.“ – Daniela (Eierstockkrebs)



„Ich hab keine dicke Haut.“ – Andrea (Hautkrebs)



„Wunder gibt es bekanntlich immer wieder. Warum sollte ich keines sein dürfen?“ – Marion (Darmkrebs)



„Gewitter im Kopf.“ – Richard (Lungenkrebs)

Onkologische Rehabilitation



Im Webcast „Ich & meine Reha“ finden Sie Informationen über die Bedeutung der onkologischen Rehabilitation. www.youtube.com/watch?v=sTEoRAOiwBM&t=6s



Die regelmäßige psychoonkologische Nachsorge kann in den Beratungsstellen der Krebshilfe erfolgen und bedeutet eine kontinuierliche, sehr effiziente Unterstützung für Patient:innen und Angehörige.

Die onkologische Rehabilitation umfasst gezielte diagnostische und therapeutische Maßnahmen, die dabei helfen, die körperlichen und seelischen Folgen einer Krebserkrankung zu mildern bzw. zu beseitigen.

➤ Vorteile

Das Spektrum an Folgeerscheinungen und Nebenwirkungen der Erkrankung und der Therapien kann äußerst vielfältig sein, z.B. (chronische) Erschöpfung, Einschränkungen der Beweglichkeit, Neuropathien, Schmerzen etc. Auch die psychischen Auswirkungen der Erkrankung sind nicht zu unterschätzen. Daher wird in der onkologischen Rehabilitation neben der Behandlung der körperlichen Symptome ein besonderes Augenmerk auf die psychoonkologische Betreuung gelegt. Sie geht auf die psychischen Belastungen ein, die mit einer Krebserkrankung einhergehen können. Alleine die Tatsache, drei Wochen in einer angenehmen Umgebung, meist mitten in der Natur, mit einer Vielfalt an körperlichen und psychischen Therapiemöglichkeiten zu verbringen und von den mühevollen Zeiten der Behandlungen abschalten zu können, ist ein meist

äußerst wirkungsvoller Therapieeffekt (Tapetenwechsel!).

➤ Auch ambulant möglich

Die onkologische Rehabilitation kann auch ambulant erfolgen. Das Ziel ist, notwendige und sinnvolle Therapien ohne stationären Aufenthalt möglichst gut der aktuellen Lebenssituation der Patient:innen anzupassen. Wenn z. B. eine Mutter nicht weiß, wie sie während einer mehrwöchigen stationären Reha die Kinderversorgung organisieren kann, dann wird sie kaum die für viele Therapien notwendige Entspannung finden.

➤ Antrag

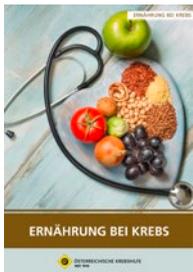
Ein Antrag für einen Rehabilitationsaufenthalt kann gleich im behandelnden Spital erstellt und dann bei der zuständigen Sozialversicherung eingereicht werden. Bei den meisten Zentren ist mit Wartezeiten zu rechnen. Die onkologische Rehabilitation umfasst gezielte diagnostische und therapeutische Maßnahmen, die dabei helfen, die körperlichen und seelischen Folgen einer Krebserkrankung zu mildern bzw. zu beseitigen.

ONKOLOGISCHE REHABILITATIONZENTREN IN ÖSTERREICH

- **Stationäre Onkologische Rehabilitation:**
 - Lebens.Med Zentrum Bad Erlach, 2822 Bad Erlach
 - Rehabilitationszentrum Bad Schallerbach, 4701 Bad Schallerbach
 - Gesundheitszentrum Tisserand, 4820 Bad Ischl
 - Onkologische Rehabilitation St. Veit, 5621 St. Veit im Pongau
 - Onkologische Rehabilitationsklinik „Der Sonnberghof“, 7202 Bad Sauerbrunn
 - Therapiezentrum Rosalienhof, 7431 Bad Tatzmannsdorf
 - Klinik Judendorf-Straßengel, 8111 Gratwein-Straßengel
 - Klinikum Bad Gleichenberg, 8344 Bad Gleichenberg
 - Humanomed Zentrum Althofen, 9330 Althofen
- **Ambulante Onkologische Rehabilitation:**
 - Therme Wien, 1100 Wien
 - Reha.ambulant Wien-Meidling (Vinzenz Ambulatorium), 1120 Wien
 - Rehaklinik Wien, Baumgarten, 1140 Wien
 - Ambulante Rehabilitation Pirawarth, Klinik Pirawarth in 1210 Wien
 - Ambulantes Rehabilitationszentrum Wiener Neustadt, 2700 Wr. Neustadt
 - Lebens.Med Zentrum St. Pölten, 3100 St. Pölten
 - Reha.ambulant Linz (Vinzenz Ambulatorium), 4010 Linz
 - Ordensklinikum Linz, Barmherzige Schwestern, 4010 Linz
 - Reha.ambulant Ried i. Innkreis (Vinzenz Ambulatorium), 4910 Ried
 - Ambulantes Rehazentrum Eisenstadt, 7000 Eisenstadt
 - Ambulante Reha, Privatklinik Maria Hilf, Humanomed, 9020 Klagenfurt
 - Ambulantes Rehabilitationszentrum OptimaMed, 9020 Klagenfurt
- **Weitere spezialisierte Rehabilitationszentren:**
 - REHA Zentrum Münster, 6232 Münster/Tirol
 - Wittlinger Therapiezentrum, 6344 Walchsee
 - aks reha+, 6900 Bregenz
 - Zentrum für Lymphologie - Landeskrankenhaus Wolfsberg, 9400 Wolfsberg

Stand April 2025. Auf www.krebshilfe.net finden Sie immer eine aktuelle Übersicht über stationäre und ambulante Rehabilitationsmöglichkeiten in Österreich.

Ernährung bei Krebs



Die Krebshilfe-Broschüre „Ernährung bei Krebs“ erhalten Sie kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland oder als Download unter: <https://www.krebshilfe.net/services/broschueren/broschuerel/3>



➤ Ernährung bei Krebs

Mit der Diagnose Krebs wird die Ernährung häufig ein zentrales Thema im Alltag von Patient:innen (und Angehörigen). War Essen bisher vielfach mit Genuss und Freude verknüpft, kann es nun zur täglichen Herausforderung werden. Nebenwirkungen von z.B. Chemo- oder Strahlentherapie machen es nicht leicht, den Körper bei Kräften zu halten und mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen. Bestimmte Speisen können nicht mehr vertragen werden und Appetitverlust bis hin zum Ekel vor gewissen Speisen können die Nahrungsaufnahme reduzieren. So kann es zu ungewolltem Gewichtsverlust bis hin zur Mangelernährung kommen.

Viele Patient:innen machen sich auf die Suche nach Ernährungsempfehlungen, die ihre Leiden lindern und bei der Genesung helfen sollen. **Hochwertige Informationen zu finden ist jedoch nicht einfach!**

Eine spezielle „Krebsdiät“ gibt es aber nicht!

Eine spezielle „Krebsdiät“, die nachweislich die Empfindlichkeit der Krebszellen gegenüber Standardtherapien wie Chemo-, Strahlen- oder Immuntherapie steigert, konnte bis jetzt jedoch nicht gefunden werden!

In diversen Medien tauchen jedoch immer wieder „Wunderdiäten“ auf, mit denen eine Krebserkrankung angeblich geheilt werden kann. **Diese Behauptungen sind schlichtweg Falschmeldungen** – auch wenn sie vielleicht gerade „in Mode“ sind.

Liegen keine speziellen Ernährungsprobleme im Zusammenhang mit der Erkrankung oder als Therapiefolge vor, so gelten auch für Krebspatient:innen die allgemeinen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung.

Wenn Sie Fragen haben zur Ernährung wenden Sie sich vertrauensvoll an den **Verband der Diätologen Österreichs, Arbeitskreis Onkologie** und/oder lesen Sie nach in der Broschüre „Ernährung bei Krebs“, die wir gemeinsam mit den Expert:innen erstellt haben.

Bewegung bei Krebs

„Soll ich mich während und auch nach meiner Erkrankung schonen, oder meinen Körper aktivieren und bewegen?“

Diese Frage wird uns häufig gestellt. Die Antwort kann nicht pauschal gegeben werden. Dazu sind die Krankengeschichten und der individuelle Gesundheitszustand jedes/r Einzelnen zu unterschiedlich.

Mittlerweile ist jedoch mehrfach dokumentiert, dass Krebspatient:innen sicher und wirksam von Bewegungstherapie profitieren können. Daher sollte so rasch wie möglich – am besten schon in der Phase der sog. Praehabilitation – mit Bewegungstherapie begonnen werden.

Die Haltung zu regelmäßiger körperlicher Aktivität und Belastung bei Krebserkrankungen hat sich im letzten Vierteljahrhundert grundlegend geändert: Vor dieser Zeit war eine zusätzliche Belastung von onkologischen Patient:innen v.a. während und nach den Therapien absolut verboten.

Heute gilt Bewegung und regelmäßige körperliche Aktivität im Sinne von Training sogar als zusätzliches Medikament, das bei Patient:innen mit onkologischen Erkrankungen unbedingt Anwendung finden soll, da es die Lebensqualität und in vielen Fällen das Überleben zusätzlich verbessern kann.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, wenn Sie das Bedürfnis nach mehr Bewegung haben. Er/Sie kann aufgrund Ihrer individuellen Situation und der Einschränkungen, die während Ihrer Therapie beachtet werden müssen, entscheiden, wie viel und welche Bewegung für Sie richtig ist.

Lesen Sie dazu auch unsere Informationen zum Thema „Rehabilitation“ auf Seite 28.



Die Krebshilfe-Broschüre „Bewegung bei Krebs“ erhalten Sie kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland oder als Download unter: <https://www.krebshilfe.net/services/broschueren/broschuere/13>



Liebe, Zärtlichkeit und Sexualität



Die Broschüre „Sexualität und Krebs“ enthält viele Informationen und Tipps zu dem leider immer noch tabuisierten Thema. Sie ist kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland erhältlich oder als Download unter www.krebshilfe.net/services/broschueren/broschuere/9



Trotz einer Krebserkrankung bleiben Zärtlichkeit und Sexualität wichtig – sei es, dass der Wunsch nach Sexualität wieder auftritt, der mögliche Verlust bewusst wird oder der Druck erlebt wird, wieder sexuell ansprechbar zu werden.

Viele Krebspatient:innen berichten, dass das Sexuelleben während ihrer Krebserkrankung an Bedeutung verloren hat. Die Gründe dafür können an der Krebsterapie liegen (z.B. bei antihormonellen Therapien) aber natürlich auch an den belastenden Gefühlen, Ängsten und Sorgen sowie an möglicher Scham und Unsicherheit aufgrund körperlicher Veränderungen und/oder Schmerzen.

Wenn Sie in einer Partnerschaft leben, kann es sein, dass sich die Erkrankung wie ein „Dritter“ von außen in die Beziehung „mischt“ und als „Eindringling“ die Stabilität einer Beziehung gefährdet. Brechen Sie dieses „Tabu“ und sprechen Sie offen mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin darüber, um Missverständnisse und ungewollte Kränkungen zu vermeiden.

Egal ob Sie Single sind oder in einer Partnerschaft leben: Wenn

„Zärtlichkeit und Sexualität“ aufgrund oder während Ihrer Krebserkrankung für Sie „zum Thema“ wird, dann scheuen Sie sich bitte nicht, Hilfe von Sexualberater:innen oder bei der Krebshilfe in Anspruch zu nehmen.

Wir laden Sie ein, sich – mit oder ohne Partner/Partnerin – vertrauensvoll an eine der österreichweiten Krebshilfe-Beratungsstellen zu wenden.

Die Broschüre und der Podcast „Sexualität und Krebs“ informieren Sie über Möglichkeiten, Hilfen und Wege, die Sexualität nicht zu „verlieren“ oder wieder zu entdecken.



PODCAST: Hier geht es zum Podcast mit Nicole SILLER (Sexualberaterin, Sexcoach, Klinische Sexologin) und Krebshilfe-Geschäftsführerin Doris KIEFHABER tinyurl.com/5fseb8np

Kinderwunsch

Es ist nicht ausgeschlossen, unter Chemotherapie schwanger zu werden, aber Zytostatika können die Eierstöcke schädigen und zu einer Veränderung der Hormonproduktion führen aber auch zur **Schädigung des Embryos**.

Bitte achten Sie daher auf strikte Empfängnisverhütung!

Wenn Sie einen Kinderwunsch haben, ist es wichtig, mit Ihrem/er behandelnden Arzt/Ärztin VOR Beginn der Behandlung zu sprechen. Es gibt die Möglichkeit, durch Medikamente die Funktionsfähigkeit der **Eierstöcke zu schützen** und/oder die Hilfe der Reproduktionsmedizin in Anspruch zu nehmen.

➤ Kryokonservierung

Ei- und Samenzellen oder auch Gewebe aus einem Eierstock können in flüssigem Stickstoff über längere Zeit eingefroren und gelagert werden. Dadurch kann für junge Krebspatient:innen die Möglichkeit erhalten bleiben, nach der Therapie Kinder zu bekommen. Es gibt jedoch keine Garantie für eine spätere Schwangerschaft.

Kosten:

Der IVF-Fonds beteiligt sich unter folgenden Voraussetzungen an den Kosten von medizinisch unterstützter Fortpflanzung:*

- Paar in Ehe, eingetragener Partnerschaft oder Lebensgemeinschaft
- medizinische Indikationen: Sterilität der Frau (eileiterbedingt, durch Endometriose oder durch polyzystisches Ovarsyndrom bedingt) und/oder Sterilität des Mannes
- Altersgrenzen: vor Vollendung des 40. Lebensjahres der Frau und vor Vollendung des 50. Lebensjahres des Mannes bzw. der Partnerin der Frau
- Vorliegen einer gesetzlichen oder privaten Krankenversicherung
- Weiters muss eine österr. oder EWR-Staatsbürgerschaft oder einer der im Gesetz angeführten Aufenthaltstitel vorliegen.

Weiterführende Informationen einschließlich der Kosten und eine Auflistung aller Vertragskrankenanstalten, in denen Kinderwunschbehandlungen unter Kostenbeteiligung des IVF-Fonds durchgeführt werden, finden Sie auf der Homepage des Sozialministeriums:

www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Eltern-und-Kind/IVF-Fonds.html

* Kosten:

Die Krebshilfe kämpft dafür, dass die Kosten für die medizinisch unterstützte Fortpflanzung als Folge der Krebsdiagnose zur Gänze von der gesetzlichen Krankenversicherung getragen werden.

Die künstliche Befruchtung darf nur von speziell dafür ausgebildeten Ärzt:innen und in dafür zugelassenen Instituten oder Krankenanstalten durchgeführt werden.



„Wir möchten ein Baby“ - Infobroschüre des Gesundheitsministeriums.



Austausch mit anderen Betroffenen

Für viele Patient:innen – und Angehörige – ist der Austausch mit anderen Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, sehr wichtig. Es gibt viele Möglichkeiten für einen solchen Austausch:

➤ Gruppen-Treffen bei der Krebshilfe

In vielen Krebshilfe-Beratungsstellen werden regelmäßige Gruppentreffen angeboten. Fragen Sie bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland nach den aktuellen Angeboten!

➤ Selbsthilfe-Gruppen

Es gibt für viele Krebsarten Selbsthilfegruppen in ganz Österreich. Fragen Sie gerne die Krebshilfe in Ihrem Bundesland nach entsprechenden Empfehlungen! Eine Auflistung aller registrierten Selbsthilfegruppen finden Sie u. a. auch unter www.selbsthilfe.at

➤ Geschlossene Facebook-Gruppen



Immer mehr an Bedeutung gewinnen geschlossenen FB-Gruppen. Patient:innen können sich in einem geschlossenen und geschütz-

ten Bereich austauschen, Fragen stellen und das alles ohne die eigene – sofern gewünscht – Anonymität aufzugeben. In den Gruppen muss sich niemand „verstellen“, „erklären“ oder „rechtfertigen“, da alle ähnliche Sorgen und Emotionen haben.

Die Österreichische Krebshilfe kann nur Empfehlungen für Facebook-Gruppen abgeben, die sie selbst betreibt bzw. in denen sie durch Krebshilfe-Beraterinnen vertreten ist. Nachstehend einige Empfehlungen:



Das Lesezeichen mit der Übersicht über die empfohlenen FB-Gruppen können Sie kostenlos bestellen oder downloaden unter <https://www.krebshilfe.net/services/broschueren/broschuere91>



➤ Virtuelle Treffen

Das „Herrenzimmer“

Die Österreichische Krebshilfe lädt Männer mit der Diagnose Krebs zum **monatlichen virtuellen Treffen** in ihr „Herrenzimmer“. Bei jedem Treffen steht ein Thema im Mittelpunkt, das viele Männer mit Krebs betrifft. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, aus organisatorischen Gründen aber hilfreich.



Aktuelle Termine
finden Sie unter
[www.krebshilfe.net/
Herrenzimmer](http://www.krebshilfe.net/Herrenzimmer)

Podcast „Herrenzimmer“

Männer gehen weniger zum Arzt, erkranken öfter an Krebs, sterben früher. Und reden? Tun sie eher selten. Wir wollen das ändern und reden in dem Podcast mit Männern, die offen mit Krebs umgehen und mit Menschen, für die Krebs zum Alltag gehört.

Jeden 2. Mittwoch neu,
überall dort, wo es Podcasts gibt.



„Cancer Club“ für junge Krebspatient:innen

Sollten Sie im Alter von 18 – 39 Jahren und an Krebs erkrankt sein, empfehlen wir unser regelmäßiges Online-Treffen im „Cancer Club **der Generation YZ**“. **Dort** steht der Austausch und die gegenseitige Unterstützung der Teilnehmer:innen unter der bewährten Betreuung von Krebshilfe-Fachleuten im Mittelpunkt. Jede:r Teilnehmer:in kann das Thema einbringen, das gerade besonders am Herzen liegt oder einfach nur zuhören. Die Teilnahme ist kostenlos und kann auf Wunsch auch anonym erfolgen. Eine Anmeldung dazu ist nicht erforderlich, aus organisatorischen Gründen aber hilfreich. Anmeldungen unter

generationyz@krebshilfe.net



Die Broschüre „Jung und Krebs“ richtet sich an Menschen im Alter zwischen 18 und 29 Jahren, die an Krebs erkrankt sind. Sie ist kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland erhältlich oder als Download unter <https://www.krebshilfe.net/services/broschueren/broschuere17>



Austausch mit anderen Betroffenen

➤ Virtuelle Treffen für Angehörige

Angehörige sind keine „Anhängsel“ sondern in ihrer eigenen Betroffenheit zu würdigen. Auch sie haben mit der neuen Lebenssituation zu „kämpfen“ und sind mit vielen Herausforderungen konfrontiert. Die Österreichische Krebshilfe veranstaltet daher einmal jährlich ein virtuelles Treffen für Angehörige.

Nächste Termine: 12.9.2025 und 13.9.2025. Die Teilnahme ist kostenlos. Informationen zur Anmeldung und zum Programm finden Sie ab Sommer 2025 unter www.krebshilfe.net

➤ Kongresse „Patient:innen fragen – Expert:innen antworten“

Das Besondere an den Krebshilfe-Patient:innen-Kongressen ist, dass Expert:innen keine klassischen Vorträge halten, sondern gezielte Fragen der Betroffenen vor Ort beantworten. So entsteht ein Dialog auf Augenhöhe. Beispiel: Am 8.3.23 (Intern. Frauentag) luden die 3. NR-Präsidentin Doris BURES und die Österreichische Krebshilfe in das Österreichische Parlament zum „**1. Brust- und**

„Unterleibskrebskongress“.

250 Betroffene saßen auf den Plätzen der NR-Abgeordneten, 14 ehrenamtliche Expert:innen auf den Regierungsbänken.

Der nächste Kongress wird 2025 stattfinden. Den genauen Termin und Details entnehmen Sie zeitgerecht www.krebshilfe.net.



Krebshilfe-GF Doris KIEFHABER und Dr. Tanja SCHNEIDER organisierten den Kongress und führten durch den Tag.



➤ „Face it with a Smile“ – dem Krebs ein Lächeln entgegen halten.

Die Österreichische Krebshilfe, Estée Lauder Companies und Sabine Hauswirth starteten diese Initiative für **Brustkrebspatient:innen**. In kostenlosen Schminkeberatungen lernen Patientinnen, wie man die „Spuren“ der **Erkrankung und der Therapien kaschieren** kann, Krebshilfe-Beraterinnen stehen für alle Fragen und Anliegen zur Verfügung und am Ende des Workshops erhalten die Teilnehmerinnen ein professionelles Portraitfoto. Die Veranstaltung bietet auch jede Menge Gelegenheit für den Austausch unter den betroffenen Frauen.

Kontaktieren Sie die Krebshilfe in Ihrem Bundesland bezüglich geplanter Termine für die nächsten „Face it with a Smile“-Veranstaltungen.

➤ „Meta Mädels Meetings“

Frauen, die mit der Diagnose **„metastasierter Brustkrebs“** konfrontiert sind, befinden sich in einer psychisch und physisch besonders schweren Situation. Sie stehen unter Dauertherapie, die Angst um die Gesundheit, das Leben schwingt in allem mit, das sie tun. Mag. Claudia Altmann-Pospiscek (selbst mit der Diagnose konfrontiert) und die Österreichische Krebshilfe riefen die „Meta Mädels Meetings“ ins Leben, die ca. 5x jährlich stattfinden. Sie bieten Betroffenen die Möglichkeit, sich in angenehmer Atmosphäre auszutauschen und ehrenamtlich tätigen Expert:innen Fragen zu stellen.

Die nächsten Termine finden Sie unter <https://pinkribbon.at/meta-maedels-meetings-fotos/>

HINWEIS:
Aufgrund der Beliebtheit der „Meta Mädels Meetings“ und auf Anfrage von Betroffenen anderer metastasierter Krebserkrankungen finden 2025 auch erstmals „Meetings“ für Menschen mit der Diagnose **metastasierter Darmkrebs** statt. Wenn Sie Interesse daran haben, wenden Sie sich bitte per mail an die Krebshilfe-GF Doris Kiefhaber, kiefhaber@krebshilfe.net



Patient:innen machen MUT

Die Österreichische Krebshilfe hat gemeinsam mit Künstlerin und Fotografin Sabine Hauswirth im Jahr 2020 die Buchserie der „Mutmacher:innen“ ins Leben gerufen. Darin erzählen jeweils 12 Patient:innen mit unterschiedlichen

Krebsdiagnosen ihre Geschichte und ihre Erfahrung, um anderen Betroffenen MUT zu machen. Der Reinerlös aus dem Verkauf der Bücher geht an die Österreichische Krebshilfe.



BRUSTKREBS

Dem Krebs ein Lächeln entgegenhalten

In dem ersten Buch der Serie werden 12 Brustkrebspatientinnen portraitiert. Schriftstellerin Julia Rabinovich reiht darin mit ihrem Text über „Die Glasperlenspiele“ die Geschichten der 12 Patientinnen aneinander. Fotos: Sabine Hauswirth, Texte: Julia Rabinovich und Doris Kiefhaber. Herausgeber: Österreichische Krebshilfe, Echomedia Verlag, ISBN 978-2-00-071841.

Bestellbar um € 24,90 im gut sortierten Buchhandel.

UNTERLEIBSKREBS

Dem Krebs ein Lächeln entgegenhalten

In diesem Buch erzählen 12 Frauen ihre Geschichte und Erfahrungen mit der Diagnose Unterleibskrebs. Fotos: Sabine Hauswirth, Texte: Doris Kiefhaber, Herausgeber: Österreichische Krebshilfe und Arbeitsgemeinschaft für gynäkologische Onkologie. Echomedia Verlag, ISBN 978-3-989375

Erhältlich um € 24,90 im Online-Buchhandel (thalia.at, morawa.at, weltbild.at etc.)

UROLOGISCHER KREBS

Den Krebs mutig zum Thema machen

In diesem Buch erzählen 12 Männer ihre Geschichte mit einer urologischen Krebserkrankung. Fotos: Sabine Hauswirth, Texte: Thomas Raab. Herausgeber: Österreichische Krebshilfe und Österreichische Gesellschaft für Urologie. Echomedia Verlag, ISBN 978-3-903989-38-2

Erhältlich um € 24,90 im Online-Buchhandel (thalia.at, morawa.at, weltbild.at etc.)

Demnächst erscheinen zwei weitere Bücher: Ein Buch zu Krebserkrankungen im HNO-Bereich und ein Buch über MUTGEBER:INNEN (Angehörige von Gesundheitsberufen).



HAUTKREBS

Den Krebs mutig ins Auge fassen

In diesem Buch erzählen 6 Männer und 6 Frauen ihre Geschichte mit der Diagnose Hautkrebs. Fotos: Sabine Hauswirth, Texte: Mirjam Jesa. Herausgeber: Österreichische Krebshilfe und Österreichische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie. Echomedia Verlag, ISBN 978-3-903989-46-7

Erhältlich um € 24,90 im Online-Buchhandel (thalia.at, morawa.at, weltbild.at etc.)

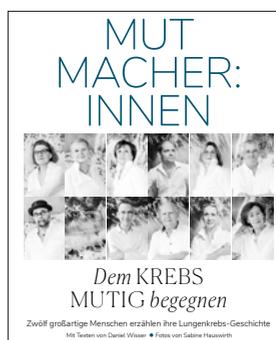


DARMKREBS

Dem Darmkrebs ein Lächeln entgegenhalten

In diesem Buch erzählen 8 Frauen und 4 Männer ihre Geschichte mit der Diagnose Darmkrebs. Fotos: Sabine Hauswirth, Texte: Doris Kiefhaber. Herausgeber: Österreichische Krebshilfe und Österreichische Gesellschaft für Gastroenterologie und Hepatologie. Echomedia Verlag, ISBN 978-3-903989-58-0

Erhältlich um € 24,90 im Online-Buchhandel (thalia.at, morawa.at, weltbild.at etc.)



LUNGENKREBS

Dem Lungenkrebs mutig begegnen

In diesem neuen Buch erzählen 12 Frauen und Männer dem bekannten Schriftsteller Daniel Wisser ihre Lungenkrebs-Geschichte. Herausgeber: Österreichische Krebshilfe und Österreichischen Gesellschaft für Pneumologie. Fotos: Sabine Hauswirth. Verlag: Echomedia Verlag, Bestell Nr. ISBN: 978-3-903989-66-5.

Erhältlich um € 24,90 im Online-Buchhandel (thalia.at, morawa.at, weltbild.at etc.)

Wir sind für Sie da.



Mag. Katharina GRUBER
Sprecherin der
Krebshilfe-Berater:innen

Die Diagnose Krebs ist für Betroffene und deren Bezugspersonen ein Schock und das Leben verändert sich auf einen Schlag in vielen Bereichen. Neben der körperlichen Belastung durch die umfangreichen Behandlungen bedeutet eine Krebserkrankung oft auch eine große Belastungsprobe für die Psyche. Unsicherheit, Hilflosigkeit und vor allem Angst sind besonders in der ersten Zeit die vorherrschenden Gefühle. Darum ist es wichtig, dass Patient:innen und ihre Angehörigen Unterstützung von ihrem familiären und sozialen Umfeld sowie einem professionellen Betreuungsteam bekommen. Im Umgang mit der Erkrankung gibt es leider kein Patentrezept, es gibt jedoch viele Möglichkeiten der Krankheitsbewältigung. Achten Sie auf Ihre

Die Diagnose Krebs bedeutet für Erkrankte und Angehörige einen Sturz aus dem gewohnten Alltag. Nichts ist mehr so, wie es vorher war. Unsicherheit, Hilflosigkeit und vor allem Angst sind vorherrschende Gefühle. Es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie im Laufe der Erkrankung auch an den Rand Ihrer körperlichen und psychischen Belastbarkeit stoßen. Das ist „normal“ und nachvollziehbar.

Typische Anzeichen dafür, dass Sie professionelle Hilfe annehmen sollten, wären z. B.

- Ein- oder Durchschlafstörungen
- Innere Unruhezustände
- Depressive Verstimmungen, Antriebslosigkeit
- Gedankenkreisen/Grübeln
- Unmut, Aggressionen
- Angst vor Untersuchungen, medizinischen Eingriffen, weiteren schlechten Nachrichten
- Probleme am Arbeitsplatz
- Probleme in der Familie

Viele Patient:innen und Angehörige beschäftigen und quälen Fragen nach der Lebenszeit und Lebensqualität, Sorgen um die Kinder, die Familie und eine tiefe Traurigkeit, dass man vielleicht nicht mehr „da“ sein könnte.

➤ **Hilfe unter einem Dach:** **RASCH.ANONYM.KOSTENLOS.**

In den Krebshilfe-Beratungsstellen gibt es professionelle und einfühlsame Hilfe und Unterstützung unter einem Dach. Expert:innen aus verschiedenen Fachbereichen, z. B. der Medizin, der Ernährungswissenschaft, der Psychoonkologie und Sozialarbeit begleiten Sie kompetent und menschlich auf Ihrem Weg. Sie und Ihre Familienmitglieder können in einem Klima der Achtung und Wertschätzung offen über Ihre schlimmsten Befürchtungen, Ängste und innere Not sprechen.

➤ **WIR NEHMEN UNS ZEIT,** **HÖREN ZU UND HELFEN.**

Im ausführlichen Erstgespräch wird Ihre individuelle Situation und der genau auf Sie abgestimmte Betreuungsplan besprochen. Sie werden spüren, dass sich vieles sehr rasch verbessert, z. B. die Lebensqualität, Schmerzen oder die Kommunikation in der Familie.

Eine Auflistung aller österreichweiten Beratungsstellen finden Sie am Ende dieser Broschüre.

➤ Weitere Angebote

In Ergänzung zu den persönlichen Beratungsgesprächen bieten wir Patient:innen und Angehörigen ein umfangreiches Informations- und Beratungsangebot:

Broschüren

In der vorliegenden Broschüre finden Sie viele Querverweise auf weitere Broschüren, die für Sie interessant sein könnten. Einen Überblick finden Sie auch unter www.krebshilfe.net/services/broschueren

Krebshilfe-Website

Die Krebshilfe-Website soll Ihnen als Überblick für Informationen und Hilfsangebote dienen: www.krebshilfe.net

MeineKrebshilfe

Mit der neuen Plattform www.meinekrebshilfe.net gibt es ein mo-

dernes Online-Angebot: „News“, unsere „Webcasts“ und „Streaming-Angebote“ können ohne Registrierung jederzeit kostenlos abgerufen werden. Auf der zweiten Ebene erhalten registrierte Nutzer:innen individualisierte Informationen zur Krebserkrankung und können online auch ihre psychische Belastung und ihren Gesundheitszustand abfragen. Sie können auch Online-Sprechstunden mit dem / der Krebshilfe-Berater:in in Ihrem Bundesland durchzuführen.

Finanzielle Soforthilfe

Immer öfter kommen Patient:innen durch die Krebserkrankung auch in finanzielle Schwierigkeiten. Zweckgewidmete Spenden geben der Österreichischen Krebshilfe die Möglichkeit, rasch zu helfen. Lesen Sie alles dazu auf den nächsten beiden Seiten oder Fragen Sie in einer Krebshilfe-Beratungsstelle in Ihrer Nähe.



„Sie sind nicht allein. Unterstützungsangebote der Krebshilfe“ – Doris KIEFHABER präsentiert im Gespräch mit Dr. Tanja

SCHNEIDER das breite Hilfs- und Unterstützungsangebot der Österreichischen Krebshilfe. Hier gehts zum Podcast: <https://open.spotify.com/episode/0rTzK8pE9R1OjsKRJo82hb>



individuellen Bedürfnisse, Vorstellungen und Wünsche. Vielfach ist der Wunsch nach Information vorherrschend. Dieses Recht haben Patient:innen. Richtige Informationen können Unsicherheiten und Ängste maßgeblich verringern. Denn nichts löst mehr Ängste aus als unsere eigene Phantasie. Die Österreichische Krebshilfe bietet Patient:innen und ihren Familien rasche, unkomplizierte und kostenlose Hilfe an. In allen Belangen rund um die Krebserkrankung können Sie sich an uns wenden. Sie erhalten Beratung und Information zu psychologischen, ernährungstherapeutischen, sozialrechtlichen und medizinischen Fragen. Aus Liebe zum Leben.

Die Krebshilfe WIEN ist für Patient:innen und Angehörige, die in Wien leben, die richtige Ansprechpartnerin.

Für Menschen, die in anderen Bundesländern wohnen, stehen die Kolleg:innen im jeweiligen Bundesland jederzeit gerne zur Verfügung. Informationen zu den österreichweiten Krebshilfe-Beratungsstellen finden Sie unter www.krebshilfe.net

Finanzielle Hilfe



Doris KIEFHABER & Mag. Martina LÖWE
Geschäftsführung
Österreichische
Krebshilfe

Den Soforthilfe-Fonds der Österreichischen Krebshilfe mit ausreichend finanziellen Mitteln auszustatten, ist nicht nur unsere Aufgabe sondern auch Herzensangelegenheit. Erleben wir doch täglich, was es für Patient:innen und Angehörige bedeutet, durch die Krebserkrankung auch in finanzielle Not zu geraten. Danke allen Privatpersonen und Unternehmen, die soziale Verantwortung zeigen und uns unterstützen.

Der Krebshilfe-Soforthilfe-Fonds wurde geschaffen, weil immer mehr Krebspatient:innen durch die Erkrankung in eine finanzielle Notsituation gerieten.

Viele verlieren unverschuldet den Arbeitsplatz oder können die zusätzlichen durch die Erkrankung entstehenden Kosten (z. B. Rezeptgebühren, Selbstbehalte für Perücken oder Spitalsaufenthalt, u. v. m.) nicht finanzieren.

Aufgrund zweckgewidmeter Spenden von Privatpersonen und Firmen ist die Krebshilfe in der Lage, neben kompetenter und einfühlsamer Beratung auch **finanzielle Unterstützung für jene Krebspatient:innen anzubieten, die durch die Erkrankung auch in finanzielle Not geraten sind.**

Scheuen Sie nicht, diese Hilfe anzunehmen!

SOFORTHILFE-FONDS DER ÖSTERREICHISCHEN KREBSHILFE

Der Krebshilfe-Vorstand und der Spendengütesiegelprüfer haben für die Gewährung finanzieller Unterstützung Richtlinien verabschiedet. Jeder Antrag wird eingehend, aber rasch und unbürokratisch geprüft.

- Lebensmittelpunkt muss in Österreich sein.
- Persönliche Vorsprache in einer Krebshilfe-Beratungsstelle.
- Vorlage der aktuellen medizinischen Befunde.
- Einkommensnachweis (auch des Ehepartners und/oder im gleichen Haushalt lebender Menschen).
- Alle anderen rechtlichen Ansprüche müssen ausgeschöpft sein.
- Nachweis jener Kosten/zusätzlicher Ausgaben, die aufgrund der Krebserkrankung entstanden sind und zu der Notlage führen.
- Schriftliche Begründung/Ansuchen (das gemeinsam mit einer Krebshilfe-Beraterin erstellt wird).
- Kosten für alternative Methoden werden nicht übernommen.
- Die Krebshilfe behält sich vor, etwaige weitere Nachweise und/oder Unterlagen einzufordern, die zur Beurteilung notwendig sind.

Die Überprüfung der Unterlagen erfolgt sowohl medizinisch als auch sozialrechtlich im „8-Augen-Prinzip“ innerhalb kürzest möglicher Zeit, in der Regel innerhalb von 14 Tagen ab Erhalt des Antrages und der Unterlagen.

Die/Der Antragsteller:in erteilt das Einverständnis, dass die vorge-

legten Unterlagen durch die Krebs- hilfe überprüft werden dürfen. Die Krebshilfe verpflichtet sich gem. DSGVO, die Daten nicht an Dritte weiter zugeben.

Jährlich investiert die Österreich- ische Krebshilfe rund 2 Mio. Euro für die Beratung und finanzielle Soforthilfe.

BEISPIEL DER SOFORTHILFE

Manfred (Name von Krebshilfe geändert), 53 Jahre, verheiratet, Vater von zwei Kindern (8 und 3 Jahre), Alleinverdiener. Nach Beschwerden mit der Atmung und einem „merkwürdigen“ Stechen in der Brust unterzog sich Manfred auf Drängen seiner Frau den notwendigen Untersuchungen. Der Schock war groß als die Diagnose Lungenkrebs gestellt wurde. Manfred wurde operiert, dabei musste ein Lungenflügel entfernt werden, im Anschluss daran folgte die fordernde Chemotherapie. Leider wurde Manfred von seinem Dienstgeber im Krankenstand gekündigt. Die Differenz zwischen dem reduzierten Krankengeld und seinem früheren Einkommen sowie die zusätzlichen krankheitsbezogenen Kosten verursachten eine finanzielle Not. Manfred erhielt von der Krebshilfe eine finanzielle Soforthilfe in der Höhe von € 1.540,- und wird auch psychoonkologisch in einer Krebshilfe-Beratungsstelle betreut.



Für die Österreichische Krebshilfe ist der sorg- same Umgang mit Spenden selbstverständlich. Dass dem so ist, wird jedes Jahr von unabhängigen Rechnungsprüfer:innen und dem Österreichischen Spendengütesiegelprüfer geprüft und bestätigt.

Was ist Krebs?



Experten-Video:

Univ.-Prof. Dr. Michael MICKSCHE erklärt die Entstehung von Krebs: www.youtube.com/watch?v=Ni4mZe3aGZQ

DNS =
Desoxyribonukleinsäure

Kanzerogene =
krebserregende Stoffe; u. a. chemische Substanzen, Strahlen, Viren, Inhaltsstoffe des Tabakrauchs und der Nahrungsmittel (-zubereitung), UV-Licht, Infektionen.

* Quelle: Internat. Agency for Research on Cancer

Krebs ist die Bezeichnung für eine Vielzahl von Erkrankungen, die durch ungebremste Zellvermehrung, bösartige Gewebsneubildung und Ausbreitung im Organismus gekennzeichnet sind.

➤ Der Begriff „Krebs“

Der **Begriff KREBS** wurde vom griechischen **Arzt Hippokrates vor fast 2400 Jahren** geprägt. Die, auf gesundes Gewebe übergreifenden Tumore, hat er mit den Scheren des Krebses verglichen. Bereits die alten Ägypter waren von Krebs betroffen. Funde, die bis 3000 vor Christus zurückgehen, bestätigen dies.

2022 erkrankten weltweit rund 20 Millionen Menschen an Krebs*.

Heute ist Krebs ein globales Problem. Weltweit sind laut der International Agency for Research on Cancer im Jahr 2022 rund 20 Millionen Neuerkrankungen aufgetreten. Diese Erkrankung geht uns daher alle an.

➤ Entstehung von Krebs

Die Entstehung von Krebs ist ein komplexer Prozess, dem vielfältige sogenannte multifaktorielle Ursachen zugrunde liegen. Lebensstilfaktoren wie Rauchen, ungesunde Ernährung, Alkohol, UV-Strahlung und auch Bewegungsmangel haben einen großen Anteil – mehr als 50 Prozent – am persönlichen Krebsrisiko.

Krebs wird als Erkrankung des Erbmaterials von Zellen angesehen. Krebserregende (kanzerogene) Faktoren können bleibende Schäden am Erbmaterial – der DNS – bewirken. Das ist besonders auch der Fall, wenn natürliche Reparaturmechanismen und Abwehrreaktionen des Körpers ineffektiv oder ausgeschaltet sind.

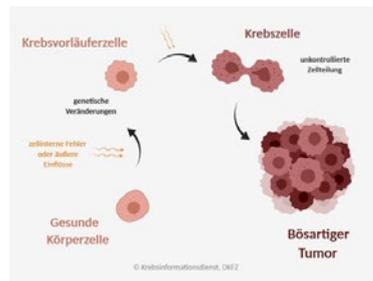


Foto: Deutscher Krebsinformationsdienst

So entstehen Zellen mit genetischen Schäden – also Mutationen, die dann bei Zellteilung an Tochterzellen weitergegeben werden. Diese Veränderungen bewirken eine Über-Aktivierung von Krebsgenen, den so genannten Onkogenen. Die Folge ist unkontrolliertes und gesteigertes Wachstum. Ebenso kann ein Abschalten von Kontrollgenen, also eine Inaktivierung von *Suppressor-Genen*, zu diesem ungebremsten Zellwachstum und der Vermehrung von entarteten Zellen beitragen.

Es gibt Hinweise, dass Krebs von einem Ursprungszellstamm – also dem Klon von Progenitor-Zellen – ausgeht. Man spricht von einem klonalen Ursprung. Mehrere Schäden mit Veränderungen im Erbmateriale sind notwendig, damit diese Zellen die Eigenschaften der Bösartigkeit (*Malignität*) erlangen. Die Kennzeichen sind unkontrolliertes Wachstum, das Eindringen in umgebendes Gewebe und Gefäße, die Streuung und Absiedelung im Organismus – die Metastasierung.

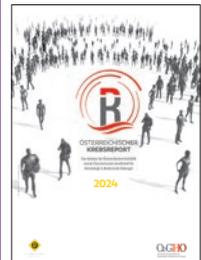
Ein wesentliches Charakteristikum von Krebszellen ist deren Unsterblichkeit. Mechanismen, die in normalen Zellen zu Alte-

rung und zum Absterben (dem programmierten Zelltod) führen, werden abgeschaltet. Krebszellen können sich auch in den Organ-Nischen lange Zeit inaktiv und unauffällig verhalten. Diese Krebsstammzellen gelten aber als die gefährlichsten Zellen in einem Tumor. Sie sorgen für ständigen Nachschub an Krebszellen und werden für ein Wiederauftreten von Tumoren (*Rezidiv*) und auch für Therapieresistenzen verantwortlich gemacht.

Bei der Krebsentstehung spielt auch der Zeitfaktor eine wesentliche Rolle. Tatsache ist, dass Krebserkrankungen mit zunehmendem Alter vermehrt auftreten. Als Erklärung gilt, dass es oft Jahre dauert, bis sich diese zahlreichen Mutationen in einer malignen Entartung von Zellen, einer Tumorbildung und schließlich als Krebserkrankung manifestieren.

Die Ergebnisse der internationalen und nationalen Krebsforschung, die Anwendung von modernsten Diagnose- und Strahlentechnologien und die neuen medikamentösen Therapien haben in den letzten Jahren zu einer wesentlichen Verbesserung der Heilungsraten und Verlängerung der Überlebenszeiten bei Krebs geführt.

Suppressor-Gene = Gene, deren Genprodukte in der gesunden Zelle die Zellteilung kontrollieren beziehungsweise unkontrolliertes Zellwachstum hemmen.



Im „Österreichischen Krebsreport“ finden Sie eine Gesamtschau über die Versorgung von Krebspatient:innen in Österreich. Infos und Download unter www.krebsreport.at

Vererbbarkeit von Krebs

Viele Menschen haben Bedenken, dass Sie aufgrund von Krebserkrankungen in der Familie selbst eines Tages mit einer Krebsdiagnose konfrontiert sein werden.

Die gute Nachricht: nur in etwa 5 % aller Krebsfälle liegt eine familiäre, genetisch bedingte Vererbbarkeit vor.

Krebs in Ihrer Familie bedeutet nicht automatisch, dass er „vererblich“ ist!

Es ist aber wichtig, dass Menschen, die an Darmkrebs, Brust- oder Eierstockkrebs oder Prostatakrebs erkrankt sind, Ihre nahen Verwandten über die Erkrankung informieren. Hier kann, muss aber nicht, eine genetische Disposition vorliegen.

➤ Darmkrebs

Menschen, die an Darmkrebs erkrankt sind, sollten Verwandte 1. und 2. Grades informieren. Es könnte – muss aber nicht – sein, dass es sich um eine genetische Disposition handelt. Diese Familienmitglieder sollten mit ihrem Arzt/Ihrer Ärztin sprechen und eventuell früher als sonst (norma-

lerweise ab dem 45. Geburtstag) eine Darmspiegelung durchführen lassen oder die Möglichkeit einer genetischen Untersuchung zur Abschätzung des Darmkrebsrisikos in Betracht ziehen.

Es gibt weiters es eine seltene genetische Risikokonstellation, jung an Gebärmutterkrebs oder Dickdarmkrebs zu erkranken (**Lynch Syndrom**).

➤ Prostatakrebs

Männer, bei denen Großvater, Vater, Onkel oder Bruder an Prostatakrebs erkrankt sind, weisen ein um 20 % erhöhtes Risiko auf und sollten mit der jährlichen Prostata-Vorsorgeuntersuchung bereits **VOR dem 40. Geburtstag** beginnen.

➤ Brust- und/oder Eierstockkrebs in der Familie

Wenn Sie an Brust- und/oder Eierstockkrebs erkrankt sind und der Verdacht besteht, dass Ihre Erkrankung möglicherweise durch eine genetische Veränderung verursacht wurde, wird eine diagnostische genetische Beratung durchgeführt.

Es kann aus zwei Gründen wichtig sein, eine **genetische Mutation (BRCA 1, 2) zu kennen**: Erstens kann es für die eigene Therapie von Bedeutung sein und zweitens

auch für Verwandte eine wichtige Information darstellen, um im Falle einer genetischen Mutation eine entsprechende Beratung einzuholen.

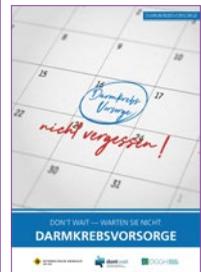
KRITERIEN FÜR EINE PRÄDIKTIVE GENETISCHE TESTUNG BRUSTKREBS/EIERSTOCKKREBS

- Brustkrebs bei einem männlichen Verwandten unabhängig vom Verwandtschaftsgrad
- 1 Brustkrebsfall im Alter unter 35 Jahre ODER in Kombination mit 1 Eierstockkrebsfall
- 2 Brustkrebsfälle, aber einer im Alter unter 50 Jahre
- 3 Brustkrebsfälle im Alter unter 60 Jahre
- 2 Eierstockkrebsfälle unabhängig vom Verwandtschaftsgrad

Falls ein genetisch bedingtes Hochrisiko nachgewiesen wurde, erfolgen Früherkennungsuntersuchungen in einer besonderen Systematik (bezüglich Zeitpunkt, Intervall und Untersuchungsart).

Wenn Sie Näheres zu dem Thema „Genetische Beratung und Testung“ erfahren wollen, sprechen Sie bitte mit dem Arzt/der Ärztin Ihres Vertrauens oder informieren Sie sich in der Broschüre „Aus Liebe zum Leben“.

Weitere hilfreiche Informationen zur finden Sie in den jeweiligen Krebshilfe-Broschüren. Kostenlos erhältlich bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland oder unter: www.krebshilfe.net



Wer ist der beste Arzt/die beste Ärztin?

➤ „Wer ist der beste Arzt, die beste Ärztin?“

Auf der Suche nach „dem besten Arzt/der besten Ärztin“ hören sich viele Patient:innen im Freundeskreis um oder recherchieren im Internet. Diese Informationen sind nicht verlässlich, um sagen zu können, ob ein Arzt/eine Ärztin eine „Koryphäe“ ist. Oft ist der Maßstab für die Beurteilung durch Patient:innen die Empathie oder die „Chemie“ mit dem Arzt/der Ärztin. Ohne Zweifel sind das wichtige Kriterien, um sich in „besten Händen“ zu fühlen, aber die wichtigsten Voraussetzungen für die Behandlung von Krebs sind die nachgewiesene Erfahrung und die enge Zusammenarbeit eines interprofessionellen Behandlungsteams.

Die Österreichische Krebshilfe wird oftmals um Empfehlungen für Ärzt:innen zur Behandlung von Krebs gebeten. In vielen Spitälern in Österreich werden Patient:innen mit unterschiedlichen Krebserkrankungen behandelt. Ob die benötigte Erfahrung, Zusammenarbeit und Qualitätskontrolle in einem Spital gewährleistet ist, kann jedoch „von außen“ nicht beurteilt werden.

Die Österreichische Krebshilfe kann daher nur Empfehlungen für Behandlungszentren mit nachgewiesener Expertise abgeben.

In Österreich gibt es eine Reihe von Spitälern, die für die individuelle Krebsart eine international anerkannte Behandlungsqualität aufweisen. Diese Spitäler unterziehen sich einer jährlichen Begutachtung gemäß den Kriterien externer Zertifizierungskommissionen. Die Österreichische Krebshilfe begrüßt diese Form der unabhängigen externen Zertifizierung und hofft, dass zukünftig weitere Spitäler eine Zertifizierung anstreben, um ihre gute Behandlungsqualität für Patient:innen nachweislich zu dokumentieren.

Sie finden Informationen dazu und eine Auflistung aller „Zertifizierter Zentren“ (je nach Krebsart) unter <https://tinyurl.com/4uzhwb29>



Schreiben Sie sich Fragen auf und nehmen Sie die Notiz zum Arztgespräch mit. Wenn es dringende Fragen sind, dann bitte zögern Sie nicht und wenden Sie sich direkt an Ihren behandelnden Arzt/Ihre behandelnde Ärztin!

Ihr individueller Behandlungsplan

Das therapeutische Vorgehen bei Krebserkrankungen wird durch international erarbeitete Standards bestimmt. Welche Therapie individuell eingesetzt wird, hängt von der Art des Tumors, der Lokalisation, der Ausbreitung (*Stadium der Erkrankung*), der Histologie und auch von bestimmten Ausprägungen („*Biomarker*“, „*Tumormarker*“) wie z. B. Hormonrezeptoren oder Eiweißstoffen ab. All diese Faktoren bestimmen den Behandlungsplan.

➤ Das Tumorboard

Der **individuelle Behandlungsplan** wird von Expert:innen der verschiedenen Fachrichtungen empfohlen. Welcher Fachrichtung die am Tumorboard teilnehmenden Mediziner angehören, hängt von der Art der Krebserkrankung des Patienten/der Patientin ab. Üblicherweise vertreten sind internistische Onkolog:innen, Onkolog:innen des entsprechenden Organfaches, Radioonkolog:innen, Radiolog:innen, Patholog:innen sowie Operateure (entsprechend der Tumorart). Auch Expert:innen anderer Fachrichtungen können hinzugezogen werden und natürlich

auch alle Mitarbeiter:innen, die an der Versorgung des Patienten/der Patientin beteiligt sind.

Das Ergebnis ist IHR individueller Behandlungsplan, der im Rahmen eines aufklärenden Gespräches mit Ihnen – und wenn von Ihnen gewünscht auch im Beisein eines Angehörigen – eingehend besprochen wird. Dabei informiert der Arzt/die Ärztin über die Therapieform und die Ziele der Therapie, Nebenwirkungen und deren Abhilfe. Das Gespräch soll in einer gemeinsamen Entscheidung von Patient/Patientin und behandelndem Arzt/ behandelnder Ärztin resultieren.

Ihr individueller Therapieplan wird im Rahmen eines Tumorboards nach neuesten Erkenntnissen empfohlen und mit Ihnen ausführlich besprochen.

Biomarker =

Charakteristika von Krebszellen, die aus Gewebematerial von Biopsien und/oder Operationspräparaten mittels immunologischer und molekularbiologischer Untersuchungsmethoden bestimmt werden. Biomarker sind bei der Bestimmung der Therapieempfindlichkeit, Resistenz und Prognose von großer Relevanz.

Tumormarker =

Körpereigene Substanzen (Eiweißstoffe), die von Krebszellen selbst oder vom Körper als Reaktion auf die Krebserkrankung vermehrt gebildet und ins Blut abgegeben werden. Der Nachweis dieser Tumormarker im Blut oder Urin dient hauptsächlich der Verlaufsbeobachtung und ergänzt klinische Untersuchungen.

Ergänzende Maßnahmen: Ja.

Aufgeschlossene Ärzt:innen werden durchaus Verständnis haben, wenn Sie ergänzende Maßnahmen wie z. B. Mistelpräparate und andere Pflanzeninhaltsstoffe, Enzyme, Vitamine, Antioxidantien, Spurenelemente und Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) – um nur einige zu nennen – anwenden wollen.

Wichtig ist, dass Sie jegliche ergänzende Maßnahmen immer mit Ihrem/r behandelnden Arzt/Ärztin besprechen – nicht zuletzt deswegen, weil im Einzelfall Unverträglichkeiten bzw. Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auftreten können.

➤ Naturheilverfahren

Naturheilverfahren gebrauchen als Heilreize Naturfaktoren wie Wärme und Kälte, Licht und Luft, Wasser und Erde, Bewegung und Ruhe, Ernährung und Nahrungsenthaltung, Heilpflanzen und heilsame seelische Einflüsse.

Die in der Naturheilkunde angewandten Methoden haben bei Krebspatient:innen einen hohen Stellenwert, da sie mit zur körperlichen und seelischen Stabilisierung beitragen können.

Bedenken Sie, dass ergänzende (komplementäre) Maßnahmen nie Ersatz für Ihre wissenschaftlich orientierte Krebsbehandlung („Schulmedizin“) sein können.

Ergänzenden Maßnahmen haben das Ziel, das Wohlbefinden und damit die Lebensqualität zu verbessern bzw. zu erhalten und Nebenwirkungen von Chemo- oder Strahlentherapie zu vermindern. Keine komplementäre Maßnahme kann jedoch den Anspruch stellen, die Krebserkrankung zu heilen.



Lesen Sie mehr darüber in der Broschüre „Das ABC der komplementären Maßnahmen“. Sie ist kostenlos erhältlich bei Ihrer Krebshilfe-Beratungsstelle oder unter:

www.krebshilfe.net/services/broschueren/broschuerel7

Schulmedizin und Naturheilkunde müssen sich nicht ausschließen.

Alternative „Methoden“: Nein.

Die Diagnose Krebs versetzt Patient:innen und Angehörige fast immer in einen Schockzustand. Es ist verständlich, wenn man gerade in dieser Zeit sehr „anfällig“ ist für Meldungen in den Medien, im Internet etc., die von unglaublichen Heilungserfolgen berichten.

➤ Alternative Methoden

Alternative Behandlungsmethoden haben wenig mit der Naturheilkunde zu tun. Ihre theoretische Erklärung beruht meist auf Spekulationen bzw. unbewiesenen biologischen Theorien. Da die Wirkungen dieser Verfahren nicht nachgewiesen sind, da zum Teil auch lebensgefährliche Komplikationen nach ihrer Anwendung auftreten können und da nicht zuletzt auch mit hohen Kosten gerechnet werden muss, sind alternativmedizinische Behandlungen bei Krebspatient:innen sehr kritisch zu beurteilen!

Alternative Methoden sind KEINE Alternative zu den wissenschaftlich orientierten („schulmedizinischen“) Standardverfahren!

Alternative Methoden beruhen häufig auf „**pseudowissenschaftlichen**“ **Krebsentstehungstheorien**. Die Befürworter:innen dieser Methoden verweisen meist nicht auf Misserfolge. Die Natur und die Durchführung der alternativen Methoden sind oft geheimnisvoll, kompliziert und an ihre „Entdecker“ gebunden.

➤ Achtung vor Wunderheilern!

Seien Sie äußerst skeptisch, wenn „alternative“ Methoden **viel Geld** kosten, wenn im Rahmen der Behandlung auf **geheime Quellen** hingewiesen wird, wenn **Heilung versprochen** wird und wenn man Ihnen den Rat gibt, Ihre empfohlenen Therapien zugunsten der „alternativen“ Methoden abubrechen. **Vorsicht vor „selbst ernannten Wunderheilern“**, die ihre Produkte oder Methoden als alleiniges Heilmittel anpreisen. **Das kann nicht nur viel Geld, sondern auch Ihr Leben kosten!**

Bevor Sie sich auf eine andere als die von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin empfohlene Behandlung „einlassen“, kontaktieren Sie uns bitte!

Misstrauen Sie grundsätzlich allen, die Patentrezepte anbieten! Gerade in der Krebsheilkunde gibt es keine derartigen Patentrezepte.

Körperliche Nebenwirkungen

Lesen Sie mehr über Nebenwirkungen und Abhilfen in der jeweiligen Krebshilfe-Broschüre zu Ihrer speziellen Krebserkrankung.

Alle Broschüren sind bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland kostenlos erhältlich und stehen auch zum Download zur Verfügung.

Einen Überblick über alle Broschüren finden Sie unter <https://www.krebshilfe.net/services/broschueren>



Zytostatika können nicht zwischen normalen Zellen und Krebszellen unterscheiden und daher auch – bis zu einem gewissen Grad – gesunden Zellen Schaden zufügen. Zytostatika richten sich vorrangig gegen Zellen, die sich rasch teilen und vermehren – das sind in erster Linie Krebszellen. Aber auch Schleimhautzellen des Magen-Darmtraktes, Haarwurzeln und die blutbildenden Zellen des Knochenmarks teilen sich häufig und können geschädigt werden.

Der Schweregrad von Nebenwirkungen ist individuell sehr unterschiedlich und hängt auch von der jeweiligen Therapie, Dosierung und Verabreichungsweise ab.

Die meisten Nebenwirkungen bilden sich innerhalb kurzer Zeit zurück. Manche können aber über Monate anhalten oder lebenslang bestehen bleiben wie z. B. Schädigungen von Herz, Lunge, Nieren und der Fortpflanzungsorgane. Insbesondere Übelkeit und Erbrechen können prophylaktisch sehr effektiv behandelt werden, sodass nur mehr wenige Patient:innen unter dieser Nebenwirkung leiden. Auch dem Abfall von weißen Blutkörperchen und der damit ver-

bundenen Infektanfälligkeit kann mittels einfacher medikamentöser Maßnahmen vorgebeugt werden.

Neue Medikamente können das Auftreten von belastenden Nebenwirkungen nahezu vollständig vermeiden.

Es ist wichtig, dass Sie über mögliche Nebenwirkungen gut informiert sind, insbesondere auch darüber, dass es mittlerweile viele Möglichkeiten gibt, Nebenwirkungen entgegenzuwirken bzw. vorzubeugen. Damit hat die Chemotherapie viel von ihrem früheren Schrecken verloren. Das Verschweigen von Nebenwirkungen kann zu schwerwiegenden Langzeitfolgen führen.

Es ist wichtig, dass Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin über Nebenwirkungen rasch informieren.

Die größte Gefahr sind nicht die Nebenwirkungen an sich, sondern die Unkenntnis Ihres behandelnden Teams über Ihre Symptome, da sich beinahe alle unerwünschten Reaktionen bei entsprechender Vorsorge vermeiden bzw. mildern lassen.

➤ Einnahme von anderen Medikamenten

Übergeben Sie Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin eine Aufstellung sämtlicher von Ihnen regelmäßig, aber auch unregelmäßig eingenommenen Medikamente inklusive der Substanzen, die Sie ohne Rezept, sei es in Apotheke, Reformhäusern oder Drogerien, kaufen.

Setzen Sie keinesfalls ein Medikament, das Sie regelmäßig nehmen sollen, plötzlich selbstständig ab. Vor Verordnung eines neuen Medikaments durch eine/n andere/n Ärzt:in sollten Sie dies mit Ihrem behandelnden Arzt/Ihrer behandelnden Ärztin besprechen.

➤ Wechselwirkungen

Die Einnahme von Grapefruit in allen Formen ist bei bestimmten medikamentösen Therapien unbedingt zu vermeiden!

Da Grapefruitinhaltsstoffe eine bis zu 24-stündige irreversible Hemmung bestimmter Enzyme bewirken, kann Grapefruit auch nicht zeitversetzt eingenommen werden. Das Gleiche gilt mit hoher Wahrscheinlichkeit auch

für Pomelo, Starfrucht- und Bitterorangen-Produkte.

Sprechen Sie auf jeden Fall mit Ihrem behandelnden Arzt/Ihrer behandelnden Ärztin, ob dies für Ihre Therapie zutrifft.

➤ Impfungen für Krebspatient:innen

Krebspatient:innen haben häufig als Folge von Therapien geschwächte Abwehrkräfte. Daher kann es sinnvoll sein, Impfungen durchzuführen, um vor Infektionen zu schützen. Bitte besprechen Sie aber immer vorab mit dem behandelnden Arzt/der behandelnden Ärztin, ob und wann die jeweilige Impfung für Sie sinnvoll ist.



Webcast „Ich & Impfen“

Univ.-Prof. Dr. Ursula WIEDERMANN-SCHMIDT und Univ.-Doz. Dr. Ansgar Weltermann informieren über das Thema „Impfen für Krebspatient:innen“ www.youtube.com/watch?v=OAcptRB33FY

Fatigue – das Erschöpfungssyndrom



Im „Österreichischen Krebsreport 2024“ finden Sie neueste Daten und Fakten zur sozialen Auswirkung einer Krebsdiagnose inkl. Fatigue, Depressionen uvm. Infos und Download unter www.krebsreport.at

Die Erschöpfung ist eines der häufigsten und belastendsten Folgeprobleme einer Tumorerkrankung bzw. -behandlung. Patient:innen leiden unter **atypischer Müdigkeit und Schwäche auf körperlicher Ebene** (Energielosigkeit), in **emotionaler Hinsicht** (Antriebslosigkeit, Selbstwertverlust) aber auch **im kognitiven Bereich** (Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen). Mögliche Ursachen dieser Symptome können die Krebserkrankung selbst, Folgen der Therapien, Hormonmangel, Schmerzen, Angst, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen, Infekte oder Mangelernährung sein.

➤ Das Erschöpfungssyndrom bei Krebs

Das Fatigue-Syndrom beschreibt eine Müdigkeit und Erschöpfung, die das normale Maß der Müdigkeit und Erschöpfung überschreitet. Diese Erschöpfung ist nicht durch normale Erholungsmechanismen behebbar und auch Schlaf führt nicht zur ausreichenden Regeneration. 70 % – 90 % der Krebskranken leiden im Laufe der Behandlung an einem Fatigue-Syndrom, bei rund einem 1/3 hält die Symptomatik auch noch nach der Behandlung an.

Symptome des Fatigue- Syndroms:

- Müdigkeit
- Lustlosigkeit
- Schwäche
- Verlust der körperlichen Belastbarkeit
- Desinteresse, Motivationsverlust
- Schlafstörungen
- Traurigkeit, Frust oder Reizbarkeit
- Seelische Erschöpfung
- Angst, nicht wieder gesund zu werden
- Konzentrationsstörungen
- Verlust des Interesses am Leben
- Entfremdung von Freunden und Familie

Mögliche medizinische Ursachen

Krebszellen wachsen schneller als gesunde Zellen und benötigen vermehrt Energie. Während das Immunsystem also gegen den eigenen Körper reagiert, produziert es Substanzen, welche Stoffwechselfvorgänge beeinträchtigen, was längerfristig zu Abgeschlagenheit und Erschöpfung führt. Chemo- und Strahlentherapie haben einen Einfluss auf das Blutbildungssystem im Knochenmark, was den Körper schwächt und die Immunabwehr reduziert. Die Chemotherapie soll das Wachstum und die Vermehrung von Tumorzellen

* Mögliche medizinische Ursachen für Fatigue: Quelle deutsche-fatigue-gesellschaft.de/fatigue/ursachen/

hemmen. Damit einhergehend werden aber auch gesunde Zellen angegriffen und der Körper wird geschwächt. Auch die Strahlentherapie kann bedingt durch die Größe des bestrahlten Gebietes und der Körperstelle ebenfalls zu Müdigkeit und Abgeschlagenheit führen. Die Immuntherapie soll die Immunabwehr steigern und das Wachstum der Krebszellen unterdrücken. Dabei können grippeähnliche Symptome (Gliederschmerzen, Erschöpfung, Fieber) auftreten. Operation und Narkose fordern den Körper und das kann neben Blutverlust, veränderten Wasser- und Mineralstoffhaushalt ebenso zu Erschöpfungssymptomen führen.

➤ **Behandlung**

Die Symptome des Fatigue-Syndroms sind denen einer Depression sehr ähnlich und die Unterscheidung ist schwierig. Ein ausführliches Gespräch mit einem Psychoonkologen/einer Psychoonkologin kann bei der Klärung helfen. Denn zur Behandlung des Fatigue-Syndroms sind – im Gegensatz zur Depression – Antidepressiva NICHT wirksam. Zur Fatigue-Behandlung werden

eine **gründliche medizinische Untersuchung sowie Labortestes** empfohlen, um Faktoren, die zur Erschöpfung führen können, gezielt zu behandeln. Dazu zählen zum Beispiel: Anämie, Schilddrüsenerkrankungen, Schlafstörungen sowie Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten.

Es ist wichtig, dass Sie Ihren behandelnden Arzt/Ihre behandelnde Ärztin informieren, wenn Sie unter anhaltender Erschöpfung leiden!

Sollte eine Blutarmut die Ursache für Ihre Müdigkeit/Erschöpfung sein – dies kann durch ein Blutbild geklärt werden – wird Ihr Arzt/Ihre Ärztin entscheiden, ob Sie die Zufuhr von **Blut in Form von Blutkonserven und/oder Erythropoietin als Medikament** erhalten. Die bisherige wissenschaftliche Evidenz zeigt jedoch, dass **vorwiegend nicht-pharmakologische Behandlungsansätze** zu empfehlen sind.

Als besonders wirksam haben sich körperliche Aktivierung, moderates Kraft- und Ausdauertraining, Yoga, Achtsamkeitstraining (MBSR: Mindful Based Stress Reduction) sowie kognitive Verhaltenstherapie erwiesen.

¹ Empfehlungen der ESMO-European Society for Medical Oncology und NCCN-National Comprehensive Cancer Network

Quelle: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10073795/>
Krebsassoziierte Fatigue: Perspektiven zur Verbesserung der Versorgung (Marlena Milzer, Martina E.Schmidt, Karen Steindorf)

Die Praxis zeigt auch, dass es für Patient:innen wichtig ist, sogenannte **Selbstmanagementtechniken** zu erlernen, um besser mit ihrer Erschöpfungssymptomatik umgehen zu können. Dafür ist es hilfreich, ein sogenanntes **Energie-Tagebuch** zu führen. Es geht dabei darum, einschätzen zu lernen, wann am Tag man die meiste Energie zur Verfügung hat, welche Tätigkeiten einen hohen Energieaufwand bedeuten und nach welchen Tätigkeiten die Erschöpfung besonders hoch ist. Ziel ist es, seine eigenen Energiereserven richtig einschätzen zu lernen, seine Tage so zu gestalten, dass man am Abend nicht völlig erschöpft

ist und auch am nächsten Tag wieder Energie zu Verfügung hat. Als Maßstab dafür darf nicht das Energielevel vor der Krebserkrankung dienen. Es geht vielmehr darum, seine eigenen Grenzen neu kennenzulernen, sodass sowohl genug Energie für Arbeit, Haushalt und Verpflichtungen zur Verfügung steht, aber auch – und das ist ganz besonders wichtig – für Dinge, auf die man sich freut, die man als wohltuend empfindet und für ausreichend Bewegung. Es ist daher wichtig, Prioritäten für sich selbst zu setzen, Dinge zu delegieren und Hilfe anzunehmen.

Beispiel für ein Energietagebuch:

BEISPIEL FÜR EIN ENERGIETAGEBUCH

Uhrzeit	Tätigkeit	Energieaufwand	Erschöpfung	Besonderheiten/ Bemerkungen
8:00	Aufstehen			
	Morgentoilette	5	4	Schlecht geschlafen
8:30	Frühstück	4	4	
10:00	Einkaufen	6	8	Viel Betrieb
13:00	Mittagspause	0	2	
<u>Tagesauswertung:</u>				
Ich habe mich	<input type="radio"/>	unterfordert	<input type="radio"/>	überfordert
Ich werde morgen	<input type="radio"/>	mehr tun	<input type="radio"/>	weniger tun

TIPPS GEGEN MÜDIGKEIT

- Wenn möglich, gehen Sie an die frische Luft und versuchen Sie, ein regelmäßiges Bewegungsprogramm einzuhalten.
- Gönnen Sie sich Ruhe, wann immer Sie es benötigen.
- Schlafen Sie vorwiegend in der Nacht, untertags nur „Nickerchen“.
- Geben Sie Ihre gewohnten Aktivitäten nicht auf, sondern passen Sie diese an Ihre aktuellen Kräfte an.
- Versuchen Sie (in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt/Ihrer behandelnden Ärztin) moderates Kraft- und Ausdauertraining, Yoga, Achtsamkeitstraining
- Versuchen Sie es mit einem „Energie-Tagebuch“
- Lassen Sie sich helfen oder nehmen Sie Hilfe an!
- Lassen Sie sich notwendige Arbeiten im Haushalt von anderen Familienmitgliedern und/oder Freunden abnehmen.
- Versuchen Sie, Teilzeit zu arbeiten, wenn Sie berufstätig sind. Informationen zu dem Thema „Krebs und Beruf“ erhalten Sie in der kostenlosen Broschüre oder in den Krebshilfe-Beratungsstellen.

„Chemo-Brain“

„Ich geh' in die Küche und weiß nicht mehr, was ich eigentlich dort machen wollte...“

Nach der Diagnose und noch vor, während und teils Wochen bis Jahre nach einer Krebstherapie können sogenannte **kognitive Dysfunktionen** auftreten. Darunter versteht man Einschränkungen im Bereich Gedächtnis, Konzentration sowie Aufmerksamkeit. Das Finden von Wörtern kann erschwert sein aber auch alltägliche Handlungsabläufe geraten durcheinander. „Chemo-Brain“ ist der Begriff, der sich unter Krebspatient:innen „eingebürgert“ hat, um diese Denk- und Gedächtnisstörungen zu beschreiben.

➤ Mögliche Ursachen

Forscher:innen arbeiten daran, die Ursachen für das „Chemo-Brain“ und die Gedächtnisveränderungen bei Krebspatient:innen zu verstehen. Lange ging man davon aus, dass solche Veränderungen nur durch eine Chemotherapie hervorgerufen würden. Mittlerweile geht man von vielen Faktoren aus, die die menschliche Denkleistung beeinträchtigen können.

Dazu zählen neben den Chemotherapeutika auch Hormon- und Immuntherapien, Narkosemittel genauso wie die Nachwirkungen einer Bestrahlung.

Auch psychosoziale Faktoren wie **Stress, Ängste, eine Depression** oder auch ein chronisches Erschöpfungssyndrom können eine große Rolle spielen genauso wie **Schmerzen, Schlafstörungen oder soziale Einsamkeit**. Begleiterkrankungen und diesbezügliche Medikamente können ebenfalls solche Symptome auslösen. Die Beschwerden können sehr rasch wieder verschwinden aber auch über viele Monate anhalten.

➤ Mögliche Anzeichen und Symptome

- Probleme, sich daran zu erinnern, was Sie anderen gesagt haben
- Probleme beim Erinnern an das, was Sie gesehen haben
- Probleme, sich an kürzlich Geschehenes zu erinnern (Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis)
- Schwierigkeiten, die richtigen Worte zu finden

- Probleme beim Erlernen neuer Fähigkeiten
- Probleme, mehr als eine Sache gleichzeitig zu tun
- Geistiger Nebel
- Kurze Aufmerksamkeitsspanne
- Für die Erledigung von Routineaufgaben wird mehr Zeit als üblich benötigt

Wichtig zu wissen ist, dass diese Nebenwirkungen auch behandelbar sind!

➤ Mögliche Abhilfen

Folgende Empfehlungen können einen positiven Einfluss haben:

- Sport und Bewegung
- psychische Ausgeglichenheit
- ausgewogene Ernährung
- Pflegen von sozialen Kontakten
- Nachgehen von Hobbies
- handwerkliche Tätigkeiten

- Entspannungsübungen
- Zeit in der Natur zu verbringen

Daneben können, wenn nötig auch unter fachlicher Anleitung (durch Psycholog:innen und Ergotherapeut:innen), individuell abgestimmte Übungen für die jeweilige Einschränkung gemacht werden, um für die alltäglichen Herausforderungen in Beruf und Freizeit gestärkt zu sein.

Wenn Sie Probleme mit Ihrem Gedächtnis oder Denken haben, informieren Sie bitte jedenfalls Ihren behandelnden Arzt/Ihre behandelnde Ärztin!

Geschmacksveränderung

Ausreichende und ausgewogene Ernährung ist auch während der Krebstherapie für Ihr Wohlbefinden wichtig. **Ausgeglichene Kost** beinhaltet die Aufnahme von Speisen aus allen vier der wesentlichen Gruppen an Nahrungsmitteln:

- Früchte und Gemüse
- Geflügel, Fisch, Fleisch
- Getreide, Brot
- Milchprodukte

Eine spezielle Krebsdiät gibt es nicht, d.h. es gibt keine Kostform, mit der therapeutisch die Krebserkrankung in ihrem Ausmaß zurückgedrängt oder geheilt werden könnte.

Patient:innen berichten über Veränderungen der Wahrnehmung von Geruch und Geschmack während und nach Abschluss einer Chemotherapie. Das ist für die Betroffenen oft belastend, insbesondere da Schwierigkeiten mit der Ernährung und Gewichtsverlust ein häufiges und relevantes Problem darstellen.

Speisen werden oft unbewusst mit einer zeitlich nahen, als sehr belastend erlebten Situation in Verbindung gebracht. Wenn dies der Fall ist, lassen Sie sich kurz vor einer Therapie, bei der Ihnen schon einmal schlecht wurde, nicht gerade das Lieblingsessen servieren.

TIPPS GEGEN GESCHMACKSVERÄNDERUNG

Falls Sie unter Schleimhautentzündungen im Mund leiden, lesen Sie bitte zuerst die Empfehlungen auf Seite 66!

- bittere Lebensmittel meiden
- intensiver oder anders als sonst würzen
- Fleisch durch Käse, Milch oder Eier ersetzen
- bei Auftreten eines metallischen/sauren Geschmacks bei Chemotherapie, Bonbons mit starkem Geschmack lutschen (Eukalyptus)
- vor dem Essen saure Bonbons lutschen oder Mundspülung
- gekühltes Essen oder Getränk schmeckt oft besser
- neutrale Lebensmittel ohne starken Eigengeschmack wählen

Appetitlosigkeit

➤ Wenn sich alles auf den Magen schlägt ...

Dass der Schock der Diagnose und eine anstrengende Therapie die Lust am Essen nicht gerade fördern, liegt auf der Hand.

Bedingt durch eventuelle Übelkeit, Schmerzen beim Kauen oder Schlucken und die verständliche

seelische Belastung ist es nur verständlich, dass Sie fallweise vielleicht auch unter Appetitlosigkeit leiden.

Im Laufe der Krebsbehandlung treten jedoch manchmal Nebenwirkungen auf, die besondere Aufmerksamkeit bezüglich der Ernährung verlangen.

TIPPS GEGEN APPETITLOSIGKEIT

Falls Sie unter Schleimhautentzündungen im Mund leiden, lesen Sie bitte zuerst die Empfehlungen auf Seite 66!

- Halten Sie eine kleine, leichte Mahlzeit vor der Chemo ein.
- Verwöhnen Sie sich mit netter Tischdekoration, Musik oder Ihren Lieblingsgerichten.
- Folgen Sie spontan Ihrem Appetit, quälen Sie sich nicht - Essen Sie, wenn Sie sich wohl fühlen.
- Teilen Sie Ihr Essen auf mehrere kleine Mahlzeiten auf.
- Versuchen Sie herauszufinden, was Ihnen schmeckt und gut tut.
- Jede Methode, die zu ausgewogener und ausreichender Ernährung führt und die Ihnen behagt, ist richtig.
- Experimentieren Sie mit Kräutern, Gewürzen und Marinaden.
- Machen Sie vor dem Essen Bewegung, z.B. in Form von Spazieren- gehen oder von Übungen im Bett - so Sie bettlägrig sind.
- Bei Schmerzen sollten Sie 30 bis 60 Minuten vor dem geplanten Essen eine Schmerztablette zu sich nehmen.
- Vermeiden Sie Blähendes.
- Lindern Sie unangenehmen Geschmack durch Fruchtsäfte.



Lesen Sie mehr zu dem Thema „Ernährung bei Krebs“ mit vielen Tipps und konkreten Vorschlägen in der gleichnamigen Broschüre. Erhältlich bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland und als Download unter <https://www.krebshilfe.net/services/broschueren/broschuere/3>



Durchfall / Darmträgheit

➤ **Durchfall**

Bei manchen Patient:innen kann es zu Durchfall kommen, da Zytostatika auf die Schleimhautzellen des Darms wirken können.

Maßnahmen

Für den Fall, dass Sie viele Stunden anhaltenden und häufigen Durchfall haben, kontaktieren Sie rasch Ihren Arzt/Ihre Ärztin. Bei starkem Durchfall verordnet Ihnen Ihr Arzt/Ihre Ärztin ein Medikament.

➤ **Darmträgheit / Stuhlverstopfung**

Meist ist dies auf **schmerzlindernde Medikamente** und auf Medikamente gegen Übelkeit zurückzuführen.

Maßnahmen

Ballaststoffreiche Ernährung, trinken Sie ausreichend und machen Sie Bewegung! Ob Einläufe oder Medikamente gegen Stuhlverstopfung eingesetzt werden, wird Ihr Arzt mit Ihnen besprechen.

TIPPS GEGEN DURCHFALL

- **Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust ersetzen**
reichlich Schwarztee (5 Min.), gesalzene Gemüsebrühe, Tomatensaft, verdünnte Fruchtsäfte (1:3), Kümmel-Fenchel-Heidelbeer- Brombeertee mit etwas Salz, Mineralwasser ohne Kohlensäure, Reiswasser, Kaliumreiche Nahrungsmittel (Bananen, Marillen) bevorzugen
- **Vorübergehende fett- und ballaststoffarme Ernährung**
Früchte und Gemüse meiden, fein geriebener Apfel (Glasreibe), gekochte Möhren, gedämpftes Gemüse, Zwieback, Reisschleim
- **Keine eisgekühlten Lebensmittel, Kaffee, Kohlensäure**
- **Wärmende Fußbäder oder Fußreibungen**
(Rosmarienzusatz morgens, Lavendel abends) oder Johannisöl
- **Feucht-heiße Bauchauflage oder Dampfkompresse**
(mit oder ohne Kamillentee)
- **Heublumensäckchen**
- **Kümmel- oder Kamillenölkompresen**
Bei starker Berührungsempfindlichkeit der Bauchdecke können Auflagen stattdessen in der Kreuzbeinregion angelegt werden.

Hand-Fuß-Syndrom / Polyneuropathie

Bestimmte Zytostatika können leider das Hand-Fuß-Syndrom hervorrufen. Dabei handelt es sich um eine mit schmerzhafter Schwellung und Rötung einhergehenden Hautveränderung an den Handflächen und Fußsohlen. In schweren Fällen kann sich die Haut ablösen.

Maßnahmen

Die Behandlung erfolgt z.B. durch Schmerzmittel, Kortikosteroide, Vitamin B6 und/oder 10 % Uridin-haltige Kortikoidcremen oder einem speziellen Gel (Dimethylsulfoxid mit Dexpanthenol). In ausgeprägten Fällen kann eine Änderung der Therapie (Schema,

Dosis) notwendig sein.

➤ Kribbeln und Brennen

Zytostatika wirken auch auf das Nervengewebe. Deshalb kann es zu Kribbeln, Brennen sowie Taubheitsgefühl in Händen und/oder Füßen kommen sowie Störungen des Gleichgewichtssinns, Ungeschicklichkeit, Schwierigkeiten, Gegenstände zu ergreifen und zu gehen, auch zu Hörverlust.

Maßnahmen

Bisher können diese Beschwerden lediglich durch Abänderung der eingeschlagenen Therapie beeinflusst werden.

VORBEUGENDE MASSNAHMEN DES HAND-FUSS-SYNDROMS

- Vermeiden Sie alkoholische Getränke
- Regelmäßige Bewegung, um die Muskulatur und die Fingerfertigkeit zu stärken und zu trainieren. Förderung der Sensibilität mittels „Igelballmassagen“ bzw. auch Verwendung von Akkupressuringen
- Verwenden Sie Badematten in Ihrer Badewanne oder Dusche.
- Tragen Sie keine rutschenden Schuhe.
- Tragen Sie mehrmals täglich fettende Salben auf (Hände und Füße).
- Vermeiden Sie den Kontakt mit heißem Wasser.
- Nehmen Sie 3 – 4 x tgl. Kaltwasserbäder für Hände und Füße
- bei kälteassoziiertem Polyneuropathie: Tragen Sie Socken, Hausschuhe, Handschuhe. Vermeiden Sie den Griff in den Kühlschranks, Klimaanlage, kalte Getränke oder Lebensmittel
- Physio- und/oder Ergotherapie
- Rapsbad (oder auch Linsen, Dinkel, Reis etc.) zur Nervenstimulation und Anregung der Durchblutung

NEUE ERKENNTNISSE ZUR PROPHYLAXE DER PNP:

Bei der „St. Gallen Brustkrebs Konferenz“ (März 2025) in Wien fand (wie immer) am letzten Tag die sogenannte Konsensus-Abstimmung statt. Dabei werden die St. Gallen Leitlinien für die Behandlung von frühem Brustkrebs erstellt.

Es gibt nun eine klare Empfehlung für eine Kühlung oder Kompression der Hände (durch das Tragen von engen Einweghandschuhen) während der Verabreichung von Taxanen zur Reduzierung der Polyneuropathie.

Hier finden Sie die entsprechende Studie, die als Abstimmungsgrundlage herangezogen wurde:
<https://jamanetwork.com/journals/jama-oncology/article-abstract/2830876>

Übelkeit und Erbrechen

Während durch das Erbrechen „normalerweise“ z.B. verdorbene Nahrungsmittel durch den Organismus eliminiert werden, kommt es bei der Chemotherapie zu einer **Freisetzung von Serotonin** aus den Zellen des Magen-Darmtrakts. Dies führt zur **Aktivierung von Nerven**, die vom Magen-Darmtrakt ins Gehirn führen und die dort **über Impulse im Brechzentrum Erbrechen auslösen**. Manchmal wird Übelkeit bzw. Erbrechen bereits durch die Vorstellung, basierend auf vorausgegangener persönlicher Erfahrung, ausgelöst.

➤ Übelkeit und Erbrechen

Die Heftigkeit und der Zeitpunkt des Auftretens von Übelkeit und Erbrechen hängen von dem verabreichten Zytostatikum ab.

Ursache

Ausgelöst wird diese Symptomatik durch eine direkte Wirkung der Zytostatika auf besondere Bereiche im Gehirn. Diese Nebenwirkungen kommen gleichsam als falscher physiologischer Reflex zustande.

Maßnahmen

Neue Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen – sogenannte Antiemetika – können bereits aufgetretene Symptome rasch lindern und auch das Auftreten dieser Nebenwirkung effektiv unterdrücken. Alle Patient:innen erhalten daher – falls erforderlich – diese

Medikamente bereits unmittelbar vor jeder Zytostatika-Gabe. Häufig müssen diese Medikamente auch noch 2–4 Tage nach der Therapie weiter eingenommen werden.

Antiemetika können zu Darmträgheit/Verstopfung führen. Kortisonpräparate, die ebenfalls antiemetische Wirkung aufweisen, können zu Magenbeschwerden, und v. a. bei längerer Einnahme zu Flüssigkeitsansammlung und Fettumverteilung im Kopf- und Rumpfbereich führen. Da die standardmäßige Gabe von Antiemetika nicht immer der individuellen Reaktion voll entspricht, kann es notwendig sein, die verordnete Therapie anzupassen.

Akupressur-Punkt bei Übelkeit:

Üben Sie stetigen/wiederholten Druck auf den **Nei-Kuan-Punkt** aus: Der Punkt befindet sich „3-Finger-breit“ unter der Handgelenksfalte zwischen den beiden mittleren Beugesehnen. Bei der Mehrzahl der Patient:innen wurden die Beschwerden gelindert oder verschwanden ganz. Es sind auch Akupressur-Bänder erhältlich.



TIPPS GEGEN ÜBELKEIT UND ERBRECHEN

- Besser mehrere kleine Portionen an Speisen als eine große Mahlzeit.
- Essen Sie frischgemachte Suppen (lauwarm).
- Essen und trinken Sie langsam.
- Meiden Sie sehr süße, gebackene und fette Speisen.
- Essen Sie kalte/nicht zu heiße Speisen (weniger Geruchsentwicklung).
- Meiden Sie Gerüche, die Ihnen unangenehm sind (Kochdunst, Zigarettenrauch, Parfums) und verwenden Sie eine Duftlampe mit z.B. Nanaminze, Lavendelöl, Zitronenöl.
- Kauen Sie gut.
- Falls Sie morgens unter Übelkeit leiden, versuchen Sie, trockene Speisen, wie Kekse oder Toast, zu sich zu nehmen (außer bei Entzündungen der Mundschleimhäute oder fehlendem Speichel).
- Trinken Sie kalte, klare, nicht gesüßte Fruchtsäfte, Mineralwasser ohne Kohlensäure oder Tees (Ingwer, Pfefferminze).
- Lutschen Sie Eiswürfel, Mentholtabletten oder saure/scharfe Zuckerl (außer bei Schleimhautentzündung im Mundbereich).
- Gesicht und Hals kalt oder warm abwaschen.
- Legen Sie eine Umeboshi Pflaume in den Nabel (Reformhaus).
- Vermeiden Sie, sich unmittelbar nach dem Essen niederzulegen.
- Tragen Sie nur locker passende Kleidungsstücke.
- Atmen Sie tief und langsam, wenn Sie Übelkeit verspüren.
- Lenken Sie sich ab, z.B. durch Gespräche mit Freunden/Angehörigen, Musik, Lesen, Fernsehen etc.
- Entspannungsübungen
- Versuchen Sie es mit Akupressur (siehe links).
- In vielen Krebshilfe-Beratungsstellen wird auch kostenlose Ernährungsberatung angeboten.



Lesen Sie mehr zu dem Thema „Ernährung bei Krebs“ mit vielen Tipps und konkreten Vorschlägen in der gleichnamigen Broschüre. Erhältlich bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland und als Download unter <https://www.krebshilfe.net/services/broschueren/broschuere/3>



Schleimhautentzündungen

➤ Schleimhautentzündungen in der Mundhöhle

Zytostatika können zu Mundtrockenheit, (schmerzhaften) Entzündungen und Infektionen im Mund- und Rachenbereich führen.

Maßnahmen

Folgende Lösung für prophylaktische Mundspülungen wird gem. AGO-Leitlinien empfohlen: 10 ml alkoholfreie Dexamethason-Spülung mit 0,5 mg Dexamethason pro 5 ml; 2 min Spülen 4

x/Tag (Rugo H.S., Lancet Oncol 2017). • z. B. Dexamethason 0,05 g, Propylenglycol 10 g, Sorbitol 28 g, Glycerin 5 g, Aeth. Menthae pip. 0,5 g, Benzoesäure 0,1 g, Acid. Citr. 0,1 g, Na. Citr. 0,1 g, Aqua puri. ad 100 g; Anwendung: 2 ml = 60 gtt auf 10 ml verdünnen und 2 min im Mund belassen; 3–4 x tgl. für 8 Wochen; Haltbarkeit: 3 Monate ab Herstellung

Ihr Arzt/Ihre Ärztin kann das Rezept dafür ausstellen!

TIPPS GEGEN SCHLEIMHAUTENTZÜNDUNGEN IM MUND

- Spülen Sie mehrmals täglich mit Eibischtee oder Käsepappeltee
- Essen Sie nur kalte/lauwarme Speisen; meiden Sie heiße/warme Speisen sowie salzige, scharfe und saure Lebensmittel
- Verzichten Sie auf Nikotin, Alkohol und Kaffee
- Wählen Sie milde und pürierte Speisen, z.B. Topfenspeisen, Puddings, Eiscreme, Milchshakes, Babynahrung, weiche Früchte wie Bananen, weich gekochte Eier bzw. Omelett, Gervais, etc.
- Meiden Sie reizende/saure Früchte wie Tomaten und Zitrusfrüchte
- Meiden Sie raue und trockene Speisen wie rohes Gemüse oder Toast.
- Meiden Sie kohlenstoffreiche Getränke und Fruchtsäfte.
- Tägliche Inspektion der Mundschleimhaut (Rötungen, Beläge, Schleimhautveränderungen)



AGO-Leitlinien zum Nebenwirkungsmanagement

In den Leitlinien der AGO (Arbeitsgemeinschaft für Gynäkologische Onkologie) finden Sie viele wichtige Informationen zu Nebenwirkungen von Krebstherapien und Abhilfe!

<https://ago-austria.at/wp-content/uploads/2022/04/Nebenwirkungsmanagement.pdf>



Mund- und Zahnpflege

TIPPS FÜR MUND- UND ZAHNPFLEGE

- Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt/Ihrer Zahnärztin vor Beginn der Chemotherapie bezüglich der für Sie geeigneten Zahn- bzw. Mundpflege.
- Bürsten Sie Ihre Zähne nach jeder Mahlzeit mit einer weichen Zahnbürste, ohne viel Druck auszuüben.
- Verwenden Sie ausschließlich nicht-reibende Zahnpasta.
- Waschen Sie Ihre Zahnbürste nach dem Zähneputzen gründlich aus und bewahren Sie sie trocken auf.
- Meiden Sie kommerziell erhältliches Mundwasser mit hohem Alkohol- oder Salzgehalt.
- Regelmäßiges Mundspülen zur Desinfektion ist oftmals täglich notwendig.

Mundtrockenheit

TIPPS GEGEN MUNDTROCKENHEIT

- Trinken Sie ausreichend und spülen Sie häufig den Mund.
- Zahnpasta und Mundwasser nach dem Zähneputzen gründlich ausspülen
- Lutschen Sie Eiswürfel, gefrorene Getränke (Orangen-, Apfelsaft, Cola, Bier, Sekt), zuckerlosen Kaugummi, saure Drops etc.
- Feuchten Sie trockene Nahrungsmittel mit Butter/Margarine/Soßen an
- Verwenden Sie Lippenbalsam, um Ihre Lippen geschmeidig zu halten.

Haut & Nägel

Haare, Haut und Nägel gehören zu jenen Geweben, die sich rasch nachbilden. Daher zeigen Zytostatika hier besondere Nebenwirkungen. Es kann zu Rötungen, Juckreiz, Abschälen, Trockenheit der Haut sowie Akne kommen.

Ihre Nägel können brüchig werden oder längliche Rillen oder Querrillen bekommen.

Nur bei sehr ausgeprägten Störungen muss ein Arzt/eine Ärztin konsultiert werden.

TIPPS FÜR HAUT UND NÄGEL

- Schenken Sie in dieser Zeit Ihrer Körperpflege besondere Beachtung: Tägliche Hautpflege (Hände und Füße) mit Lipo- oder Hydro lotion – je nach Hautverhältnissen (alkohol- und unparfümiert, pH Neutral)
- Sonnenschutz mittels LSF 50, UVA und UVB unbedingt verwenden
- Tägliche Inspektion der Haut (Trockenheit, Rötungen, rissige Hand- und Fußflächen, Verfärbungen, Ausschläge)
- Ziehen Sie eine kurze Dusche einem langen heißen Bad vor.
- Tragen Sie zur Verrichtung der Hausarbeiten Handschuhe.
- Manche Chemotherapeutika führen zu starker Dunkelverfärbung der Haut. In dem Fall ist direkte Sonneneinstrahlung eher zu vermeiden, prinzipiell besteht aber kein Verbot, sich während der Chemotherapie der Sonne auszusetzen.
- Gönnen Sie sich eine Pediküre.

Reizung der Harnblase

Manchmal kann es zu einer Reizung der Blase kommen.

Bei folgenden Symptomen informieren Sie bitte Ihren behandelnden Arzt/Ihre behandelnde Ärztin:

Schmerzen oder Brennen beim Urinieren, häufiges Urinieren, plötzlicher Harndrang, rötlicher bzw. blutiger Harn.

Maßnahmen, die Sie selbst treffen können: **Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit!**

Schmerzen

Schmerzen sind bei fortgeschrittener Erkrankung häufig ein belastendes Symptom, das auch die Lebensqualität stark beeinträchtigt.

Eine gute Schmerztherapie wird individuell auf Ihre Schmerzsituation abgestimmt.

Mit den heute verfügbaren Medikamenten und Methoden lassen sich Tumorschmerzen meist gut lindern. Die Behandlung erfolgt nach Möglichkeit mit **Tabletten** oder **Tropfen**. Bei starken Schmerzen werden **Opiode** eingesetzt, die auch als **Pflaster** erhältlich sind.

Falls diese Maßnahmen nicht ausreichend wirken oder nicht verträglich sind, können Opiode auch als **Dauerinfusion** verabreicht werden. Solche Katheter sind mit einer Pumpe oder mit einem unter die Haut eingepflanzten Reservoirsystem verbunden, die eine kontinuierliche Abgabe des Medikaments sicherstellen.

Bei der sogenannten **patientenkontrollierten Schmerztherapie** (PCA) können die Patient:innen die Pumpe selbst betätigen und je nach Bedarf die Dosis anpassen.

Heute ist man mit dem Einsatz von Opioiden nicht mehr so zurückhaltend und die Verschreibung ist weit weniger kompliziert als früher.

Auch **Antidepressiva** können die Schmerzschwelle positiv beeinflussen, da sie die Empfindlichkeit gegenüber Tumorschmerzen mindern. Gleichzeitig heben sie das psychische Befinden.

Maßgeblich ist das, was Sie empfinden. Sie entscheiden, ob eine Schmerztherapie gut und ausreichend ist oder nicht. Geben Sie daher Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin ausreichend Rückmeldung über Ihr Empfinden.



Ausführliche Informationen zu dem Thema finden Sie in der Broschüre "Schmerzbekämpfung bei Krebs". Die Broschüre ist kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland erhältlich und als Download unter <https://www.krebshilfe.net/services/broschueren/broschuere/49>



Haarverlust

Haarverlust tritt – wenn überhaupt – **nur temporär** ein. Nach Absetzen der Therapie wachsen die Haare binnen weniger Wochen bis Monate nach und sind dann häufig sogar dichter und manchmal anders pigmentiert. Trotzdem ist der Haarverlust eine der häufigsten und meist gefürchtetsten Nebenwirkungen der Chemotherapie. Der Verlust der Haare und das „veränderte Aussehen“ ist für viele Patient:innen ein großes Problem.

Haarverlust hängt vor allem von der Auswahl der Medikamente, Dosierung und Verabreichungsdauer ab. Durch den direkten Einfluss der Substanzen auf die Haarwurzeln kommt es zu einem Wachstumsstopp des Haares und nachfolgend zum Verlust der Kopf- und teilweise Körperbehaarung. Typischerweise beginnt dieser Prozess ungefähr drei Wochen nach der ersten Chemotherapie-Verabreichung.

Die Kosten für Perücken werden zumindest teilweise von den Gesundheitskassen übernommen. Erkundigen Sie sich über Möglichkeiten für finanzielle Unterstützungen bei den Berater:innen der Österreichischen Krebshilfe.

TIPPS FÜR HAARE UND KOPFHAUT

- Verwenden Sie milde Shampoos und weiche Bürsten.
- Nasses Haar trocken tupfen und es lufttrocknen (nicht föhnen).
- Verwenden Sie keine Lockenwickler.
- Verzichten Sie auf Haarspray/Färben/Tönen/Dauerwellen.
- Halten Sie den Kopf bedeckt: im Sommer, um keinen Sonnenbrand zu riskieren, und im Winter, um nicht zu viel Wärme über die Kopfhaut zu verlieren (durch Perücke/Kappe/Turban etc.).
- bei Verlust von Augenwimpern, die Augen mit Sonnenbrille vor intensivem Licht und Staub schützen.
- Wenn es Ihnen wichtig ist, dass sie ein möglichst unverändertes Aussehen bewahren und sich für eine Perücke entschieden haben, **kaufen Sie VOR Beginn der Therapie eine Perücke, die Ihnen gefällt** und lassen Sie sich die Haare entsprechend der Perücke schneiden.
- Nehmen Sie die Perücke in der Nacht ab.
- Lassen Sie sich über kosmetische Möglichkeiten und Schmink-Tipps beraten. Das „täuscht“ zwar manchmal über das tatsächliche körperliche und seelische Wohlbefinden hinweg, aber für viele Patient:innen stellt das veränderte Aussehen ein belastendes Problem dar.

Fieber / Infektion

➤ Grippeartige Beschwerden

Manche Patient:innen empfinden wenige Stunden bis wenige Tage nach Gabe der Chemotherapie grippeartige Symptome (z. B. Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Übelkeit, erhöhte Temperaturen, Schüttelfrost und Appetitlosigkeit).

Ursachen

Diese Symptome können sowohl durch die Chemotherapie, durch eine Infektion und nicht zuletzt durch die Krebserkrankung selbst, aber auch durch Therapie mit biologischen Substanzen wie Interferon oder Interleukin hervorgerufen werden.

Maßnahmen

Es ist von Bedeutung, dass Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt informieren, da nur diese/r die Beschwerden richtig deuten bzw. beurteilen kann, ob und welche Untersuchungen und eventuelle Therapien notwendig sind.

Informieren Sie unverzüglich Ihren Arzt/Ihre Ärztin wenn Sie Fieber haben. Ist Ihr Arzt/Ihre Ärztin nicht erreichbar, suchen Sie unmittelbar das nächste Krankenhaus auf.

➤ Fieber / Infektion

Chemotherapeutika hemmen die Nachbildung von Blutzellen, insbesondere von **weißen Blutzellen** (*Leukozyten*), die aber für die Abwehr von Infektionen verantwortlich sind. Aus diesem Grund können verschiedene Infektionen entstehen. **Fieber ist häufig das erste und markanteste Zeichen des Vorliegens einer Infektion. Weitere Zeichen einer Infektion sind:**

- Schüttelfrost, Schwitzen
- Durchfall (dieser kann auch als direkte Nebenwirkung der Chemotherapie auftreten)
- Brennen beim Urinieren
- Starker Husten und Halsweh
- Starker vaginaler Ausfluss oder Jucken der Scheide
- Rötung/Schwellung, insbesondere um Wunden, offene Stellen der Haut, Pusteln und Abszesse

Setzen Sie keine Maßnahmen, die Sie nicht vorher mit Ihren betreuenden Ärzt:innen abgesprochen haben.

Nach Abklärung einer allfällig vorliegenden Infektion wird diese mit speziellen Antibiotika behandelt bzw. zusätzlich Spritzen verabreicht, um die Bildung von weißen Blutkörperchen fördern.

Temperaturen über 37,5°C werden als Fieber bezeichnet, jene zwischen 36,9° und 37,4°C als (subfebrile) Temperaturen.

Falls die Zahl Ihrer weißen Blutkörperchen und vor allem die einer Untergruppe der weißen Blutkörperchen (*Granulozyten*) zu gering ist, kann dies eine Verschie-

bung der vorgesehenen nächsten Chemotherapie oder aber eine Verminderung der Dosierung notwendig machen.

TIPPS GEGEN INFEKTION:

- Waschen Sie häufig Ihre Hände; zusätzlich immer vor dem Zubereiten von Mahlzeiten, vor dem Essen, vor und nach der Toilette.
- Reinigen Sie nach jedem Stuhlgang die Aftergegend am besten mit einer milden pH-neutralen Waschlotion und trocknen Sie vorsichtig.
- Betreiben Sie Genitalhygiene, jedoch keine Scheidenspülungen.
- Duschen Sie lauwarm und meiden Sie heiße Bäder.
- Achten Sie insgesamt auf Körperhygiene und Hautpflege.
- Verwenden Sie Lotionen oder Öl, um Ihre Haut vor Trockenheit bzw. vor Rissigwerden zu schützen.
- Verwenden Sie einen elektrischen Rasierer, keine Klinge.
- Verwenden Sie eine weiche Zahnbürste.
- Vermeiden Sie, Schleimhäute zu verletzen, um nicht Erreger auf diese Weise in den Körper einzubringen.
- Vermeiden Sie Verletzungen beim Maniküren.
- Drücken Sie keine Pickel aus.
- Vermeiden Sie stehendes Wasser in Ihrer Wohnung bzw. versetzen Sie dieses mit Essig (z. B. ein Teelöffel Essig pro Liter Wasser) bei Zahnersatzbehältern, Seifenschalen oder Zahnduschen.
- Meiden Sie Menschen, die kürzlich mit Krankheitserregern geimpft wurden.
- Halten Sie sich fern von Menschen mit ansteckenden Krankheiten (z.B. Erkältungen, grippale Infekte, Fieberblasen, Gürtelrose, ...).
- Lassen Sie sich nicht impfen, ohne sich diesbezüglich mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin abzusprechen.
- Tragen Sie bei Gartenarbeiten Handschuhe, meiden Sie insgesamt Topf- und Zimmerpflanzen.
- Obst und Gemüse stets schälen.
- Meiden Sie direkten Kontakt mit Haustieren.

Blutungen

➤ Blutungen

Zytostatika vermindern auch die Zahl der für die Blutgerinnung verantwortlichen Blutplättchen (Thrombozyten). Eine Verminderung der Blutplättchen **kann zu Blutungen/blauen Flecken** auch ohne bzw. bei nur minimaler Schädigung **führen**.

Maßnahmen

Informieren Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin bei unerwartetem Auftreten von blauen Flecken, kleinen roten Pünktchen unter der Haut, rötlichem bzw. blutigem Harn oder schwarzem bzw. blutigem Stuhl, bei Blutungen im Bereich von Gaumen und Nase. Wenn Ihr Arzt/Ihre Ärztin es für notwendig einschätzt, können Ihre Blutplättchen durch eine Blutplättchentransfusion angehoben werden.

➤ Anschwellen des Körpers infolge von Flüssigkeitsansammlung

Unter Chemotherapie kann es zu Flüssigkeitsansammlungen im Körper kommen.

Ursache

Dies mag auf Veränderungen im Hormonhaushalt, auf die verabreichte Chemotherapie, auf zusätzliche Medikamente, die im Rahmen der Therapie notwendig sind (wie zum Beispiel Kortison zur besseren Verträglichkeit mancher Chemotherapie) oder auf Ihre Krebserkrankung zurückzuführen sein.

Maßnahmen

Informieren Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin über diesbezügliche Beobachtungen.

Lymphödeme

Lymphödeme sind sichtbare und tastbare Flüssigkeitsansammlungen der Haut und des Unterhautbindegewebes eines abgrenzbaren Körperteiles, wobei Arme und Beine bevorzugte Lokalisationen sind. Operationen (Brustkrebs oder Unterleibskrebs) bei denen Lymphgefäße durchtrennt oder Lymphknoten entfernt werden, aber auch Bestrahlungen (nach Operationen) können zu einer Schädigung der Lymphbahnen führen. Einlagerungen von eiweißreicher Flüssigkeit und Zellbruchstücken, -abfall und auch von Krebszellen in den Zwischenzellraum, führen ebenfalls zu einer fehlenden Ableitung der Lymphe.

Das Lymphödem ist eine chronische Erkrankung, die möglichst früh behandelt werden muss, z.B. durch physikalische Entstauungstherapie, manuelle und auch apparative Lymphdrainage und zusätzlich auch durch medikamentöse Therapien.

TIPPS GEGEN BLUTUNGSGEFAHR

- Nehmen Sie keine Medikamente v.a. Aspirin oder Schmerzmittel ohne Absprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.
- Meiden Sie Alkohol.
- Schneuzen Sie sich nur vorsichtig.
- Vermeiden Sie Reizungen der Schleimhäute.
- Vermeiden Sie Aktivitäten, bei denen man sich verletzen kann.
- Vermeiden Sie alle jähen körperlichen Anstrengungen, bei denen der Blutdruck rasch ansteigt.

Die Behandlung ist abgeschlossen

➤ Rückkehr in den Alltag

Wenn die Behandlung abgeschlossen ist, kehrt der Alltag in den eigenen vier Wänden wieder ein.

Die ganze Familie hat viel hinter sich gebracht. Erschöpfung kann sich nach der Phase der Anstrengung einstellen. Rollen haben sich in der Zwischenzeit möglicherweise verändert: Der sonst aktive, Entscheidungen treffende Partner wurde im Laufe der Behandlung vielleicht der abhängigere, passivere Teil, und der/die Angehörige musste Rollen übernehmen, die er/sie freiwillig nicht gewählt hätte. Nun gilt es darauf zu achten, welche von den „abgegebenen“ Aufgaben Sie wieder übernehmen können und wollen.

Bei vielen Patient:innen gibt es die Vorstellung, dass nach Abschluss der Therapien alles vorbei wäre und nun wieder ein ganz normaler Alltag gelebt werden kann.

Aber gerade in dieser Zeit kommt es bei vielen Patient:innen oft zu einer psychischen „Nachwehe“ – das bedeutet, dass nun Gefühle ans Tageslicht kommen, die bisher „weggesteckt werden mussten“.

In der ersten Zeit nach der Diagnose und Behandlung war es lebensnotwendig, Gefühle wie Todesangst, Panik, Verzweiflung, Mutlosigkeit etc. wegzupacken, um sich zu schützen. Nun aber springt diese „Lade der verdrängten Gefühle“ auf und das führt oft zu einem inneren **Gefühlschaos**.

Viele Patient:innen fragen sich selbst: Was ist denn los mit mir? Warum geht es mir nicht gut, obwohl doch alles vorbei ist?

Seien Sie nicht verzweifelt, dass nach Abschluss der Behandlungen nicht Freude und Entspannung überwiegen sondern sich im Gegenteil Erschöpfung und Verstimmung breitmachen. Das ist ganz „normal“. Die Kräfte lassen einfach nach, Anspannungen fallen ab und viele unterdrückte Ängste und Gefühle kommen erst jetzt ans Tageslicht.

Sollten Sie nach Abschluss der Behandlung an depressiven Verstimmungen und Ängsten leiden oder aufgrund der Veränderungen in Ihrem Leben einen Leidensdruck verspüren, scheuen Sie nicht professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und sich vertrauensvoll an uns zu wenden.

Nachsorge und Ängste „danach“

➤ Nachsorge

Nach Abschluss der Behandlung sollte der Patient/die Patientin in regelmäßigen Abständen zu **Kontrolluntersuchungen** gehen. Das speziell abgestimmte Nachsorgeprogramm dient dazu, das mögliche Wiederauftreten der Erkrankung oder bestimmte Nebenwirkungen der Behandlung möglichst früh zu erkennen, um eventuell notwendige Maßnahmen einleiten zu können.

Ängste vor Kontrolluntersuchungen

Die Angst vor einem neuerlichen Wiederauftreten der Erkrankung kennzeichnet oft den Alltag und kann eine große psychische Belastung darstellen. Häufig wird die gesamte Aufmerksamkeit auf den nächsten Kontrolltermin gelenkt, weil mit großer Angst mögliche schlechte Neuigkeiten gefürchtet werden.

Versuchen Sie, sich wieder mit Dingen abseits der ehemaligen Erkrankung zu beschäftigen, die Ihnen Freude bereiten.

Mit der Angst zu leben, die Erkrankung könnte – auch nach positivem Abschluss der

Behandlungen – wiederkehren (*Rezidiv*) oder sich ausbreiten (*Metastasen*), gehört wohl zu den größten Herausforderungen für Krebspatient:innen und Angehörige.

Veränderter Lebensstil aus Angst vor Wiedererkrankung

Die Angst und Unsicherheit über ein mögliches Wiederauftreten der Erkrankung können dazu führen, dass sowohl Betroffene als auch Angehörige in der Nachsorge einen extrem vorsichtigen Lebensstil pflegen, um alles „richtig zu machen“ und das Risiko eines Rückfalls zu minimieren. Dies kann dazu führen, dass ihre Gedanken und Wahrnehmungen stark auf die „Erhaltung des Gesundheitszustands“ fokussiert sind. Es ist sehr belastend, ständig an die Krankheit und mögliche Risikofaktoren zu denken. Das erzeugt erheblichen psychischen Stress und kann schnell den gesamten Lebensalltag bestimmen.

Es ist wichtig, eine stimmige Balance zu finden, um einen normalen Alltag mit seinen gewohnten Routinen zu leben, während man gleichzeitig weitgehend auf eine ausgewogene Ernährung und einen ausgeglichenen Lebensstil achtet.



Informationen zu den verschiedenen Untersuchungen (zur Diagnose aber auch im Rahmen der Nachsorge) finden Sie in der Broschüre "Diagnoseverfahren". Die Broschüre ist kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland erhältlich und als Download unter <https://www.krebshilfe.net/services/broschueren/broschuere/31>



Tipps

TIPPS:

- Ängste vor dem Wiederauftreten der Erkrankung (Progredienzüngste) sind häufig – sprechen Sie darüber und achten Sie im Besonderen darauf, was in den Tagen vor der Kontrolluntersuchung zur Beruhigung und Distanzierung beiträgt, z.B. nachstehende Entspannungsübung:
 - Legen Sie die Fingerspitzen beider Hände aufeinander und schließen Sie die Augen.
 - Versuchen Sie den Puls in Ihren Fingerspitzen zu fühlen.
 - Atmen Sie währenddessen immer immer langsam tief ein und aus.
 - Je ruhiger Sie werden, desto langsamer wird Ihr Puls und Sie haben die Bestätigung, dass Sie sich selbst „beruhigen“ können.
- Nachsorge ist wichtig. Nehmen Sie ihre Kontrolluntersuchungen wahr und versuchen Sie, wieder einen „normalen Alltag“ zuzulassen.

Geben Sie sich Zeit zur Regeneration. Sie haben viel hinter sich gebracht- es dauert seine Zeit bis Sie wieder zu Kräften kommen. Organisieren Sie sich den Alltag so, dass Ihnen auch noch Freiraum für sich selbst bleibt. Zur Selbstfürsorge möchten wir Ihnen gerne eine Übung zur Resilienz (=psychische Widerstandskraft) mitgeben:

R essourcen: Welche Kraftquellen kenne ich?

E ntspannung: Welche Möglichkeiten der Entspannung kenne ich und nutze ich?

S oziale Kontakte: Wer oder was fällt mir dazu ein?

I magination: Welche stärkenden inneren Bilder fallen mir ein?

L iebe/Selbstliebe: Mit wem/was fühle ich mich liebevoll verbunden? Was mag ich an mir?

I nnehalten: Welche Momente oder Rituale schenken mir im Alltag kleine Auszeiten?

E nthusiasmus: Was begeistert mich? Wofür engagiere ich mich mit Freude?

N atur: Welche schönen Naturerfahrungen fallen mir ein?

Z eit: Wofür nehme ich mir Zeit? Welche stärkenden Lebenszeiten fallen mir ein?

(Diegelmann C., Idermann M., Zimmermann T. (2020): Therapie-Tools Psychoonkologie, Weinheim: Beltz.)

Klinische Studien

Klinische Studien haben generell das Ziel, neue Diagnose- und Therapiemöglichkeiten von Erkrankungen zu erforschen und damit die Behandlungsergebnisse und somit auch die Heilungschancen zu verbessern. Jede klinische Studie ist auf die Beantwortung wissenschaftlicher Fragen ausgerichtet. Gerade in den letzten Jahren wurden durch die enormen Fortschritte der Krebsforschung Substanzen mit neuen Wirkmechanismen entdeckt und als Krebsmedikamente entwickelt.

Mit klinischen Studien untersuchen Ärzt:innen die Wirkung neuer Medikamente auf Krebszellen und damit die Wirksamkeit bei Krebserkrankungen. Verglichen werden neue Therapieformen immer mit den herkömmlichen und bewährten Standardtherapien. Dies ist der einzige Weg, um neue Krebstherapien zu erproben und um neue wirkungsvollere Therapieformen zu finden.

Für die Patientin/den Patienten hängt die individuelle Entscheidung für eine bestimmte Therapie von vielen Faktoren ab, u. a. von der Diagnose (Krebsform), dem Stadium, der Ausbreitung der Erkrankung, dem allgemeinen Gesundheitszustand und auch

vom Alter. Dies gilt auch für die Behandlung im Rahmen von klinischen Studien.

Vorteile für Patient:innen, die an einer klinischen Studie teilnehmen: Der Vorteil einer Studienteilnahme liegt für Patient:innen im frühzeitigen Zugang zu innovativen Behandlungen oder Verfahren, die kurz vor der Zulassung noch nicht auf normalem Weg erhältlich sind, der Patientin/dem Patienten aber möglicherweise sehr helfen können.

Risiken für Patient:innen, die an einer klinischen Studie teilnehmen: Neue Behandlungsmethoden oder Wirkstoffe bergen nicht nur Chancen, sondern möglicherweise auch bisher unbekannte Risiken und Nebenwirkungen.



PODCAST- EMPFEHLUNG:

Prim. Priv.-Doz. Dr. Sonja HEIBL und Dr. Tanja SCHNEIDER sprechen über „Klinische Studien“

<https://open.spotify.com/episode/7FFf10NsVdGqNFpvAK3a3W>

Die Teilnahme an einer klinischen Studie ist immer freiwillig. Wenn Sie an einer Studie interessiert sind oder zur Teilnahme eingeladen werden, sollten Sie vor dieser Entscheidung so viel wie möglich über diese Studie in Erfahrung bringen.



Bestmögliche Lebensqualität



Lesen Sie mehr zu „Bestmöglicher Lebensqualität für Menschen mit fortgeschrittener Krebserkrankung“ in der gleichlautenden Krebshilfe-Broschüre. Erhältlich bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland oder als Download unter nachstehendem Link oder QR-Code.

www.krebshilfe.net/services/broschueren/broschuere/32



➤ „Palliativ“: Ist das jetzt das Ende?

Das Wort „Palliativ“ taucht oft erstmals im Befund auf, meist in Verbindung mit der empfohlenen Therapie (z. B. „palliative Chemo“) oder mit dem Angebot zur Aufnahme in eine Palliativstation. Dies wird von Patient:innen und Angehörigen vielfach gleichgesetzt mit dem unmittelbar bevorstehenden Tod. Eine häufige Reaktion ist:

„Sie haben mich aufgegeben.“

Das Gegenteil ist der Fall. Unter „Palliative Care“ versteht man die aktive, ganzheitliche Versorgung von Menschen, die mit einer unheilbaren Erkrankung konfrontiert sind. Patient:innen und ihre Bedürfnisse – und nicht nur ihre Erkrankung – stehen mehr denn je im Mittelpunkt. Das gilt auch Angehörige.

Im Vordergrund stehen die Stabilisierung des Krankheitsverlaufes, die größtmögliche Lebensqualität durch Schmerz- und Symptombehandlung sowie die Linderung von psychischen, sozialen und spirituellen Problemen.

➤ Ein interprofessionelles Team kümmert sich um Sie!

In der „Palliative Care“ steht Patient:innen und Angehörigen ein Team aus Palliativmediziner:innen, Expert:innen der Pflege, Psycho-Onkolog:innen uvm. zur Verfügung. Sie alle haben ein Ziel: Erkrankten ein gutes, selbstbestimmtes und möglichst langes, schmerzfreies Leben zu ermöglichen und Angehörige miteinzubinden und zu unterstützen.

➤ Palliativmedizin

Die Palliativmedizin lindert Beschwerden, die durch Krebs ausgelöst werden. Schmerzmittel und Medikamente gegen Übelkeit, Atemnot, Appetitlosigkeit und Schlafstörungen werden dabei häufig eingesetzt.

➤ Palliativpflege

Die Palliativpflege kann mit ergänzenden und pflegerischen Maßnahmen viel zur Linderung von Symptomen beitragen.

➤ Psycho-onkologische Betreuung

Ängste und Sorgen können mit psychoonkologischer Betreuung und Begleitung aufgefangen werden. Patient:innen und ihre Angehörigen werden bei der Suche nach geeigneten Therapie- und Betreuungsangeboten unterstützt und von einem professionellen Team begleitet.

➤ Hilfreiche Adressen

In der Krebshilfe-Broschüre „Bestmögliche Lebensqualität für Menschen mit fortgeschrittener Krebserkrankung“ finden Sie wichtige und hilfreiche Informationen zu diesem Thema, vor allem auch Kontaktdaten **aller Stellen in ganz Österreich, die palliative Versorgung leisten bzw. Hilfe und Unterstützung anbieten.**

➤ Podcast „Hochpalliativ“

Für die beiden Palliativmedizinerinnen Lea Kum und Eva Masel ist es nicht nur ein berufliches Anliegen, Betroffene und Angehörige zu informieren und darüber aufzuklären, dass es bei „Palliative Care“ vor allem ums Leben geht und nicht ausschließlich ums Sterben. In der Podcast-Serie „HOCH-PALLIATIV“ sprechen die beiden Medizinerinnen alle Bereiche der Palliative Care an.



<https://hochpalliativ.podigee.io/>



Univ.-Prof. Priv.-Doz. DDr. Eva Katharina MASEL, MSc
Abteilungsleiterin an der Klinischen Abteilung für Palliativmedizin, MedUniWien; Vorstand der Österr. Palliativgesellschaft und der Österr. Krebshilfe

Nicht wenige Patient:innen haben Angst, in Kontakt mit diesem Bereich der Medizin zu treten, da sie damit das Ende des Lebens und Hoffnungslosigkeit verbinden. Das führt leider nicht selten aufgrund von falschen Vorurteilen dazu, dass Patient:innen erst sehr spät mit dem Fachgebiet der Palliativmedizin in Berührung kommen. Es ist jedoch wissenschaftlich erwiesen, dass ein früher Kontakt mit einem Palliativteam die Lebensqualität verbessern, das Auftreten von Angst und Depression vermindern sowie das Leben verlängern kann.

Die letzte Phase des Lebens



**Univ.-Prof.
Dr. Paul SEVELDA**
Präsident der
Österreichischen
Krebshilfe

„Jedes Kind, das die Welt erblickt, erhält – zurecht – unendlich viel Aufmerksamkeit. Von den Eltern, Ärzt:innen, Pflegepersonal, Angehörigen. Es wird alles getan, damit der neue Erdenbürger, die neue Erdenbürgerin unbeschadet und so sanft wie möglich im Leben „ankommt“. Obwohl die Geburt eines Kindes für uns Ärzt:innen Routine ist, verläuft jede Geburt anders, ist individuell verschieden. Manche Kinder kommen schnell, fast überfallsartig, manche zu früh, manche spät – und brauchen Unterstützung. So speziell und individuell jeder Mensch geboren wird und lebt, so einzigartig
»

Viele Patient:innen spüren, wenn die Krebserkrankung ein Ausmaß erreicht, wo die Endlichkeit des Lebens näher rückt und Sterben plötzlich Thema wird. Oft braucht es dazu keine aktuellen Befunde, kein „schwarz auf weiß“, kein Arztgespräch. Manche Patient:innen sprechen von einer „Ahnung“, die sie schon hatten.

Andere Patient:innen trifft das Ergebnis eines schlechten Befundes wie ein Blitz. Auch wenn sie sich in einer fortgeschrittenen Phase der Erkrankung befunden hatten und sich dessen auch bewusst waren, hatten sie oft über längere Zeit – oft auch viele Jahre – eine halbwegs stabile Erkrankungssituation und ein gutes Leben. Ein Leben, das zwar geprägt war von Dauertherapie und Einschränkungen aber auch von Lebensfreude und Hoffnung. Diese Hoffnung kann durch einen unerwartet schlechten Befund jäh zerstört werden. Nichts hatte doch vor der Kontrolluntersuchung darauf hingedeutet, dass die Erkrankung so massiv fortschreitet und die Medizin an ihre Grenzen stößt.

Den Tod als etwas Natürliches anzusehen, gelingt im Kontext einer Krebserkrankung nur selten.

Meist steht das Sterben an einer Krebserkrankung für etwas Bedrohliches, Dunkles, Unerwünschtes und Trauriges. Die Tatsache, sich verabschieden zu müssen, die Vorstellung, den geliebten Angehörigen nicht mehr zu sehen, nicht mehr das Leben zu teilen, seine Anwesenheit nicht mehr genießen zu dürfen, ist eine emotional überaus belastende, überfordernde und zutiefst traurige Situation.

Die Erfahrung zeigt, dass **eine offene und ehrliche Kommunikation** zwischen allen Beteiligten hilft, die Zeit des Abschiednehmens besser gelingen zu lassen. Dazu gehören unter anderem die Gespräche zwischen Arzt/Ärztin und Patient/Patientin, aber auch zwischen Patient/Patientin und den engsten Angehörigen – insbesondere mit dem Kind/den Kindern.

Auch wenn es schwer fällt: Suchen Sie das offene Gespräch. Offenheit ermöglicht Ihnen – sei es als Patient/Patientin oder Angehörige/r – noch Unerledigtes anzusprechen oder zu klären: Das kann das gegenseitige Aussöhnen nach früheren Kränkungen sein oder die gemeinsame Suche nach spirituellen Antworten.

Lassen Sie sich unterstützen.

Der bevorstehende eigene Tod oder der Tod eines nahen Angehörigen wirft unweigerlich viele unterschiedliche Fragen und Ängste auf. Oft gestellte medizinische, emotionale, religiöse oder spirituelle Fragen sind z. B.:

- „Werde ich leiden?“
- „Werde ich Schmerzen haben?“
- „Werde ich Luft bekommen?“
- „Werde ich Angst haben?“
- „Werde ich gehen wollen?“
- „Wie sag ich es den Kindern?“
- „Was ist der Tod?“
- „Gibt es ein Leben danach?“

Es gibt viele medikamentöse und nicht-medikamentöse Möglichkeiten, um **etwaige Schmerzen oder Atemnot, Angstzustände und Unruhe zu vermeiden oder zu lindern**. Die palliative Sedierungstherapie bietet die Möglichkeit einer **medikamentösen Beruhigung bis hin zu einem Dämmer Schlaf oder Tiefschlaf**,

um etwaige anders nicht behandelbare Schmerzen oder belastende Symptome in den letzten Lebenstagen zu vermeiden. Ebenso gibt es umfassende und **individuell angepasste Hilfestellungen** zur Bewältigung von psychosozialen Problemen.

Als Österreichische Krebshilfe begleiten wir viele Menschen in ihrer letzten Lebensphase. Wir möchten Ihnen unsere Erfahrung mit Krebspatient:innen mitgeben und Ihnen Sicherheit geben, dass ein Sterben in Würde heutzutage selbstverständlich ist.

Broschüre

In der Krebshilfe-Broschüre „*Sanft und schmerzfrei – ein Sterben in Würde*“ finden Sie wichtige und hilfreiche Informationen zu diesem sehr belastenden, traurigen und Angst besetzten Thema.

Broschüre „Sanft und schmerzfrei – für ein Sterben in Würde“.
Erhältlich bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland oder als Download unter:
<https://www.krebshilfe.net/services/broschueren/broschuere/2>



» und persönlich gestaltet sich auch sein letzter Weg. Und wir alle müssen da sein, um den Sterbenden, die Sterbende bestmöglich zu begleiten und ein sanftes „Weggehen“ zu ermöglichen. Das Sterben kann viele Wochen und Monate dauern oder schnell, fast überraschend eintreten. Aber eines sollte es nie sein: geprägt von Angst, Schmerzen, Traurigkeit, Einsamkeit und Sprachlosigkeit. Jeder Sterbende und jede Sterbende verdient die gleiche ungeteilte Aufmerksamkeit und Unterstützung wie jeder neue Erdenbürger und jede neue Erdenbürgerin.“



Patientenrechte

Der Patientencharta regelt „Grundsätzliches“.

Artikel 2

Die Persönlichkeitsrechte der Patienten und Patientinnen sind besonders zu schützen. Ihre Menschenwürde ist unter allen Umständen zu achten und zu wahren.

Artikel 3

Patienten und Patientinnen dürfen auf Grund des Verdachtes oder des Vorliegens einer Krankheit nicht diskriminiert werden.

Die Patientenrechte sind in der so genannten „Patientencharta“ zusammengefasst. Diese beinhaltet folgende Punkte:

- Recht auf Behandlung und Pflege
- Recht auf Achtung der Würde und Integrität
- Recht auf Selbstbestimmung und Information
- Recht auf Dokumentation
- Besondere Bestimmungen für Kinder
- Vertretung von Patient:inneninteressen
- Durchführung von Schadenersatzansprüchen

➤ **Haben Angehörige ein Recht auf Mitbestimmung?**

Bei volljährigen Patient:innen haben Angehörige grundsätzlich kein Recht auf Mitbestimmung. Ausnahme: Wenn der/die Patient:in (bei mangelnder Willensbildungsfähigkeit) im Vorhinein mit einer Vorsorgevollmacht eine andere Person (z. B. einen Verwandten/Angehörigen) zu seinem/ihrer Stellvertreter:in bestimmt hat. Eine Ausnahme besteht auch, wenn es sich um keine weitreichende medizinische Entscheidung handelt. In

diesem Fall kann ein Verwandter oder Angehöriger mit der sogenannten „gesetzlichen Vertretungsmacht der nahen Angehörigen“ für den/die Patient:in entscheiden (siehe „Patientenverfügung“).

➤ **Wer entscheidet, wenn der Patient/die Patientin nicht ansprechbar ist?**

Wenn der/die Patient:in nicht selbst entscheiden kann und eine verbindliche Patientenverfügung vorliegt, haben Ärzt:innen nach dem festgelegten Willen in der Patientenverfügung vorzugehen. Ist der mutmaßliche Wille nicht zweifelsfrei erkennbar, haben Ärzt:innen nach bestem Wissen und Gewissen das Erforderliche und medizinisch Notwendige zu unternehmen, um das Leben von Patient:innen zu retten oder die Gesundheit zu erhalten. In diesem Fall gilt der Grundsatz „Im Zweifel für das Leben“ und es sind alle medizinisch noch sinnvollen Behandlungen durchzuführen. Jeder Mensch sollte eine Patientenverfügung erstellen, wenn man festhalten möchte, welche medizinische Maßnahmen getroffen werden dürfen, wenn man zu einer diesbezüglichen Meinungsäußerung

Patientenverfügung

selbst nicht mehr in der Lage sein sollte (z. B. bei Bewusstlosigkeit). Dies betrifft vor allem Wiederbelebung sowie lebensverlängernde Maßnahmen wie künstliche Beatmung und Ernährung. Im Patientenverfügungsgesetz (PatVG) wird zwischen verbindlichen Patientenverfügungen und solchen, die zwar nicht verbindlich sind, aber trotzdem der Ermittlung des Willens der Patient:innen zugrunde gelegt sind, unterschieden.

➤ Voraussetzung

Voraussetzung für die Errichtung einer verbindlichen Patientenverfügung ist eine umfassende ärztliche Aufklärung. Sie muss schriftlich mit Angabe des Datums vor einem/r Rechtsanwält:in/Notar:in/rechtskundigen Mitarbeiter:in der Patientenvertretung oder eines Erwachsenenschutzvereins errichtet werden. Sie bleibt für acht Jahre verbindlich (außer der/die Patient:in hat eine kürzere Frist bestimmt) und muss dann wieder bestätigt werden. Jede Person, die eine Patientenverfügung errichten will, muss in der Lage sein, Grund und Bedeutung der abgelehnten Behandlung zu verstehen.

➤ Patienten-Verfügungsregister

Jede Patientenverfügung kann auf Wunsch im Patientenverfügungsregister des österreichischen Notariats sowie der österreichischen Rechtsanwälte registriert werden. In Kooperation mit dem österreichischen Roten Kreuz besteht eine österreichweit verfügbare Einsichtsmöglichkeit für Krankenanstalten in das Patientenverfügungsregister. Quelle und weitere Informationen: www.oerak.at/buerger-service/servicecorner/patientenverfuegungsregister



➤ Vertrauensperson

In der Patientenverfügung kann eine Vertrauensperson bestimmt werden, die das Recht hat, im gleichen Ausmaß wie der/die Patient:in, Auskunft über den Gesundheitszustand zu bekommen. Eine Vertrauensperson hat jedoch kein Mitspracherecht bei Entscheidungen.

EINSICHT IN PATIENTENAKTEN

Patient:innen haben ein unbeschränktes Recht auf Einsicht in ihre ärztliche Dokumentation. Gleiches gilt für die Herausgabe der Befunde. Der Arzt/ die Ärztin ist dazu verpflichtet, dem Patienten/der Patientin auf Wunsch eine Kopie der Unterlagen auszuhändigen. Patient:innen, die sich nicht von ELGA abgemeldet haben, können auf diesem Weg direkt Einsicht in ihre Akte nehmen.

HABEN ANGEHÖRIGE EIN RECHT AUF AUSKUNFT?

Angehörige haben grundsätzlich kein Recht auf Auskunft. Patient:innen können jedoch Vertrauenspersonen benennen, die Informationen erhalten dürfen oder eine Vollmacht ausstellen, die Angehörige berechtigt, z. B. Krankenunterlagen anzufordern. Ist jemand nicht mehr entscheidungsfähig, kann die Erwachsenenvertretung oder eine vorsorgebevollmächtigte Person Einsicht nehmen.

Beratungsstellen im BURGENLAND

Voranmeldung zur persönlichen Beratung für alle Beratungsstellen im Burgenland unter:
Tel.: (0650) 244 08 21 (auch mobile Beratung)
office@krebshilfe-bgld.at
www.krebshilfe-bgld.at

- 7202 Bad Sauerbrunn, Hartiggasse 4
(Der Sonnberghof)
- 7000 Eisenstadt, Johannes von Gott-Platz 1
(KH der Barmherzigen Brüder)
- 7540 Güssing, Grazer Straße 15
(Klinik Güssing)
- 8380 Jennersdorf, Hauptstraße 2
(Praxis Dr. Csuk-Miksch)
- 2460 Bruckneudorf/Bruck a. d. Leitha
(Praxis Mag. Anja Skarits-Haas)
- 7431 Bad Tatzmannsdorf, Am Kurpark 1
(BVAEB - Therapiezentrum Rosalienhof)
- 7400 Oberwart, Dornburggasse 80
(Klinik Oberwart)
- 7350 Oberpullendorf, Spitalstraße 32
(Klinik Oberpullendorf)
- 2421 Kittsee, Hauptplatz 3
(Klinik Kittsee)

Beratungsstelle in KÄRNTEN

Voranmeldung zur persönlichen Beratung unter: Tel.: (0463) 50 70 78
office@krebshilfe-ktn.at
www.krebshilfe-ktn.at

- 9020 Klagenfurt, Völkermarkterstrasse 25

Beratungsstellen in NIEDERÖSTERREICH

2700 Wr. Neustadt, Wiener Straße 69 (ÖGK)
Notfalltelefon: (0664) 323 72 30
Tel.: 050766-12-2297
krebshilfe@krebshilfe-noe.at
www.krebshilfe-noe.at

- 3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3
(bei ÖGK) Tel.+Fax: (02742) 77404
stpoelten@krebshilfe-noe.at
- 3680 Persenbeug, Kirchenstraße 34,
(Alte Schule Gottsdorf)
Tel.+Fax: (07412) 561 39
persenbeug@krebshilfe-noe.at
- 3340 Waidhofen/Ybbs
Tel.: (0664) 514 7 514
waidhofen@krebshilfe-noe.at
- 2130 Mistelbach, Roseggerstraße 46
Tel.: (050766)12-1389
mistelbach@krebshilfe-noe.at

Die Österreichische Krebshilfe ist österreichweit für Sie da:

Mo.-Do. von 9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr, Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

- 2230 Gänserndorf (in der ÖGK)

Tel.: (0664)3237231

mistelbach@krebshilfe-ooe.at

- 3580 Horn, Hopfengartenstraße 21/2 (ÖGK)

Tel.: (0664) 886 235 86

horn@krebshilfe-ooe.at

Beratungsstellen in OBERÖSTERREICH

4020 Linz, Harrachstraße 15

Tel.: (0732) 77 77 56

beratung@krebshilfe-ooe.at,

office@krebshilfe-ooe.at

www.krebshilfe-ooe.at

- 4820 Bad Ischl, Bahnhofstr. 12 (ÖGK)

Tel.: (0660) 45 30 441

beratung-badischl@krebshilfe-ooe.at

- 5280 Braunau, Jahnstr. 1 (ÖGK)

Tel.: (0699) 1284 7457

beratung-braunau@krebshilfe-ooe.at

- 4070 Eferding, Vor dem Linzer Tor 10
(Rotes Kreuz)

Tel.: (0660) 1769 002

beratung-eferding@krebshilfe-ooe.at

- 4240 Freistadt, Zemannstr. 33 (Rotes Kreuz)

Tel.: (0664) 452 76 34

beratung-freistadt@krebshilfe-ooe.at

- 4810 Gmunden, Miller-von-Aichholz-Str. 46
(ÖGK), Tel.: (0660) 45 30 432

beratung-gmunden@krebshilfe-ooe.at

- 4560 Kirchdorf, Krankenhausstraße 11

(Rotes Kreuz), Tel.: (0732) 77 77 56

beratung-kirchdorf@krebshilfe-ooe.at

- 4320 Perg, Johann Paur-Straße 1,

(Beratungsstelle Famos)

Tel.: (0660) 927 33 81

beratung-perg@krebshilfe-ooe.at

- 4910 Ried/Innkreis, Marktplatz 3 (ÖGK)

Tel.: (0660) 97 444 06

beratung-ried@krebshilfe-ooe.at

- 4150 Rohrbach, Krankenhausstraße 4
(Rotes Kreuz)

Tel.: (0664) 166 78 22

beratung-rohrbach@krebshilfe-ooe.at

- 4780 Schärding, Tummelplatzstraße 7

(FIM – Familien- & Sozialzentrum)

Tel.: (0664) 44 66 334

beratung-schaerding@krebshilfe-ooe.at

- 4400 Steyr, Redtenbachergasse 5 (Rotes Kreuz)

Tel.: (0664) 91 11 029

beratung-steyr@krebshilfe-ooe.at

- 4840 Vöcklabruck, Franz Schubert-Str. 31
(im ÖGK-Gebäude)

Tel.: (0664) 547 47 07

beratung-vbruck@krebshilfe-ooe.at

- 4600 Wels, Rot-Kreuz-Straße 1 (ÖGK)

Tel.: (0660) 50 98 550, (07242) 42896

beratung-wels@krebshilfe-ooe.at

- 4710 Grieskirchen, Manglbürg 18

(Rotes Kreuz)

beratung-grieskirchen@krebshilfe-ooe.at

Beratungsstellen in SALZBURG

Voranmeldung zur persönlichen Beratung für alle Beratungsstellen in Salzburg unter:

Tel.: (0662) 87 35 36 oder
beratung@krebshilfe-sbg.at
www.krebshilfe-sbg.at

- 5020 Salzburg, Beratungszentrum der Krebshilfe Salzburg, Mertensstraße 13
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung
- 5110 Oberndorf, Paracelsusstraße 18.
Seniorenwohnhaus St. Nikolaus Oberndorf
Persönliche Beratung nach telefonischer Voranmeldung
- 5400 Hallein, Krankenhaus Hallein, Bürgermeisterstraße 34. Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung, jeden 2. Montag im Monat
- 5580 Tamsweg, Sozialzentrum Q4, Postgasse 4
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung jeden 2. Montag im Monat
- 5700 Zell am See, Rot Kreuz Haus, Tauernklinikum Zell am See, Paracelsustraße 4
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
- 5620 Schwarzach, Baderstraße 10b, Bildungshaus Kardinal Schwarzenberg Klinikum, Raum K115. Termine donnerstags und samstags, nach Vereinbarung.

Beratungsstellen in der STEIERMARK

• 8042 Graz, Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17
Tel.: (0316) 47 44 33-0
beratung@krebshilfe.at
www.krebshilfe.at

• Regionalberatungszentrum Leoben:
8700 Leoben, Hirschgraben 5
(Senioren- und Pflegewohnheim)

Terminvereinbarung und Info für alle steirischen Bezirke:

Tel.: (0316) 47 44 33-0
beratung@krebshilfe.at

- 8160 Weiz, Marburgerstraße 29
(Gesundheitszentrum)
- 8280 Fürstenfeld, Felber Weg 4 (Rotes Kreuz)
- 8230 Hartberg, Rotkreuzpl. 1, (Rotes Kreuz)
- 8530 Deutschlandsberg, Radlpaßstraße 31
(Rotes Kreuz)
- 8680 Mürzzuschlag, Grazer Straße 34
(Rotes Kreuz)
- 8435 Wagna, Metlika Straße 12 (Rotes Kreuz)
- 8330 Feldbach, Schillerstraße 57 (Rotes Kreuz)
- 8750 Judenburg, Burggasse 102, (Rotes Kreuz)
- 8940 Liezen, Niederfeldstraße 16,
(Rotes Kreuz)

Die Österreichische Krebshilfe ist österreichweit für Sie da:

Mo.-Do. von 9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr, Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Beratungsstellen in TIROL

6020 Innsbruck, Anichstraße 5 a/2. Stock
Krebshilfe-Telefon: 0512 57 77 68
Tel.: 0512 57 77 68 oder (0699)181 135 33
office@krebshilfe-tirol.at
www.krebshilfe-tirol.at

Psychoonkologische Beratung:

Bitte um telefonische Terminvereinbarung

- Landeck, Schulhausplatz 9; Malsersstraße 38/1.Stock, MMag. Veronika Prantner, Tel. 0691-2014973
- Reutte, Zeillerplatz 1; Pflach, Kohlplatz 7a/ Top 25, Mag. Gertrud Elisabeth Köck, Tel. 0664-2251625
- Tarentz, Pfassenweg 2, DSA Erwin Krismer, Tel. 0676-7394121
- Telfs, Kirchstraße 12, Dr. Ingrid Wagner, Tel. 0660-5697474
- Schwaz, Innsbruckerstraße 2, Dr. Fritz Melcher, Tel. 0664-9852010
- Jenbach, Birkenwald 14, Mag. Gerhard Proksch, Tel. 0660-1223113
- Wörgl, Fritz-Atzl-Str. 6, MMag. Dr. Astrid Erharder-Thum, Tel. 0681-10405938
- Hopfgarten, Marktplatz 1; Walchsee, Alleestraße 30, MMag. Dr. Barbara Mösinger-Strubreither, Tel. 0676-5705743
- Lienz, Rosengasse 13, Mag. Katja Lukasser, Tel. 0650-3772509

Für Kinder und Jugendliche von an Krebs erkrankten Eltern:

- Reutte, Zeillerplatz 1; Pflach, Kohlplatz 7a/ Top 25, Mag. Gertrud Elisabeth Köck, Tel. 0664-2251625
- Innsbruck, Rennweg 7a, MMag. Barbara Baumgartner, Tel. 0664-73245396
- Jenbach, Birkenwald 14, Mag. Gerhard Proksch, Tel. 0660-1223113

Beratungsstellen in VORARLBERG

6850 Dornbirn, Rathausplatz 4,
Tel. (05572) 202388, Fax: (05572) 202388-14
beratung@krebshilfe-vbg.at
www.krebshilfe-vbg.at

- 6700 Bludenz, Klarenbrunnstr. 12,
Tel. (05572) 202388
beratung@krebshilfe-vbg.at

Beratungsstelle in WIEN

1200 Wien, Brigittenauer Lände 50-54,
4. Stg./5.OG
Tel.: (01) 408 70 48, Hotline: (0800) 699 900
beratung@krebshilfe-wien.at
www.krebshilfe-wien.at

Österreichische Krebshilfe Dachverband

1010 Wien, Tuchlauben 19/10
Tel.: (01) 796 64 50,
service@krebshilfe.net
www.krebshilfe.net

Lassen Sie sich unterstützen!
Die Krebshilfe-Berater:innen nehmen
sich Zeit, hören zu und helfen.



In allen Dingen
ist hoffen
besser
als verzweifeln.

Johann Wolfgang von Goethe

IMPRESSUM:

04/25

Herausgeber und Verleger: Österreichische Krebshilfe, Tuchlauben 19, A-1010 Wien,
Tel.: +43 1/796 64 50 Fax: +43 1/796 64 50-9, E-Mail: service@krebshilfe.net, www.krebshilfe.net
Redaktion: Doris Kiefhaber & Mag. Kathrin Gruber
Gestaltung: Gorillas – Agentur für Kommunikation und Design
Druck: SANDLER Gesellschaft m.b.H. & Co. KG, 3671 Marbach, www.sandler.at
Fotos: Falls nicht anders gekennzeichnet Österreichische Krebshilfe

www.krebshilfe.net