



Rast bei den Vajollet-Türmen
am Rosengarten in den Dolomiten
© Franz Mosthaf

Nur für unsere Patienten,
nicht zur Weitergabe bestimmt.

Gemeinschaftspraxis für
Hämatologie, Onkologie und Infektiologie –
Zentrum für ambulante Onkologie

Dr. Franz Mosthaf, Dr. Maria Procaccianti,
Dr. Katrin Zutavern-Bechtold

Kriegsstr. 236 · 76135 Karlsruhe
Tel. 0721 / 85 35 05 · Fax 0721 / 85 35 06
www.onkologie-karlsruhe.de

Sprechzeiten Termine nach Vereinbarung

Sie erreichen uns mit öffentlichen
Verkehrsmitteln: Straßenbahn-Linien 1, 5 und 2 E,
Haltestelle „Weinbrennerplatz“



2 Überblick

*Impfen gegen Krebs –
geht das irgendwann?*

4 Ratgeber

*Konsequent durchgeführte
Entspannungsübungen
erhöhen die Lebensqualität*

5 Stichwort

*Komplementärmedizin –
Worauf Sie bei der Suche
nach ergänzenden Therapien
achten sollten*

6 Nachgefragt

*Wie gehe ich mit Freunden
und Verwandten um?*

7 Therapie

*Schmerztherapie ist immer
individuell und multimodal*

8 Kurz berichtet

*Familien-Coach Krebs:
Hilfe für Angehörige*

Liebe Patientin, lieber Patient,

„Was sind das für Zeiten, wo ein Gespräch über Bäume fast ein Verbrechen ist?“ Diese Zeilen von Bert Brecht sind uns durch den Kopf gegangen, als wir uns überlegt haben, ob wir es uns leisten sollten, an dieser Stelle mal „über Bäume“, sprich über etwas anderes zu schreiben als über die Corona-Pandemie. So ganz bekommen wir das nicht hin, wie Sie unschwer bemerken. Aber wir wollen dennoch ein positives Signal senden: Die Lage bessert sich dank der Impf-Erfolge, und zwar auch für Menschen mit Krebs.

Trotzdem empfehlen wir Ihnen nach wie vor, Menschenansammlungen in Supermärkten, öffentlichen Verkehrsmitteln sowie kulturellen oder sonstigen

Veranstaltungen zu meiden und die einschlägigen Hygieneregeln genau zu beachten. Besuche bei anderen geimpften Freunden oder Bekannten dagegen sollten jetzt möglich sein, und besonders empfehlenswert ist der gemeinsame Spaziergang an der frischen Luft. Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte, aber achten Sie auf sich und Ihre Mitmenschen. Ihr Besuch bei uns in der Praxis ist und bleibt sicher. Wir achten penibel auf die Einhaltung aller notwendigen Vorschriften, und wir sind gerne für Sie da.

**Herzlichst
Ihre Ärzte und Fachangestellten der
Onkologischen Schwerpunktpraxis Karlsruhe**

IHR WEG DURCH DIE KREBSERKRANKUNG

Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums

Der Krebsinformationsdienst (KID) des Deutschen Krebsforschungszentrums ist in Deutschland der Ansprechpartner für alle Fragen zum Thema Krebs. Er bietet verständliche und wissenschaftlich fundierte Informationen zum gesamten Spektrum der Onkologie. Mit der im Juni 2021 erschienenen Broschüre legt der KID Antworten vor auf Fragen, die fast alle Menschen mit Krebs und auch ihre Angehörigen beschäftigen.



Auf 100 Seiten finden sich Tipps und Fakten zur Orientierung und Hilfestellung auf dem langen und wechselvollen Weg durch die Erkrankung. Neben medizinischen Themen wie Untersuchungs-

verfahren, Therapieoptionen und Vorbeugung von Langzeitfolgen, geht es auch um psychoonkologische Hilfen und Anlaufstellen für soziale Unterstützung. Ein eigenes Kapitel ist Angehörigen und Freunden gewidmet: Helfen und helfen lassen.

Unter <https://www.krebsinformationsdienst.de/aktuelles/2021/news033-pressemitteilung-neue-broschuere.php> können Sie auf die kostenlose Broschüre als PDF-Datei zugreifen. Unter „Unsere Broschüren“ kann sie online oder schriftlich bestellt werden.

Herausgeber Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ), Im Neuenheimer Feld 280, 69120 Heidelberg, Telefon: 0800 – 420 30 40, kostenfrei, täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr

**E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de
Internet: www.krebsinformationsdienst.de**

Impressum

© 42 | 7 | 2021, LUKON GmbH
ISSN 1436-0942
Lukon Verlagsgesellschaft mbH
Postfach 600516, 81205 München
Redaktion: Tina Schreck,
Ludger Wahlers (verantwortlich)
Anzeigen: Lisa Westermann,
Anschrift wie Verlag
Grafik-Design, Illustration:
Charlotte Schmitz
Druck: flyeralarm Würzburg

Impfen gegen Krebs – geht das irgendwann?

Die SARS-CoV2-Pandemie hat uns alle ungemein viel Kraft gekostet, sie hat aber auch ungeahnte Energien freigesetzt. Hätte noch vor zwei Jahren jemand prognostiziert, dass in weniger als 12 Monaten ein zulassungsreifer Impfstoff gegen ein neuartiges Virus entwickelt werden würde – er oder sie wäre im besten Fall als blauäugiger Architekt wissenschaftlicher Luftschlösser bezeichnet worden. Und doch ist es gelungen. Hinter dem Erfolg stecken kongenialer Forschergeist, viel Fleiß und eine überzeugende Technologie. Das Prinzip der mRNA-basierten Impfstoffe birgt zudem Potenzial auch für die Bekämpfung von Krebserkrankungen.

Im Kampf gegen den Krebs (auch) auf das Immunsystem der Erkrankten zu setzen, ist grundsätzlich eine der vielversprechendsten Optionen der modernen Tumorthherapie. Vor wenigen Jahren haben sogenannte Immun-Checkpoint-Inhibitoren die Behandlung von

Menschen mit schwarzem Hautkrebs, Lungenkrebs sowie Nieren- und Harnblasenkrebs revolutioniert. Diese Medikamente lösen gewissermaßen die Bremse, mit denen Tumorzellen die Aktivität von Abwehrzellen blockieren und damit der Bekämpfung durch das Immunsystem entkommen. Die Immunzellen der Erkrankten haben in diesen Fällen die Bedrohung durch die Tumorzellen zwar erkannt, wurden aber, bevor sie die Bekämpfung starten konnten, von den Tumorzellen inaktiviert. Diese Inaktivierung können Immun-Checkpoint-Inhibitoren aufheben. Die Folge: Das Immunsystem kann den Kampf gegen den Krebs aufnehmen.

Bei vielen anderen Krebserkrankungen ist allerdings nicht klar, warum das Immunsystem die entsprechenden Tumorzellen nicht aktiv bekämpfen kann. Eine Hypothese lautet, dass sie sich als körpereigene Zellen tarnen können und so den Abwehrzellen entkommen. Andere Krebszellen schaffen es,

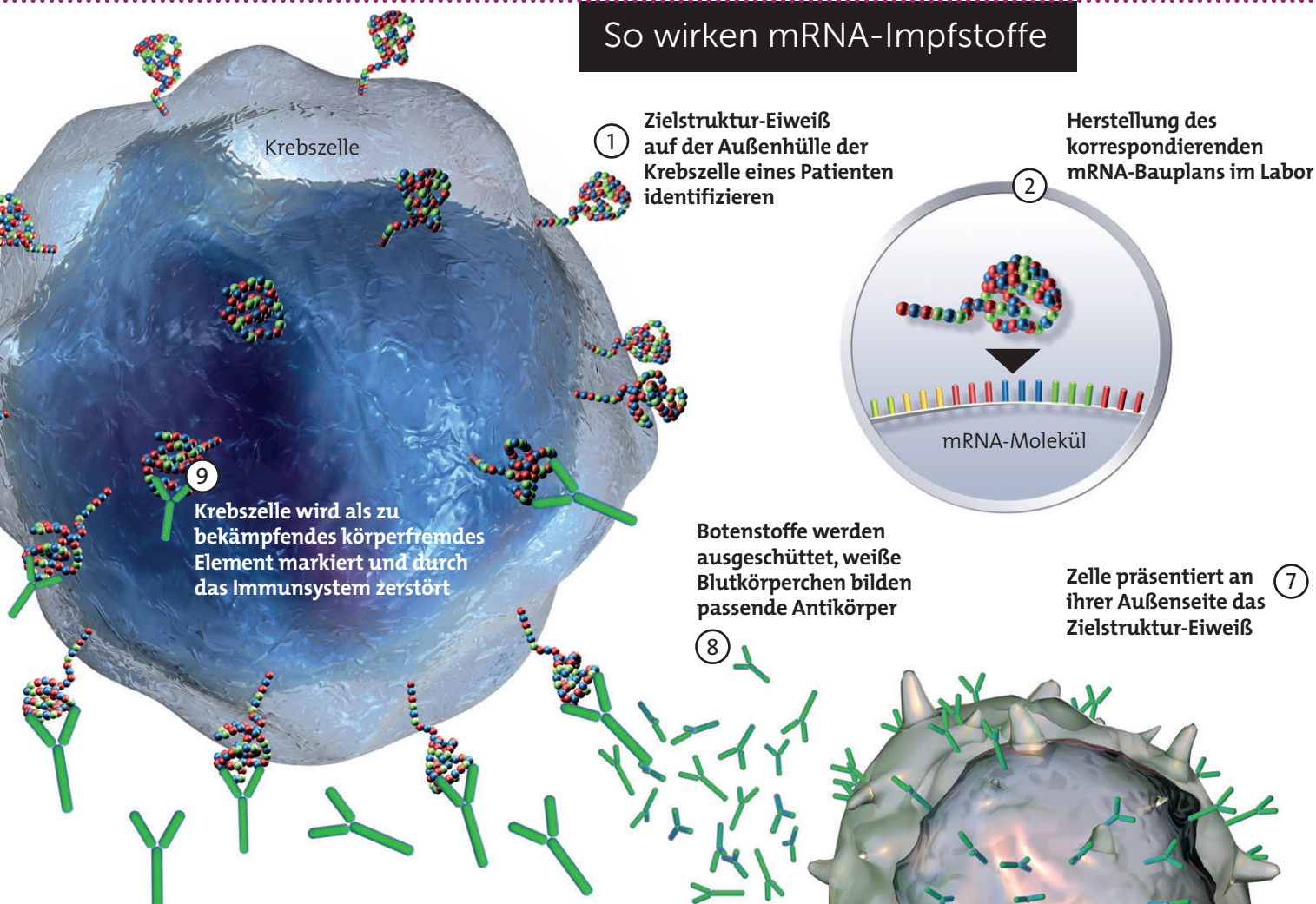
Abwehrzellen erst gar nicht zu sich vordringen zu lassen und sich wie hinter einer Burgmauer zu verschanzen. Und wo Immunzellen und Tumorzellen nicht aufeinandertreffen, kann auch keine aktive Bekämpfung stattfinden.

Können Abwehrzellen den Kampf gegen Tumorzellen lernen?

Vielleicht benötigen Abwehrzellen von Tumorpatienten ja so etwas wie Nachhilfe beim Kampf gegen Krebszellen. Das jedenfalls ist die begründete Vermutung von Fachleuten unter anderem aus dem deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg. Sie arbeiten an einer Impfung gegen Krebs.

Erfolgreich kann der Kampf gegen Krebszellen nur sein, wenn diese für Abwehrzellen eindeutig erkennbar sind. Erkennungsmerkmal kann ein Eiweiß auf der Außenhülle der Tumorzellen sein, das auf gesunden Zellen des Organismus nicht vorkommt, das also für

So wirken mRNA-Impfstoffe



die Tumorzellen charakteristisch ist. So wie die Impfung gegen das Corona-Virus gegen ein Spike-Protein auf der Hülle des Virus gerichtet ist, so könnte die Impfung gegen eine bestimmte Tumorart sich gegen ein charakteristisches Eiweiß an der Oberfläche der einzelnen Tumorzellen richten.

Zwei zentrale Herausforderungen

Daran wird tatsächlich schon seit vielen Jahren geforscht. Zwei zentrale Herausforderungen gilt es dabei zu bewältigen:

- Zum einen muss man auf den zu bekämpfenden Tumorzellen tatsächlich eine einzigartige zu bekämpfende Zielstruktur finden, die im Organismus ansonsten möglichst gar nicht vorkommen sollte. Diese potenziellen Zielstrukturen – es handelt sich um ganz individuell aufgebaute Eiweiße – unterscheiden sich von Krebsart zu Krebsart und letztlich wohl auch von Patient zu Patient.

- Die zweite Herausforderung besteht darin, diese Zielstruktur-Eiweiße in ausreichender Menge herzustellen und sie dann den Abwehrzellen des erkrankten Menschen zu präsentieren. Theoretisch könnte man dazu diese Eiweiße im Labor synthetisieren und daraus einen Impfstoff produzieren. Das

allerdings ist eine Sisyphos-Arbeit, denn wie gesagt: die Zusammensetzung ändert sich nicht nur von Krebsart zu Krebsart, sondern wohl auch von Mensch zu Mensch.

Zielstruktur-Eiweiß in Körperzellen herstellen lassen

Und hier kommt die mRNA-Technologie ins Spiel, denn mit ihr lassen sich – nicht im Labor, sondern tatsächlich im menschlichen Organismus – Eiweiße beliebiger Struktur synthetisieren. Denn die im Labor vergleichsweise einfach herstellbare mRNA ist nichts anderes als ein Bauplan. Dieser Bauplan enthält die Information darüber, wie ein Eiweiß zusammengesetzt ist, sprich aus welchen Aminosäurebausteinen es besteht (siehe Kasten).

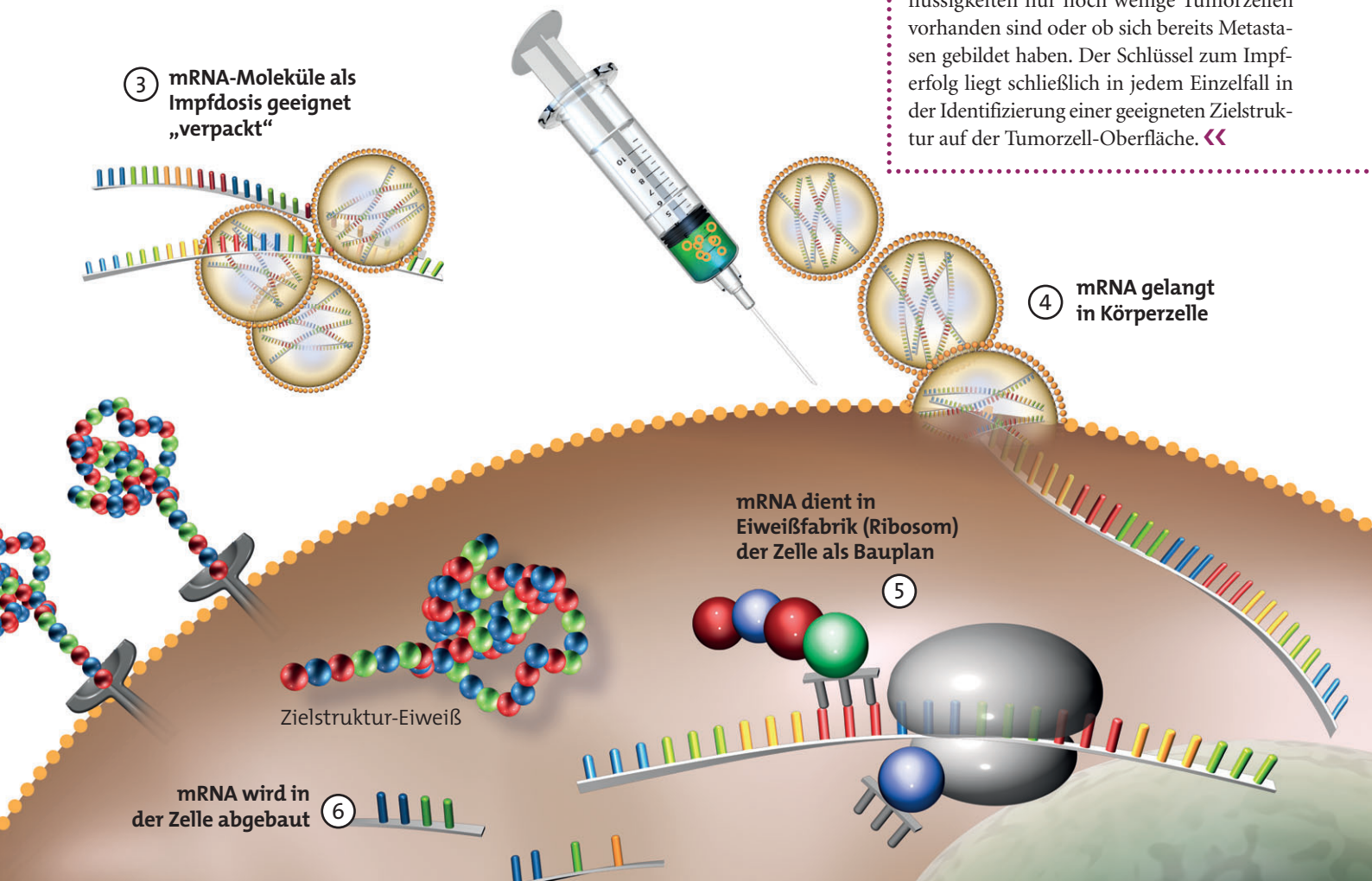
Wenn sich also bei einem Tumor eine charakteristische Zielstruktur auf der Oberfläche hat identifizieren lassen, dann kann man im Labor dazu die entsprechende mRNA synthetisieren. Diese mRNA wird als Impfung ins Muskelgewebe der Erkrankten injiziert und gelangt in den Muskelzellen direkt an die Proteinfabriken, die exakt das Eiweiß produzieren, das im mRNA-Bauplan kodiert ist. Dieses vom Körper nach der mRNA-Impfung selbst produzierte Eiweiß gehört nicht zu den körpereigenen Substanzen. Die Abwehrzellen des Im-

munsystems erkennen es deshalb als „fremd“ und beginnen ihren Kampf gegen alle Tumorzellen, die das Zielstruktur-Eiweiß an ihrer Außenseite tragen.

Der mRNA-Bauplan lässt sich im Labor also vergleichsweise einfach herstellen, und er lässt sich einfach modifizieren. Schon heute ist es möglich, durch den Syntheseparat von Muskelzellen die Synthese aller möglichen Eiweiße herstellen zu lassen und damit auch dasjenige, das als Zielstruktur für die Bekämpfung der Tumorzellen am aussichtsreichsten erscheint.

Noch einige Fragen offen

Die Corona-bedingten Fortschritte in der mRNA-Technologie haben auch die Suche nach solch personalisierten Impfstoffen gegen Krebs beflügelt. Bevor sie allerdings zur Verfügung stehen, werden noch ein paar Jahre vergehen. Und es ist auch nicht davon auszugehen, dass der Impfstoff bei jeder Krebserkrankung ausreichend wirksam sein wird. Speziell bei Tumoren, die es geschafft haben, sich vor den Abwehrzellen wie hinter einer Burgmauer zu verschanzen, wird sicher eine Vorbehandlung mit anderen Medikamenten notwendig sein. Auch ist es für den Erfolg von Bedeutung, ob ein Tumor operativ komplett entfernt werden konnte und in den Körperflüssigkeiten nur noch wenige Tumorzellen vorhanden sind oder ob sich bereits Metastasen gebildet haben. Der Schlüssel zum Impferfolg liegt schließlich in jedem Einzelfall in der Identifizierung einer geeigneten Zielstruktur auf der Tumorzell-Oberfläche. <<



Entspannung kann man trainieren



Anspannung und Ängste gehören für Krebspatienten nahezu zwangsläufig zum Alltag; schließlich steckt man eine lebensbedrohliche Erkrankung nicht mal eben so weg. Auch wenn es in der konkreten Situation nicht so aussieht: Entspannung kann man lernen – und zwar weit abseits mehr oder minder populärer Wellness-Trends.

Studien haben eindeutig gezeigt, dass sich mit konsequent durchgeführten Entspannungsübungen ein Mehr an Lebensqualität erreichen lässt. Richtig angewendet machen sie eventuelle Nebenwirkungen einer medikamentösen Krebstherapie leichter erträglich. Kein Entspannungsverfahren kann allerdings eine adäquate medikamentöse Schmerztherapie ersetzen. Patienten, die Entspannung regelmäßig „trainieren“, tun aber neben der Medikamenteneinnahme aktiv etwas gegen ihre Schmerzen.

Regelmäßiges Training

Es ist relativ gleichgültig, ob Sie sich für Atemschulung, Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training entscheiden. Wichtig ist allerdings eines: Entspannungsübungen können nur dann wirken, wenn sie unter fachkundiger Anleitung erlernt und täglich 10 bis 20 Minuten konsequent durchgeführt werden.

● **Atemschulung:** Wer angespannt ist, atmet flach. Wird die Atmung tiefer, geht auch die Spannung zurück. In Atemkursen übt man deshalb, die Aufmerksamkeit auf die „Atmung in den Bauch“ und auf das Ausatmen zu richten. Beim Räkeln und Sich-Dehnen reguliert sich der Atemfluss unbewusst von selbst. Massagen können die Atmung lenken, Stimmübungen und bestimmte Formen von Tanz können sie vertiefen. Nach ähnlichen Prinzipien arbeiten fernöstliche Methoden wie das Qigong oder Tai-Chi.



● **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson:** Diese Methode wird Krebspatienten besonders häufig empfohlen. Im Liegen werden nacheinander verschiedene Muskelpartien von Kopf bis Fuß für jeweils 15 Sekunden angespannt und während des Ausatmens wieder losgelassen. Durch diesen regelmäßigen Wechsel entsteht eine tiefe körperliche Entspannung, die häufig als Wärme und Schwere erlebt wird. Idealerweise wirken diese körperlichen Signale dann auch mental,

sodass die Übenden einen gelösten Ruhezustand erreichen.

● **Autogenes Training:** Diese Technik geht den umgekehrten Weg, also nicht vom Körper zum Bewusstsein, sondern von der Vorstellung zur Körperwahrnehmung. In festgelegter Abfolge suggeriert man sich wiederholt den Zustand von Schwere und Wärme in allen Gliedmaßen und Körperregionen – in den Zehen, einem Fuß, einem Unterschenkel, einem Arm und so weiter. Ziel ist, diese Empfindungen tatsächlich körperlich herzustellen, damit die „angesprochenen“ Muskeln sich entspannen können. Autogenes Training eignet sich besonders bei Schlaflosigkeit.



● **Bochumer Gesundheitstraining:** Dieses von zwei Bochumer Psychologen entwickelte Training nutzt die Tatsache, dass Gedanken und Vorstellungen körperliche Reaktionen zur Folge haben und umgekehrt körperliche Veränderungen das seelische Befinden beeinflussen können. Das Programm geht zurück auf eine Methode, die der US-Amerikaner O. C. Simonton bei Patienten mit fortgeschrittenen Krebserkrankungen angewandt hatte. Mit sogenannten Visualisierungen – beispielsweise der Vorstellung, dass angriffslustige weiße Blutkörperchen in großer Zahl Krebszellen bekämpfen und besiegen – wollte Simonton die Selbstheilungskräfte der Patienten mobilisieren.

Die drei Säulen der Gesundheit

Entspannung gilt neben Ernährung und Bewegung sowohl in der sogenannten Schulmedizin wie auch in vielen traditionellen Medizinsystemen als eine der drei Säulen der Gesundheit. Gerade wenn die akute Phase der Tumorbehandlung vorbei ist, versuchen sich viele Patienten diesbezüglich neu zu orientieren.

Wir unterstützen solche Aktivitäten nach Kräften. Werden Sie selbst aktiv. Es wird Ihnen gut tun. <<

Komplementäre Behandlungsverfahren



Aus verständlichen Gründen erkundigt sich die Mehrheit aller Krebspatienten nach Behandlungsmöglichkeiten, die über die sogenannte Schulmedizin hinausgehen. Wenn Sie selbst auf der Suche nach ergänzenden Therapieverfahren sind, sollten Sie diesen Beitrag aufmerksam lesen.

Die Behandlung eines bösartigen Tumors verlangt Patienten einiges ab: Sie haben die unangenehmen Nebenwirkungen zu ertragen und können doch nicht hundertprozentig sicher sein, dass die Therapie erfolgreich ist. Sie warten auf Labor- oder Röntgenbefunde und fühlen sich wie zur Untätigkeit verdammt Zuschauer bei einem Spiel mit ungewissem Ausgang.

Kein Wunder, dass viele Krebspatienten selbst aktiv werden wollen, um die Aussichten auf den Behandlungserfolg zu verbessern. Nahezu alle Betroffenen besinnen sich im Krankheitsverlauf auf die Grundsätze gesunder Lebensführung. Die meisten achten nun sehr genau auf ihre Ernährung. Viele versuchen, jeden Tag ganz besonders bewusst zu erleben, nutzen vielleicht Angebote zu mentaler Entspannung oder bewegen sich mehr als vor ihrer Erkrankung.

Drei Voraussetzungen beachten

Neben dieser allgemeinen Umstellung des Verhaltens wächst häufig auch der Wunsch nach zusätzlicher oder ergänzender, sprich komplementärer Behandlung. Gegen die Anwendung von komplementären Verfahren oder Methoden ist nichts einzuwenden, wenn zumindest drei Voraussetzungen erfüllt sind:

- Die Methode richtet nach objektivierbaren Kriterien keinen Schaden an.

- Die Methode versteht sich tatsächlich als Ergänzung. Wenn vor der Behandlung verlangt wird, der „Schulmedizin“ sozusagen abzuschwören, hat sich die Methode selbst disqualifiziert.

- Die Methode überfordert Patienten finanziell nicht – Skepsis ist angebracht, wenn hunderte oder gar tausende von Euro fällig werden.

Wirksam oder nicht?

Muss die Wirksamkeit einer Methode belegt sein, bevor man sich für ihre Anwendung entscheidet? Es kommt darauf an, was man unter Wirksamkeit versteht.

Kein seriöser Anbieter eines komplementären Verfahrens wird behaupten, einen Tumor schrumpfen lassen zu können. Hingegen sollte jede ergänzende Methode die Lebensqualität des Anwenders spürbar verbessern. Objektiv lässt sich Lebensqualität allerdings nur schwer messen – schließlich ist sie kein eindeutiger Laborwert, sondern von vielen unterschiedlichen Faktoren abhängig. Als wirksam kann man eine ergänzende Therapie erst dann bezeichnen, wenn sie zur subjektiven Verbesserung der Situation eines Patienten führt.

Vorsicht bei Diäten und Geistheilern – empfehlenswerte Physiotherapie

Im Tumorzentrum des Universitätsklinikums Freiburg hat man die wenigen verfügbaren zuverlässigen Daten zu komplementären Therapieverfahren ausgewertet. Der Katalog der bewerteten Präparate und Verfahren reicht von Massagen, Mistel, Weihrauch und anderen Kräutern über die Ordnungstherapie von Kneipp und die Homöopathie bis hin zu sogenannten imaginativen Verfah-



ren. Ergebnis: Kein einziges Verfahren hat eine direkte tumorverkleinernde Wirkung. Bestimmte Fasten-Diäten und die den Geistheilern zugerechnete sogenannte „Neue Medizin nach Dr. Hamer“ richten sogar nicht wieder gut zu machenden Schaden an.

Eine ganze Reihe von Verfahren wirkt sich allerdings positiv auf die Lebensqualität der Patienten aus. An vorderster Stelle sind dies Methoden, die direkt auf den Körper einwirken: Krankengymnastik, Massagen, Atemtherapie sowie alle physiotherapeutischen Verfahren. Diese können unterstützend bei der Behandlung wirken und auch bei der Beherrschung von Schmerzen nützlich sein. Voraussetzung ist selbstverständlich die Durchführung durch erfahrene Physiotherapeuten.

TCM und Ayurveda

Fachwissen und Erfahrung sind ausschlaggebend: Gleichgültig für welches komplementäre Verfahren sich ein Patient entscheidet: Wichtig ist immer die Kompetenz des Behandlers. Dann können auch Anwendungen aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und aus dem indischen Ayurveda sinnvoll sein.

Weiterführende Informationen finden Sie im Ratgeber „Komplementäre Behandlungsmethoden“ der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen:

<https://www.krebsgesellschaftnrw.de/broschueren> (Bestellnummer 14).





„Wie gehe ich mit mit Freunden und Verwandten um?“



Die Diagnose Krebs verändert alles, von einem Moment zum anderen. Die existenzielle Bedrohung betrifft natürlich zunächst den Patienten, aber auch dessen direkte Umgebung. Wie soll man als Patient mit seinen Freunden und Verwandten über die Krankheit reden? Was verändert sich im Laufe der Zeit, wenn der Krebs eher zu einer chronischen Erkrankung geworden ist? Wir haben Antworten zu diesen und weiteren Fragen für Sie zusammengestellt.

Meine Umgebung hat auf meine Krebserkrankung zunächst sehr verständnisvoll reagiert. Aber schon nach wenigen Wochen habe ich eine mit jeder Begegnung größer werdende Unsicherheit gespürt.

Das ist ein sehr bekanntes Phänomen, man könnte es fast als normal bezeichnen. Allerdings verstehe ich gut, dass es für Sie alles an-



dere als normal ist, wenn Freunde unsicher werden und sich deshalb nicht selten auch zurückziehen. Viele unserer Patienten haben dann den Eindruck, dass ihre Angehörigen und Freunde genauso viel Verständnis und Fürsorge benötigen wie sie als Erkrankte selbst.

Genauso ist es. Aber ehrlich gesagt habe ich keine Lust und manchmal fehlt mir auch die Kraft, jetzt meinerseits verständnisvoll darauf einzugehen.

Das ist leicht nachzuvollziehen. Sie haben wahrscheinlich festgestellt, dass mit dem bekannt werden Ihrer Erkrankung sich ziemlich schnell die „Spreu vom Weizen“ getrennt hat. Manchmal ist es ganz erstaunlich, dass Menschen, die man als gar nicht so nah empfunden hatte, plötzlich zu wirklichen Stützen werden. Andererseits bleibt einem auch so manche Enttäuschung nicht erspart. Am besten fährt man als Patient erfahrungsgemäß, wenn man seine eigenen Bedürfnisse angemessen, aber deutlich zum Ausdruck bringt.

Das hört sich gut an, scheint mir aber leichter gesagt als getan. Ich möchte doch niemand vor den Kopf stoßen.

Es ist gar nicht so schwer, etwas deutlich zu formulieren. Wenn Sie die Gesellschaft einer Person schätzen, sagen Sie ihr das, etwa: „Es tut mir gut, dass Du da bist.“ Wenn Sie dagegen den Eindruck haben, dass jemand sich – vielleicht auch aus Unsicherheit – als Mochtegern-Helfer aufspielt, können Sie ihm beispielsweise sagen: „Du, ich bin zwar krank, aber ich komm ganz gut zurecht. Wenn ich Deine Hilfe brauche, werde ich das sagen.“

Ist das nicht ein bisschen starker Tobak?

Das kann man so sehen. Je nach den Umständen und dem eigenen Temperament hilft häufig eine Mischung aus Humor und Offenheit. Wichtig ist aber immer: Sie als Patient stehen im Mittelpunkt. Sie bestimmen, was Sie mit Ihrem Leben machen wollen. Natürlich ist es hilfreich, wenn jemand Ihnen Un-

terstützung und Beratung anbietet. Seien sie aber vorsichtig, wenn jemand kommt, der ganz genau zu wissen scheint, was für Sie gut oder schlecht ist.

Manche Freunde haben mir gegenüber beinahe so etwas wie eine Sprachhemmung. Vor allem dann, wenn es um die nähere oder weitere Zukunft geht.

Nun, das erscheint mir zunächst verständlich. Wenn man quasi beim Reden bemerkt, dass die Anspielung auf das in ein paar Jahren anstehende Jubiläum oder die Pensionierung Sie aus offensichtlichen Gründen verletzen oder traurig stimmen könnte, dann ist die Sprachhemmung ja fast ein Zeichen von Mitgefühl. Sie können die Situation mit einer kurzen Bemerkung wie „Du kannst ruhig weiterreden“ sicher entkrampfen.



Anstrengend finde ich auch, dass man jedem immer wieder neu erzählen muss, wie es einem „mit dieser schrecklichen Krankheit“ geht.

Da bieten möglicherweise die modernen Kommunikationsmittel einen Ausweg. Eine Patientin von uns hat mal eine E-Mail an alle verfasst, die ihr wichtig waren. Darin stand sinngemäß: „Ich bin zwar krebskrank, und ich werde nicht mehr so lange leben, wie ich ursprünglich mal gedacht habe, aber ich bin noch nicht tot. Ich möchte das Leben so lange es geht genießen, und ich möchte es gern mit Dir/mit Euch zusammen tun.“ Im Übrigen ist die Kommunikation via E-Mail oder WhatsApp auf dem Smartphone etwas sehr Praktisches. Die Schriftform in Kombination mit der unkomplizierten Sendung schafft häufig genau die richtige Mischung aus Distanz und Nähe, die sich Patienten und ihre Freunde oder Verwandten häufig wünschen. <<

Schmerzen

und Schmerzbehandlung

Durchschnittlich jeder zweite Krebspatient klagt im Verlauf seiner Krankheit über Schmerzen, in fortgeschrittenen Stadien sind es sogar 70 Prozent. Manche Patienten geraten in einen regelrechten Teufelskreis aus Schmerz und Angst, die sich gegenseitig verstärken. Was also kann man tun?

Die Einstellung „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ ist grundfalsch: Wenn Sie gegen Dauerschmerzen nichts tun, trainiert der Körper gewissermaßen die Übertragung von Schmerzsignalen, und es entwickelt sich ein regelrechtes „Schmerzgedächtnis“. Die Folge: Schmerzen verselbständigen sich, ohne dass es eines schmerzauslösenden Reizes bedarf.

Die Behandlung von Schmerzen, die mit einer Krebserkrankung einhergehen, beginnt immer mit der Verkleinerung oder Beseitigung des Tumors. In diesem Sinn sind also auch Operation, Strahlen- und medikamentöse Therapie Teil einer wirksamen Schmerzbehandlung. Leiden Patienten dann trotzdem noch unter Schmerzen, müssen diese wie eine eigene Krankheit behandelt werden.

Schmerztherapie ist immer individuell

Schmerzen werden natürlich mit Medikamenten bekämpft, aber das allein reicht meist nicht aus. Wir verfügen über ein ganzes Arsenal von Möglichkeiten zur Schmerztherapie. Dazu gehören Bestrahlung, die Blockade oder auch die Stimulation von Nerven, häufig auch Massagen, Krankengymnastik und psychologische Verfahren. Auch mäßige, aber regelmäßige körperliche Aktivität wirkt schmerzlindernd. Schmerztherapie besteht immer aus vielen Bausteinen, die nacheinander oder teilweise auch gleichzeitig eingesetzt werden. Experten sagen: Schmerztherapie ist multimodal.

Nicht jeder Therapiebaustein passt zu jedem Patienten, eines aber gilt für alle: Je mehr Sie sich selbst an der Schmerzbekämpfung beteiligen, desto größer sind die Erfolgsaussichten der Schmerzbehandlung. Erfolg be-

deutet nicht zwangsläufig absolute Schmerzfreiheit. Von Erfolg sprechen wir, wenn der Patient berichtet, dass die Schmerzen für ihn nun akzeptabel sind, weil sie ihn im Alltag nicht mehr beeinträchtigen. Und das gelingt bei 95 Prozent aller Schmerzpatienten.

Medikamentöse Schmerztherapie

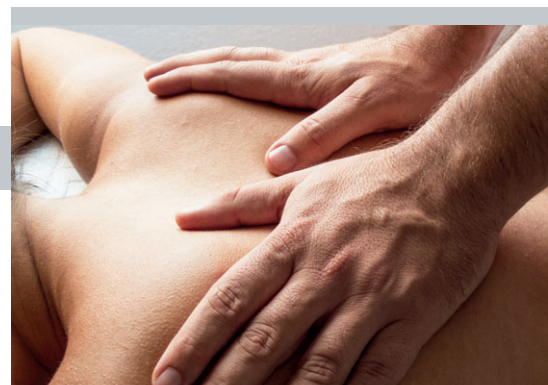
Zwei große Gruppen von Schmerzmedikamenten stehen für die Behandlung zur Verfügung: Die „leichteren“ Schmerzmittel wirken in der Regel am Ort der Schmerzentstehung. Zu dieser Gruppe gehören Präparate wie Ibuprofen oder Paracetamol.

Die zweite große Medikamentengruppe wirkt nicht am Ort der Schmerzentstehung, sondern beeinflusst die Schmerzweiterleitung und -verarbeitung im Rückenmark und im Gehirn. Der bekannteste Wirkstoff ist das Morphin. Es handelt sich dabei um einen Bestandteil des aus dem Schlafmohn stammenden Opiums, weshalb Medikamente dieser Gruppe auch als Opioide bezeichnet werden. Je nach Ausmaß der schmerzlindernden Wirkung unterscheidet man schwache und starke Opioide.

Medikamente regelmäßig einnehmen!

Neben diesen Schmerzmitteln im engeren Sinne setzen wir zur Schmerzbekämpfung auch andere Medikamente ein: Bestimmte Antidepressiva können ebenso wie einige krampflösende Mittel die Schmerzempfindung dämpfen; sogenannte Bisphosphonate bekämpfen Knochenschmerzen durch Hemmung des Knochenabbaus.

Wichtig ist immer, Medikamente vorschriftsgemäß nach einem festen Zeitplan einzunehmen – und nicht erst, wenn der Schmerz wieder auftritt, ansonsten entsteht das „Schmerz-



Massagen und Krankengymnastik sind ein wichtiger Baustein der erfolgreichen Schmerzbekämpfung

gedächtnis“. Und dann wird eine Schmerztherapie sehr schwierig.

Werden Sie selbst aktiv

Wenn Dank einer wirksamen Behandlung eine Besserung der Beschwerden zu verzeichnen ist, wird es Zeit, wieder körperlich aktiv zu werden. Meist beginnen entsprechende Maßnahmen mit einer sanften Physiotherapie, durch die sich beispielsweise auch schmerzverursachende Fehlhaltungen korrigieren lassen. Eine auf Ihre Bedürfnisse angepasste körperliche Aktivität verbessert Ihr Wohlbefinden. Und auch die Erfahrung, etwas für sich selbst tun zu können, wirkt schmerzlindernd – probieren Sie's aus! <<

Familien-Coach Krebs: Hilfe für Angehörige

Ein kostenfreies Online-Unterstützungsprogramm



Die AOK, das Universitätsklinikum Leipzig und der Krebsinformationsdienst des deutschen Krebsforschungszentrums haben gemeinsam ein neues Online-Angebot konzipiert: Den „Familien-Coach Krebs“. Das Programm ist im Internet frei zugänglich unter www.aok.de/familiencoach-krebs, und zwar auch für Menschen, die nicht bei der AOK krankenversichert sind.

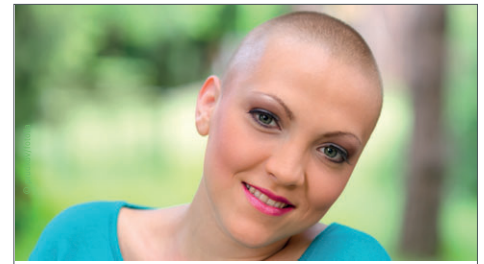
Familienmitglieder und Freunde fühlen sich schnell überfordert, wenn in ihrer direkten Umgebung jemand an Krebs erkrankt. Der Online-Coach will konkrete Hilfestellungen geben. Im Modul „Beziehungen stärken“ erfahren Interessierte beispielsweise, wie sie schwierige Gespräche mit Betroffenen führen können, wie sich Kinder in der Familie angemessen über die Erkrankung aufklären lassen oder wie die Erkrankung die Partnerschaft beeinflussen kann. Im Modul „Sich hilfreich fühlen“ erfahren Angehörige, wie sie an Krebs Erkrankte unterstützen können, beispielsweise, wenn Angst, Wut und Frustration das Leben schwer machen. Im Modul „Gut für sich sor-

gen“ stehen Angehörige und Freunde selbst im Mittelpunkt: hier erfahren sie, wie sie ihre eigene psychische Belastung verarbeiten können.

Die Informationen sind multimedial aufbereitet. Zehn sogenannte Problem- und Lösungsfilm beschreiben sich mit Themen wie Hoffnungslosigkeit, Aggression, Bevormundung oder Erschöpfung. Video-Interviews mit Expertinnen und eine Reihe von Entspannungs- und Meditationsübungen runden das Programm ab.

Das Angebot steht allen Interessierten offen. Auch eine Registrierung ist offiziell nicht notwendig, will man aber bestimmte Features wie beispielsweise die Dokumentation des eigenen Belastungsgefühls über die Zeit nutzen, ist zumindest die Angabe eines Pseudonyms vonnöten.

**Familiencoach Krebs der AOK:
www.aok.de/familiencoach-krebs.
Online seit dem 1. Juni 2021.**



Blutendes Zahnfleisch muss nicht sein!

Blutendes Zahnfleisch ist eine häufige Nebenwirkung einer Chemo- oder Strahlentherapie. Die Kariessanierung der Zähne und die sog. „Professionelle Zahnreinigung“ sind wichtige, aber oft nicht ausreichende Maßnahmen, um den Mundraum vor starkem Zahnfleischbluten zu bewahren.

Die Gingivitis, die leichte und reversible Zahnfleischentzündung, kann sehr gut und innerhalb kürzester Zeit mit Zahnzwischenraumbürsten therapiert werden. Voraussetzung dafür sind Bürstchen, die perfekt an die unterschiedlich großen Zahnzwischenräume angepasst sind und die die Zwischenräume sanft reinigen können.



Die Reduzierung der Entzündungsorte im Mundraum hat positive Auswirkungen für die Mundschleimhaut – weniger Belastung, weniger Zahnfleischbluten.

zweasy
ZahnWellness - leicht gemacht

zweasy gmbh • Schützenstr. 16 • 54295 Trier
T: 0651.201 984 99
www.zweasy.de

Anzeige



Das **Menschenmögliche** tun.

ribosepharm