



Susanne Weg-Remers,
Leiterin
Krebsinformationsdienst,
Deutsches
Krebsforschungszentrum
(DKFZ)

Netz der Hilfe

Die Diagnose Krebs ist für viele Menschen und ihre Angehörigen zunächst einmal ein großer Schock. Viele denken sofort an Leiden und Tod, obwohl heute 65 Prozent der Erkrankten gute Chancen auf eine Heilung oder ein mehrjähriges Überleben bei guter Lebensqualität haben. Wie die Aussichten auf eine Heilung sind, hängt jedoch sehr von Art und Ausbreitung der Krebserkrankung ab. Wie kann man den Schock der Diagnose am besten überwinden? Nehmen Sie sich – wenn möglich – ein paar Tage Zeit, um den Schock zu verdauen und sprechen Sie, wenn Sie bereit dazu sind, mit Angehörigen und Freunden über Ihre Sorgen. Bereiten Sie sich auf anstehende Arztgespräche vor: Informieren Sie sich bei vertrauenswürdigen Quellen zu Ihrer Erkrankung, etwa beim Krebsinformationsdienst (www.krebsinformationsdienst.de). Notieren Sie Ihre Fragen und legen Sie sich eine Mappe an, in der Sie alle Untersuchungsergebnisse und Arztbriefe sammeln. Suchen Sie einen Arzt oder eine Ärztin Ihres Vertrauens, der oder die die weitere Behandlung koordiniert. Wenn Sie

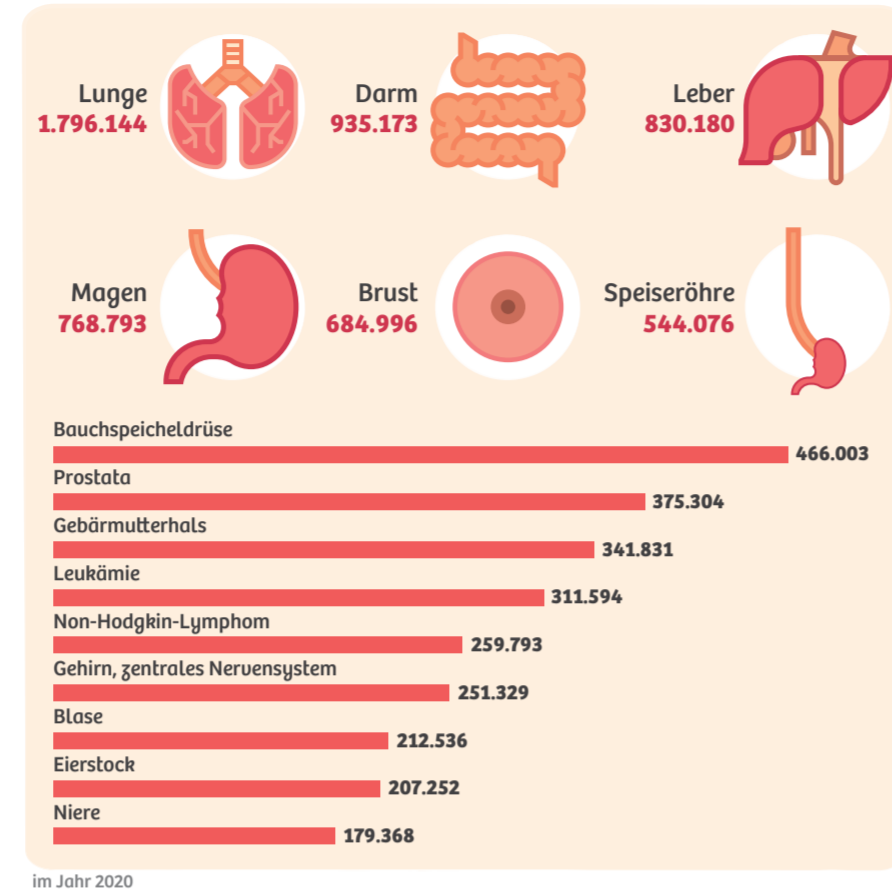
ein seelisches Tief aus eigener Kraft nicht überwinden können, so gibt es professionelle Unterstützung. Krebsberatungsstellen oder Psychoonkologen, aber auch Selbsthilfegruppen sind mögliche Ansprechpartner. Und ganz wichtig: Sprechen Sie mit Ihren behandelnden Ärzten über Ihre Beschwerden. Für belastende Symptome und Nebenwirkungen gibt es heute gut wirksame Möglichkeiten, diese zu lindern.

Marcus Kröber, Leser

Du bist nicht allein

Es gibt keine einheitliche Antwort darauf, wie man mit Krebs lebt, da jeder Mensch und jeder Krebs unterschiedlich sind. Einige wichtige Faktoren, die dazu beitragen können, mit Krebs umzugehen und ihn bestenfalls zu besiegen, sind eine gute medizinische Versorgung und Behandlung, die von erfahrenen Spezialisten durchgeführt wird. Man sollte Unterstützung bei Familie, Freunden und anderen Unterstützungsgruppen suchen. Auch ist ein gesunder Lebensstil wichtig, einschließlich ausreichender Bewegung, gesunder Ernährung und ausreichend Schlaf. Regelmäßige Entspannungsübungen wie Yoga oder Meditation können helfen, Stress abzubauen und emotionalen Ausgleich

TODESFÄLLE So viele Menschen sterben weltweit in einem Jahr an Krebs



im Jahr 2020

Quellen: International Agency for Research on Cancer, Statista

zu finden. Auch kann es ratsam sein, sich psychologische Unterstützung zu suchen, um mit den emotionalen Auswirkungen von Krebs umgehen zu lernen. Es ist wichtig zu erkennen, dass das Leben mit Krebs schwierig

sein kann und es völlig normal ist, dass man sich oft traurig, wütend oder ängstlich fühlt. Andere Menschen um Hilfe zu bitten und nicht zu versuchen, alles alleine zu bewältigen, ist deshalb der bessere Weg.

ZUVERSICHT STATT ANGST

PINK! begleitet Patientinnen durch Behandlung und Therapie



Mit der Diagnose Brustkrebs ändert sich das Leben grundlegend. Die Krankheit wirft Fragen auf, schürt Ängste und lässt viele Frauen hilflos zurück. Eine Erfahrung, die auch Gynäkologin Prof. Dr. Pia

Wülfing im Laufe ihrer 20-jährigen Berufserfahrung an verschiedenen Brustzentren gesammelt hat. Denn trotz des großen Engagements in Kliniken und Praxen bleiben viele Fragen der Patientinnen und Angehörigen offen oder können nicht in der nötigen Tiefe und Häufigkeit beantwortet werden.

Betroffene suchen dann selbst nach Antworten, vor allem im Internet, was oftmals zu noch größerer Verunsicherung führt. Um diese Frauen vom Moment der Diagnose an zu unterstützen und kompetent zu begleiten, hat Brustkrebspezialistin Wülfing die Initiative ergriffen und PINK! gegründet, eine ärztlich geführte Online-Plattform, auf der Betroffene und Angehörige die wichtigsten Infos und Empfehlungen rund um ihre Krankheit während der Behandlung und in der Nachsorge erhalten. Neben der Website pink-brustkrebs.de hat Wülfing in Zusammenarbeit mit zahlreichen Expert:innen aus den Bereichen Gynäkologie, Onkologie, Ernährungsmedizin, Sportwissenschaften und Psychologie auch die kostenlose App PINK! Coach ins Leben gerufen. Sie soll dazu beitragen, die Lebensqualität und eigene Gesundheitskompetenz erkrankter Frauen



Wir reden nicht von Sport, sondern von Bewegung

Autor: Katharina Klein
Veröffentlicht: 24.05.2021

Grundsätzlich müssen Sie keinen „Sport“ machen, um optimale Effekte zu erreichen: Regelmäßige tägliche Bewegung, die Sie in

zu stärken. Dadurch können Patientinnen selbst aktiv werden und zum Therapieerfolg beitragen. Seit Juni 2022 ist die App als Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) zugelassen und kann von Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen auf Rezept verschrieben und von den Patientinnen kostenfrei genutzt werden.

Als „digitaler Coach“ begleitet die App Patientinnen und motiviert sie Tag für Tag mit personalisierten Zielen, gesund zu essen, sich zu bewegen und achtsam zu sein. Dafür schlägt sie täglich individuelle Ziele vor und unterstützt so dabei, mit einfachen und im Alltag zu integrierenden Tipps das eigene Verhalten anzupassen. Ein Ernährungskonzept mit über 1.000 Rezepten sowie ein individuelles Bewegungsprogramm mit Übungen zur Linderung von Nebenwirkungen liefern gezielte Unterstützung. Gleichzeitig kann die App helfen, psychische, psychosomatische und somatische Folgen einer Brustkrebserkrankung zu lindern. Dafür steht den Frauen ein umfangreiches Achtsamkeitsprogramm zur Verbesserung des Wohlbefindens zur Verfügung.

Erhältlich ist die App im App Store und Google Play Store. Mehr Infos unter:

PINK!

pink-brustkrebs.de/das-bietet-pink/lp-pink-coach



Andrea Bänker,
Projektleiterin
Wünschewagen Franken/
Oberpfalz, Arbeiter-
Samariter-Bund (ASB)
Landesverband Bayern

Letzte Wünsche wagen

Wenn sich das Leben wendet, treten oftmals unerfüllte Wünsche in den Vordergrund. Die Wünschewagen des Arbeiter-Samariter-Bunds bringen schwerstkranke Menschen noch einmal an einen persönlich bedeutsamen Ort – zu einem Familientreffen, zum Konzert der Lieblingsband oder noch ein letztes Mal ans Meer. Wie bei unserem Fahrgast Harald, der schwer an Krebs erkrankt ist und dessen großer Wunsch es war, noch einmal das Meer zu sehen. Das Team vom ASB-Wünschewagen Franken/Oberpfalz organisierte Unterkunft und Palliativ-Versorgung vor Ort – und brachte Harald sorgenfrei an sein Wunschziel Usedom. Die Sonne im Gesicht und der Wind in den Haaren machten die Zeit dort perfekt. Ehrenamtlicher Wunscherfüller zu sein ist eine Herzensangelegenheit für unsere Mitarbeitenden. Gemeinsame Zauberstunden vermitteln, die die Kranken in die Lage versetzen, ihren Tunnelblick auf die Krankheit zu überwinden und Lebensfreude zuzulassen – wenn auch nur für eine begrenzte Zeit. Das kann Kräfte freisetzen, die den Betroffenen wieder Handlungsfreiheit einräumen. Es geht darum, gesellschaftliche Teil-

Martin Seltmann, Leser

Unter Gleichgesinnten

Die Diagnose Krebs trifft den Kranken, aber auch seine Angehörigen wie ein Keulenschlag. Das Unwohlsein oder die Beschwerden, die vor der Diagnose noch als Kleinigkeit abgetan oder sogar ignoriert wurden, haben sich in einem Moment auf den anderen in eine lebensbedrohliche Gefahr verwandelt. Auf den Schock folgen Angst, Unsicherheit und der Drang nach Informationen. Leider haben Ärzte systembedingt für eine individuelle Betreuung zu wenig Zeit. Das Schlimmste, was nun oft passiert, ist die wahllose Suche im Internet bei pseudowissenschaftlichen Quellen oder kommerziellen Angeboten, in denen Ängste geschürt werden und die Betroffenen unsachliche Ratschläge bekommen. Zum Glück gibt es zahlrei-

che Selbsthilfeorganisationen von Betroffenen, die mit ihrer Erfahrung und einem professionellen Netzwerk helfen können und über Unsicherheiten hinweghelfen. Mit dieser Hilfe im Rücken kann eine Krebserkrankung zwar nicht geheilt werden, aber der Umgang mit ihr wird um einiges leichter.

.....

habe zu ermöglichen mit Ressourcen aus der Solidargemeinschaft der Spenderinnen und Spender des ASB für dieses bundesweite Sozialprojekt. In Bayern gibt es drei Wünschewagen – München/Oberbayern, Franken/Oberpfalz und Allgäu/Schwaben. In ganz Deutschland sind 22 dieser Fahrzeuge im Einsatz. Und alle sind gut miteinander vernetzt, damit kein Wunsch offenbleiben muss.



Michael Ghadimi,
Präsident
Deutsche
Krebsgesellschaft
(DGK)

Steter Fortschritt

Die Krebstherapie hat sich erheblich gewandelt. Während früher vor allem die reinen Überlebensdaten im Vordergrund standen, richtet sich der Fokus aktuell zunehmend auch auf die Lebensqualität und die funktionellen Aspekte der Therapien. Großen Einfluss hat hier sowohl die Art der Tumorerkrankung als auch das Stadium, in dem sie diagnostiziert wird. Daneben wurde die Behandlung von Krebs in den letzten Jahren verbessert. So kommen etwa Roboter zum Einsatz, die die Vorteile der offenen mit denen der minimalinvasiven Chirurgie vereinen. Dieser Wandel zur Digitalisierung zeigt sich auch in verbesserter Bildung oder der Integration von Bildgebungen und operativer Verfahren. In bestimmten Bereichen wird daher bereits auf bisher standardmäßig durchgeführte Therapien verzichtet. Beim Enddarmkrebs etwa wird aktuell in Studien überprüft, ob unter bestimmten Voraussetzungen nach einer präoperativen Radiochemotherapie eine chirurgische Entfernung des Tumors unterbleiben kann. Nichtsdestotrotz ist eine konsequente Überprüfung der vorhandenen Prozesse und Strukturen sowie eine weitere kontinuierliche Verbesserung erforderlich. Ein Schritt hierzu ist sicherlich die von der Deutschen Krebsgesellschaft verantwortete Zertifizierung von Krebszentren auf Basis hochwertiger Leitlinien. Patient:innen, die in DGK-Zentren therapiert werden, haben eine bessere Überlebenswahrscheinlichkeit, wie unlängst in der WiZen-Studie gezeigt wurde.



Ihr Name,
Leserin

Was ist Ihre Meinung?

Schreiben Sie uns, was Sie zu den kommenden Fragen auf der letzten Seite denken – vielleicht erscheinen Sie dann im nächsten Heft.

WAS MANN TUN KANN

Prostatakrebs ist nicht nur die häufigste Krebs-erkrankung des Mannes in den westlichen Industrieländern, sie ist auch die zweithäufigste krebsbedingte Todesursache. Knapp 15.000 Männer sterben jedes Jahr an dieser Erkrankung.

Früherkennung von Prostatakrebs

Umso wichtiger ist es, Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen, die der frühestmöglichen Erkennung vorhandener Krankheiten dienen. Alle gesetzlich versicherten Männer ab 45 Jahren haben Anspruch auf eine jährliche urologische Vorsorgeuntersuchung. Tatsächlich könnten viele Krebserkrankungen verhindert beziehungsweise frühzeitig erkannt und dadurch dauerhaft geheilt werden, wenn Risikofaktoren wie Rauchen oder falsche Ernährung vermieden und Früherkennungsuntersuchungen regelmäßig wahrgenommen würden.

Symptome richtig deuten

Am Anfang der Erkrankung sind so gut wie keine Beschwerden erkennbar. Der Prostatakrebs entsteht häufig in den äußeren Regionen der Vorsteherdrüse und beengt die Harnröhre erst dann spürbar, wenn der Krebs schon recht groß ist. Beim Prostatakrebs können spezifische Symptome wie schwacher Harnstrahl oder häufiges Wasserlassen neben unspezifischen Symptomen wie Knochenschmerzen oder Blut im Urin auf ein Spätstadium der Erkrankung hinweisen.

Behandlungschancen steigen stetig

Da Prostatakrebs heute immer früher entdeckt und die Therapie stetig verbessert wird, ist die Sterblichkeit in den letzten Jahren deutlich gesunken. Zur Verfügung stehen moderne Operationsverfahren, Bestrahlung und medikamentöse Therapien. Im Frühstadium sind die Heilungschancen hoch. Aber auch im fortgeschrittenen Stadium kann er häufig über viele Jahre kontrolliert und erfolgreich behandelt werden – gerade durch immer bessere Therapiemöglichkeiten und Medikamente. Der Patient selbst kann die Behandlung zum Beispiel durch eine gesunde Ernährung und Lebensweise unterstützen und aktiv zum Therapieerfolg beitragen. Hierfür stehen ihm zahlreiche Informations- und zunehmend auch digitale Angebote zur Verfügung.

Entscheidungshilfe Prostatakrebs

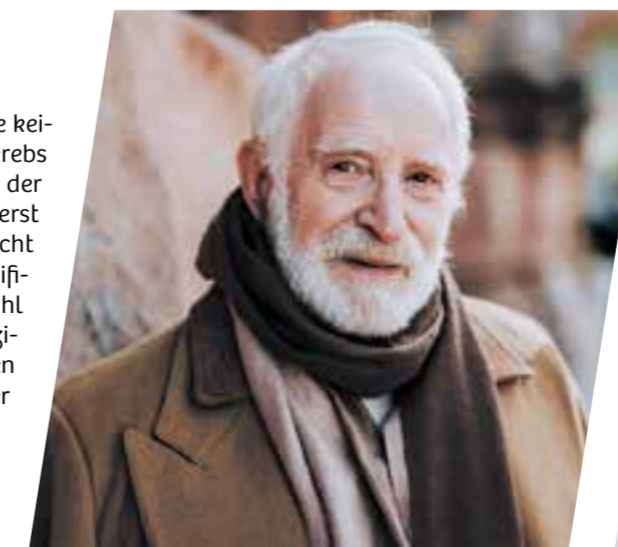
Die in der Deutschen Gesellschaft für Urologie entwickelte „Entscheidungshilfe Prostatakrebs“ bietet Patienten umfassende Informationen, um die Erkrankung und ihre Behandlungsmöglichkeiten besser zu verstehen. Der Patient kann so gemeinsam mit dem Arzt die Behandlungsentscheidung vorbereiten.

entscheidungshilfe-prostatakrebs.de

Verantwortung und Qualität

Als Spezialist in der Urologie bieten wir von APOGEPHA hochwertige Produkte und Leistungen sowie einen umfassenden Service in diesem Therapiegebiet. Unser Ziel ist es, einen wertvollen Beitrag für die Urologie zu leisten und Behandlungsmöglichkeiten zu optimieren. Dabei ist uns die enge Zusammenarbeit mit Ärzten, Apothekern und Patienten sehr wichtig. Als traditionsreiches Familienunternehmen setzen wir hohe Maßstäbe an uns selbst und unsere Arbeit sowie an die Qualität und Sicherheit unserer Produkte. Deshalb werden diese an Standorten in Deutschland und Europa gefertigt.

Mehr Infos unter: apogepha.de



APOGEPHA
Ihr Partner in der Urologie