

Leben mit Krebs

Andrea Petermann-Meyer · Jens Panse · Tim H. Brümmendorf
(Hrsg.)

Leben mit Krebs

Praktischer Ratgeber für Betroffene, Angehörige und
Behandelnde

Hrsg.

Andrea Petermann-Meyer
Klinik für Onkologie, Hämatologie,
Stammzelltherapie, Centrum für integrierte
Onkologie – CIO Aachen
Uniklinik RWTH Aachen
Aachen, Deutschland

Jens Panse
Klinik für Onkologie, Hämatologie,
Stammzelltherapie, Centrum für integrierte
Onkologie – CIO Aachen
Uniklinik RWTH Aachen
Aachen, Deutschland

Tim H. Brümmendorf
Klinik für Onkologie, Hämatologie,
Stammzelltherapie, Centrum für integrierte
Onkologie – CIO Aachen
Uniklinik RWTH Aachen
Aachen, Deutschland

ISBN 978-3-662-59165-9 ISBN 978-3-662-59166-6 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-59166-6>

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Copyright informations, image source: ► https://stock.adobe.com/de/images/senior-father-and-his-son-walking-in-nature-having-fun/288689932?prev_url=detail

Planung/Lektorat: Sabine Gehrig

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Leben mit Krebs

Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Angehörige,
Freunde und Verwandte,
sehr geehrte Leserinnen und Leser,

aufgrund der demografischen Entwicklung nehmen Krebsneuerkrankungen (Inzidenz) in Deutschland weiter zu. Auch wenn sich das Ausmaß der Zunahme insbesondere durch die verbesserten Präventionsmaßnahmen sowie den Trend zu einem gesundheitsbewussteren Lebensstil zuletzt verlangsamt hat, so gibt es in diesem Bereich auch für die Zukunft noch sehr viel zu tun. Diese Erkenntnis hat auch in verschiedenen Programmen der Deutschen Krebshilfe (DKH), der Deutschen Gesellschaft für Hämatologie und Onkologie (DGHO), der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) sowie nicht zuletzt in der Betonung des Bereichs Krebsprävention im Rahmen der *Nationalen Dekade gegen Krebs* ihren Niederschlag gefunden.

Neben der Inzidenz nimmt auch die Prävalenz – sprich die Rate der zu einem bestimmten Zeitpunkt an Krebs erkrankten Menschen – in Deutschland zu. Dies ist allerdings nicht nur der verbesserten Früherkennung und Diagnostik von (insbesondere frühen) Tumorstadien zu verdanken, sondern auch der Tatsache, dass viele an Krebs erkrankte Patienten mittlerweile durch gut wirksame und vor allem besser verträglichere, häufig rein ambulant durchführbare Therapien länger und mit besserer Lebensqualität leben können.

Auch wenn viele Tumorerkrankungen im fortgeschrittenen Stadium nach wie vor nicht heilbar sind, so gelingt es doch häufig, früher unmittelbar lebensbedrohliche Erkrankungen zunehmend zu „chronifizieren“, das heißt durch eine bedeutende Verlängerung der Lebenserwartung bei guter Lebensqualität mit möglichst wenigen privaten, sozialen und beruflichen Einschränkungen für die Betroffenen und ihr Umfeld beherrschbar zu machen.

Wir beginnen eine Entwicklung zu sehen, in der Patienten ihr Leben immer weniger bedingungslos der Krebserkrankung unterordnen müssen, sondern es in zunehmenden Maße selbstbestimmt „um die Krebserkrankung“ herum organisieren können. Das beinhaltet Aspekte wie eine erweiterte Auswahl von Therapiemöglichkeiten auf der Grundlage besserer Verträglichkeit, aber auch individuell gestaltete Therapiemodifikationen bzw. -pausen mit dem Ziel, persönliche Ziele verwirklichen zu können. All diese Entwicklungen führen dazu, dass das Interesse an Krebserkrankungen, deren schulmedizinischer (und nichtschulmedizinischer) Behandlung, deren Auswirkungen auf die psychosoziale, berufliche und die individuelle Lebensrealität der betroffenen Patienten, ihrer Angehörigen, Freunden und Verwandten sowie an geeigneten Unterstützungsangeboten immer größer wird.

Das vorliegende Buch möchte im Sinne der Patienten, ganz besonders aber auch der Angehörigen und der interessierten Allgemeinheit diese Aspekte im besten Sinne ganzheitlich und kompetent adressieren. Es soll damit dazu beitragen,

dass die Betroffenen und ihre Bezugspersonen ihren Weg mit, aber auch nach einer Krebserkrankung mündig und besser informiert gehen können und in die Lage versetzt werden, wichtige Entscheidungen auf Augenhöhe mit dem Behandler partizipativ zu treffen. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie die in unserem Buch enthaltenen Hinweise, Tipps und Erklärungen als hilfreich empfinden würden und sind für jede Rückmeldung, Kritik und Verbesserungsvorschläge dankbar.

Für die Herausgeber
Tim Brümmendorf

Inhaltsverzeichnis

I Über-„Leben mit Krebs“

- 1 **Über-„Leben mit Krebs“ – Idee und Konzept** 3
Andrea Petermann-Meyer

II Hoffnung auf ein gutes Leben während und nach einer Krebserkrankung

- 2 **Ernährung – hilfreiche Tipps** 11
Birgit Tollkühn-Protz und Denise Unewisse
- 3 **Bewegung – Wichtiger Teil der Heilung** 23
Paula Kremer und Christoph Meyer
- 4 **Angst und Angstbewältigung – eigene Möglichkeiten und Unterstützungsangebote** 35
Andrea Petermann-Meyer
- 5 **Entspannung** 53
Alexandra Wilkenhöner
- 6 **Achtsamkeit** 61
Elisabeth Brüggemann
- 7 **Sexualität – gehört dazu** 65
Annette Schwarte
- 8 **Spiritualität – Ermutigung zum eigenen Weg** 79
Dirk Puder

III Hoffnung auf gesundes Leben

- 9 **Patient-Arzt-Gespräch – hilfreiche Tipps zur Vorbereitung** 91
Jens Ulrich Rueffer
- 10 **Nebenwirkungen und Spätfolgen von Chemo- und Strahlentherapie – möglichst gering halten** 97
Martina Crysandt
- 11 **Nebenwirkungen antihormoneller Therapie – Bewältigungsstrategien...** 113
Dirk Tummes und Volker Perst

12	Fatigue – ein unterschätztes Problem	125
	<i>Jens Ulrich Rueffer</i>	
13	Komplementärmedizin – Mythos oder Wahrheit?	133
	<i>Jens Panse</i>	

IV Hoffnung auf ein abgesichertes Leben

14	Sozialrecht – durch den Dschungel der Sozialgesetzgebung	145
	<i>Andrea Schotten</i>	
15	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – einfach erklärt	161
	<i>Dagmar Schmitz</i>	
16	Palliativmedizin – Informationen, die viel Sicherheit schaffen	173
	<i>Sonja Hiddemann und Johannes Wüller</i>	

V Hoffnung für spezielle Gruppen

17	Jung und Krebs – Herausforderung meistern	189
	<i>Michael Köhler</i>	
18	Angehörige – Unterstützung für Unterstützer	201
	<i>Julia Baron</i>	
19	Kinder krebskranker Eltern – gut durch die Krise begleiten	213
	<i>Bianca Senf</i>	

VI Hoffnung auf Alltag

20	Mein Weg zurück in den Alltag	229
	<i>Kirstin Erler</i>	

Serviceteil

Glossar	240
Literatur	253

Herausgeber- und Autorenverzeichnis

Über die Herausgeber

Andrea Petermann-Meyer Fachärztin für Allgemeinmedizin, Zusatzbezeichnung Psychotherapie, Sektion Psychoonkologie, Klinik für Hämatologie, Onkologie, Hämostaseologie und Stammzelltransplantation, Centrum für integrierte Onkologie – CIO Aachen, Uniklinik RWTH Aachen, Pauwelsstr. 30, 52074 Aachen, Deutschland

Jens Panse Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie, Zusatzbezeichnung Palliativmedizin, Klinik für Hämatologie, Onkologie, Hämostaseologie und Stammzelltransplantation, Centrum für integrierte Onkologie – CIO Aachen, Uniklinik RWTH Aachen, Pauwelsstr. 30, 52074 Aachen, Deutschland

Tim H. Brümmendorf Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie, Klinik für Hämatologie, Onkologie, Hämostaseologie und Stammzelltransplantation, Centrum für integrierte Onkologie – CIO Aachen, Uniklinik RWTH Aachen, Pauwelsstr. 30, 52074 Aachen, Deutschland

Autorenverzeichnis

Julia Baron Psychologische Psychotherapeutin, Sektion Psychoonkologie, Klinik für Hämatologie, Onkologie, Hämostaseologie und Stammzelltransplantation, Centrum für integrierte Onkologie – CIO Aachen, Uniklinik RWTH Aachen, Pauwelsstr. 30, 52074 Aachen, Deutschland

Elisabeth Brüggmann Testpsychologin B.A., Sektion Neuropsychologie, Alexianer-Krankenhaus Aachen, Fachkrankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Alexianergraben 33, 52062 Aachen, Deutschland

Martina Crysandt Fachärztin für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie, Zusatzbezeichnung Palliativmedizin, Klinik für Hämatologie, Onkologie, Hämostaseologie und Stammzelltransplantation, Centrum für integrierte Onkologie – CIO Aachen, Uniklinik RWTH Aachen, Pauwelsstr. 30, 52074 Aachen, Deutschland

Kirstin Erler Geilenkirchen, Deutschland

Sonja Hiddemann Fachärztin für Innere Medizin, Zusatzbezeichnung Palliativmedizin, Klinik für Palliativmedizin, Uniklinik RWTH Aachen, Pauwelsstr. 30, 52074 Aachen, Deutschland

Michael Köhler Psychologischer Psychotherapeut, Spezialambulanz Supportive Therapie, Universitätsklinik für Hämatologie und Onkologie, Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg, Leipziger Str. 44, 39120 Magdeburg, Deutschland

Paula Kremer Physiotherapeutin, Abteilung Physiotherapie, Ambulante Physiotherapie – Rehasentrum, Uniklinik RWTH Aachen, Pauwelsstr. 30, 52074 Aachen, Deutschland

Christoph Meyer Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Praxiszentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie, Elisengalerie, Friedrich-Wilhelm-Platz 5–6, 52062 Aachen, Deutschland

Jens Panse Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie, Zusatzbezeichnung Palliativmedizin, Klinik für Hämatologie, Onkologie, Hämostaseologie und Stammzelltransplantation, Centrum für integrierte Onkologie – CIO Aachen, Uniklinik RWTH Aachen, Pauwelsstr. 30, 52074 Aachen, Deutschland

Volker Perst Facharzt für Urologie, Klinik für Urologie, Uniklinik RWTH Aachen, Pauwelsstr. 30, 52074 Aachen, Deutschland

Andrea Petermann-Meyer Fachärztin für Allgemeinmedizin, Zusatzbezeichnung Psychotherapie, Sektion Psychoonkologie, Klinik für Hämatologie, Onkologie, Hämostaseologie und Stammzelltransplantation, Centrum für integrierte Onkologie – CIO Aachen, Uniklinik RWTH Aachen, Pauwelsstr. 30, 52074 Aachen, Deutschland

Dirk Puder Krankenhauspfarrer, Evangelische Klinikseelsorge, Uniklinik RWTH Aachen, Pauwelsstr. 30, 52074 Aachen, Deutschland

Jens Ulrich Rueffer Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie, TAKEPART Media und Science GmbH, Deutsche Fatigue Gesellschaft e. V., Maria-Hilfstr. 15, 50677 Köln

Dagmar Schmitz Ärztin für Klinische Ethik, Institut für Geschichte, Theorie und Ethik der Medizin, Klinisches Ethik Komitee, Uniklinik RWTH Aachen, Pauwelsstr. 30, 52074 Aachen, Deutschland

Andrea Schotten Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin, PAKT (Psychosoziale Hilfe bei ambulanter Krebstherapie) am Luisenhospital Aachen, Boxgraben 99, 52064 Aachen, Deutschland

Annette Schwarte Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Praxis für Sexualtherapie und Psychotherapie, Leonhardstrasse 23, 52064 Aachen, Deutschland

Bianca Senf Psychologische Psychotherapeutin, Psychoonkologie am UCT (Universitären Centrum für Tumorerkrankungen), Klinikum der Johann Wolfgang-Goethe-Universität Frankfurt am Main, 60323 Frankfurt a. M., Deutschland

Birgit Tollkühn-Prött Diätassistentin/Ernährungsberaterin DGE, Ernährungs- und Diabetesteam/Pflegedirektion (PEDT), Uniklinik RWTH Aachen, Pauwelsstr. 30, 52074 Aachen, Deutschland

Dirk Tummes Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie, W8 Onkologische Praxis, Weberstr. 8, 52064 Aachen, Deutschland

Denise Unewisse Diätassistentin/Ernährungsberaterin DGE, Ernährungs- und Diabetesteam/
Pflegedirektion (PEDT), Uniklinik RWTH Aachen, Pauwelsstr. 30, 52074 Aachen, Deutschland

Alexandra Wilkenhöner Psychologische Psychotherapeutin, Psychotherapie Praxis,
Martinstraße 10–12, 52062 Aachen, Deutschland

Johannes Wüller Facharzt für Allgemeinmedizin, Zusatzbezeichnung Palliativmedizin, Home
Care Städteregion Aachen gGmbH; Home Care Aachen e. V., Eisenhütte 21–25, 52076 Aachen,
Deutschland