

Ernährung bei Hautkrebs

Wissenswertes und Praktisches
für den Alltag



0

04

Vorwort /
Unsere Experten

Inhalt



3

16

Mit einer Diät den
Krebs aushungern?
Von Krebsdiäten und
alternativen Methoden



5

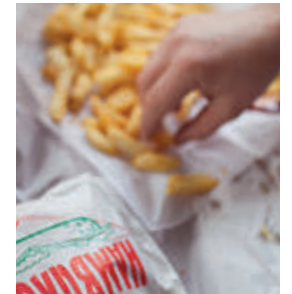
26

Wie kann ich Ernährungs-
probleme lindern?
Ernährung bei bestimmten
Krankheitssymptomen

7

40

Wie kann ich meine
Ernährung dauerhaft
umstellen?
Neue Gewohnheiten
erlernen und beibehalten



1

06

Ernährung und Hautkrebs –
ein Zusammenhang?
Wohlfühlen von Innen und Außen



2

10

Gesunde Ernährung –
was ist das?
Orientierungshilfen für eine
ausgewogene Ernährung



4

22

Wie viel Sonne
ist gesund?
Vitamin D –
das Sonnen-Vitamin



6

36

Wie kann ich Wechsel-
wirkungen verhindern?
Was bei Ernährung und
Medikamenten zu beachten ist



8

50

Wo finde ich weitere
Unterstützung?
Hilfreiche Adressen und
Ansprechpartner



Liebe Patientin, lieber Patient,

die Diagnose Hautkrebs hat sicherlich auch bei Ihnen viele Fragen aufgeworfen. Eine davon war vielleicht auch: Was kann ich selbst tun, damit es mir besser geht? Bei vielen Patienten rückt dann auch das Thema Ernährung ins Zentrum des Interesses. Schließlich hat die Art und Weise, wie wir uns ernähren großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Obst und Gemüse, Brot und Kartoffeln, Nudeln und Reis, Käse und Wurst, Milch und Eier, Kekse und Kuchen – all das versorgt uns mit lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Und gibt uns die nötige Energie für die Herausforderungen des Alltags. Sich mit seiner Ernährung auseinanderzusetzen, mehr „gute“ Lebensmittel auf den Speiseplan zu setzen und dafür vermeintlich „schlechte“ Ernährungsgewohnheiten abzulegen, ist aber auch Ausdruck des Wunsches, selbst gegen die Krebserkrankung aktiv zu werden.

Diesem Wunsch möchten wir mit dieser Broschüre entgegenkommen und Ihnen bei der Umsetzung eine Orientierungshilfe an die Hand geben. Denn gerade beim Thema Ernährung gehen die Meinungen auseinander. Erfahrungsberichte wecken Hoffnungen und nicht zuletzt locken kommerzielle

Anbieter mit vollmundigen Versprechungen – etwa, dass bestimmte Lebensmittel oder Ernährungsweisen die Erkrankung heilen könnten.

Die Broschüre entstand im Rahmen einer Tagung, bei der renommierte Experten (siehe nebenstehend) das Thema „Ernährung und Hautkrebs“ aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet haben: Gibt es einen Zusammenhang zwischen der Ernährung und der Erkrankung? Was ist gesunde Ernährung überhaupt? Haben die sogenannten Krebsdiäten einen Nutzen? Was kann ein Patient tun, wenn ihm die Erkrankung buchstäblich auf den Magen schlägt?

Neben Antworten auf diese Fragen wurden dabei auch viele praktische Tipps und Anregungen erörtert, wie sich eine ausgewogene Ernährung im Alltag umsetzen lässt. Wir hoffen, dass Ihnen die Broschüre eine Hilfestellung gibt und wünschen Ihnen für die Zukunft alles Gute

Ihr
Dr. med. Kai-Martin Thoms
Oberarzt der Klinik für Dermatologie,
Venerologie und Allergologie,
Universitätsmedizin Göttingen

Unsere Experten

Diese Broschüre ist im Rahmen eines Workshops in Zusammenarbeit mit den folgenden Experten entstanden:

Leonie Bluhm

Oberärztin der Klinik für Dermatologie,
Elbe Kliniken Stade – Buxtehude

Stefanie Brunstering

Diplom Oecotrophologin, Ernährungs-
beraterin, Nährlebens Ernährungsberatung,
Horstmar

Dr. med. Michael Fluck

Leitender Arzt der Abteilung für Internistische
Onkologie und Koordinator des Hauttumor-
zentrums Münster-Hornheide

Thomas Haalck

Leitender Arzt der Fachabteilung Dermato-
logie im Ambulanzzentrum des Universitäts-
klinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)

Martina Kiehl

Selbsthilfegruppe Hautkrebs Buxtehude

Lydia Knauer

Clinical Nutrition B.Sc., Deutsche Stiftung
krankheitsbedingter Mangelernährung,
Münster

Dr. med. Thomas Kornek

Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten,
Abteilung für Dermatochirurgie Tabea
Krankenhaus, Hamburg

Dipl.-Psych. Claudia Liebelt

Psychologische Psychotherapeutin,
Praxis für Psychotherapie, Freiburg

Dr. med. Heidemarie Schinagl

Funktionsoberärztin der Klinik für Dermatologie,
Elbe Kliniken Stade – Buxtehude

Dr. med. Kai-Martin Thoms

Oberarzt der Klinik für Dermatologie,
Venerologie und Allergologie,
Universitätsmedizin Göttingen

Claudia Meyer zu Tittingdorf

Selbsthilfegruppe Hautkrebs Minden

Ernährung und Hautkrebs – ein Zusammenhang?



Wohlfühlen von Innen und Außen

Hautkrebs ist die häufigste Tumorerkrankung überhaupt. Rund 260.000* Menschen erkranken allein in Deutschland jährlich daran – Tendenz steigend. Dabei ist Hautkrebs nicht gleich Hautkrebs.

(* Quelle: Institut für Krebs epidemiologie, Lübeck, Mai 2015)



Mediziner unterscheiden zwischen dem hellen und schwarzen Hautkrebs:

Heller Hautkrebs

Zum hellen Hautkrebs (inklusive früherer Formen ca. 230.000 Neuerkrankungen pro Jahr in Deutschland*) zählen das Basalzell- und das Plattenepithelkarzinom (Stachelzellkarzinom). Sie treten meist an Körperpartien auf, die über viele Jahre der UV-Strahlung besonders ausgesetzt waren. Das Basalzellkarzinom bildet nur sehr selten Tochtergeschwulste (Metastasen), beim Plattenepithelkarzinom steigt das Risiko für Metastasen mit zunehmender Tumordicke.

(* Quelle: Institut für Krebs Epidemiologie, Lübeck, Mai 2015)

Schwarzer Hautkrebs

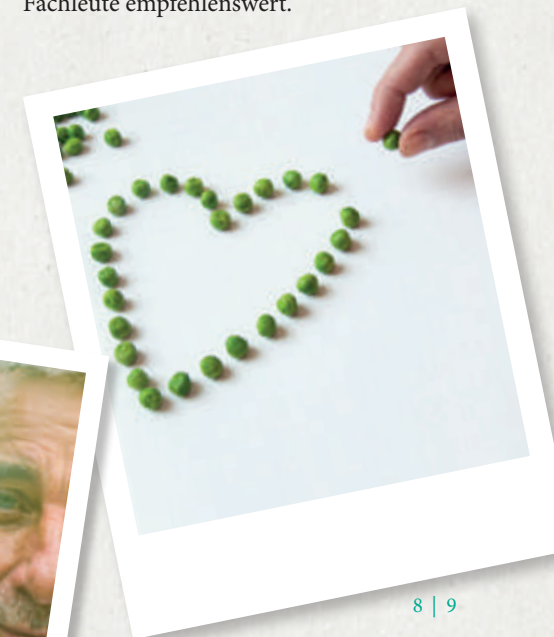
(inklusive früherer Formen ca. 30.000 Neuerkrankungen pro Jahr in Deutschland*), auch malignes Melanom oder nur Melanom genannt, ist der deutlich gefährlichere Hauttumor. Er kann im Prinzip überall am Körper auftreten – auch an Stellen, die kaum oder gar nicht der Sonne ausgesetzt werden. Melanome entwickeln sich aus einem bestehenden Leberfleck oder spontan auf gesunder Haut und können bereits frühzeitig in die Lymphknoten und in andere Organe streuen, also Metastasen bilden.

Als Hauptverursacher gilt die UV-Strahlung von Sonne und Solarien. Ob auch die Ernährung einen speziellen Einfluss auf die Entstehung der verschiedenen Formen von Hautkrebs oder den weiteren Krankheitsverlauf hat, dafür gibt es derzeit keine wissenschaftlichen Beweise. Generell aber gilt, dass ein gesunder Lebensstil das Risiko an Krebs zu erkranken, senken kann. Gesund leben bedeutet dabei: möglichst viel Bewegung, Nicht-Rauchen, ein gesundes Körpergewicht, ein bewusster Umgang mit der Sonne und eine ausgewogene Ernährung (siehe Kapitel 2).

Für viele Patienten spielt das Thema Ernährung eine zentrale Rolle, vor allem im Umgang mit der Erkrankung. Sich mit „guten“ oder „schlechten“ Lebensmitteln zu beschäftigen, die Ernährung umzustellen oder eventuelle Beschwerden mit bewährten Hausmitteln zu lindern, drückt in gewisser Weise den Wunsch aus, selbst aktiv zu werden und sich etwas Gutes zu tun. Denn eines steht fest: Unsere Ernährung kann unser körperliches und seelisches Wohlbefinden durchaus beeinflussen. Sie kann uns Kraft geben, das Immunsystem stärken oder uns einfach auch glücklich machen.

Ernährung im Krankheitsverlauf

Bei Betroffenen mit hellem Hautkrebs hat die Erkrankung in der Regel keinen Einfluss auf Ernährung, Gewicht oder Nährstoffversorgung. Wer erkrankt ist, kann sich also fast immer wie gewohnt ernähren – oder die Erkrankung zum Anlass nehmen, die bisherige Ernährungsweise zu überprüfen. Anders kann es für Melanompatienten aussehen. Kann der Tumor vollständig entfernt werden, können sich fast alle Betroffenen an den Empfehlungen für eine normale, ausgewogene Ernährung orientieren. Wenn die Erkrankung aber voranschreitet, sich Metastasen im Körper bilden, eine Chemo-, zielgerichtete oder andere Tumorthherapie eingesetzt wird und sich der Allgemeinzustand verschlechtert, reicht dies unter Umständen jedoch nicht aus. Dann ist eine individuelle Ernährungsberatung durch Fachleute empfehlenswert.





Gesunde Ernährung – was ist das?

Orientierungshilfen für eine ausgewogene Ernährung



Abwechslungsreich, ausgewogen und gut für Körper und Seele: Wie wir uns ernähren, hat maßgeblichen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Sorgfältig ausgewählt und zusammengestellt versorgen uns unsere Lebensmittel mit der nötigen Energie, wirken sich mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen positiv auf unsere Gesundheit aus und geben uns Kraft für die Anforderungen des Alltags. Natürlich gehört neben den vielen gesunden Sachen wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Milch(-produkten) und Wasser auch mal die eine oder andere süße, salzige oder fettige Versuchung mit auf Tisch.



Ernährung nach einfachen Regeln:

Wie eine gesunde Ernährung aussieht, ist so individuell wie jeder Einzelne von uns. Dennoch können ein paar allgemeine Empfehlungen eine Orientierung geben.

Aber bitte beachten Sie: Für Sie als Hautkrebspatient können unter Umständen auch speziellere Maßnahmen nötig sein. Darüber sollten Sie mit Ihrem Arzt oder einem spezialisierten Ernährungstherapeuten sprechen.

1. TRINKEN

Erwachsene sollten täglich zwei bis drei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, um Verluste durch Schwitzen, die Atmung oder ähnliches auszugleichen (Ausnahme: Patienten, die an einer Herzinsuffizienz leiden, sowie Dialysepatienten). Mindestens 50 Prozent davon sollten wir in Form von kalorienarmen Getränken (Wasser, ungesüßter Früchte- und Kräutertee) zu uns nehmen, der Rest wird über die Nahrung aufgenommen.

2. SATTMACHER

Die Kombination von Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten sowie Obst und/oder Gemüse bietet eine lang andauernde Sättigung und versorgt uns mit allen wichtigen Nährstoffen. Voluminöse und wasserreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst oder Kartoffeln, und voluminöse, ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornbrot, Reis, Nudeln, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte, bieten eine Sättigungsdauer von zwei bis drei Stunden. Energiereiche eiweißhaltige Lebensmittel, wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte und energiereiche, fetthaltige Lebensmittel wie Pflanzenöle und Streichfette, machen uns vier bis fünf Stunden lang satt.

3. MAHLZEITENFREQUENZ

Gönnen Sie sich regelmäßig Mahlzeiten. Ob Sie drei, vier oder fünf Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen, entscheiden Sie selber – je nachdem, wie es in Ihr Leben und Ihren Alltag passt. Sie sollten jedoch nicht ständig naschen.

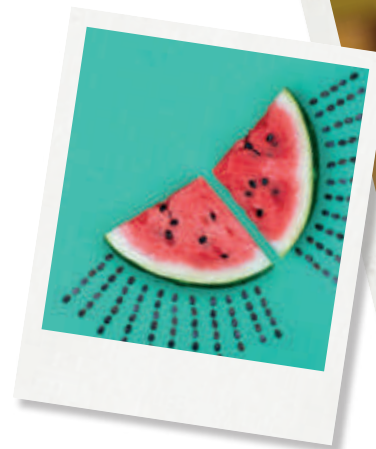
4. VERZICHT FÖRDERT VERLANGEN

Essen Sie vielseitig und verbieten Sie sich keine Lebensmittel oder Getränke. Verbote führen eher dazu, dass Sie Heißhunger bekommen.





Genießen Sie Ihr Essen und Trinken – denn Essen ist mehr, als sich nur zu ernähren!



5. INHALTSSTOFFE

Lange Zutatenliste bedeuten oft, dass viele überflüssige Zusätze in den Produkten stecken. Greifen Sie zu Lebensmitteln, bei denen Sie wissen, woraus sie bestehen.

6. TIERISCHE LEBENSMITTEL

Zwei bis drei kleine Portionen Fleisch, zwei bis drei kleine Portionen Wurstwaren und drei Eier pro Woche sind ausreichend. Ergänzen Sie Ihren Speiseplan zudem um ein bis zwei Portionen (fettreichen See-) Fisch pro Woche.

7. WICHTIGE KOHLENHYDRATE

Ballaststoffe aus Getreideprodukten sind wichtig. Greifen Sie zu Vollkornprodukten anstelle von nährstoffarmen Weißmehlprodukten.

8. MILCH UND MILCHPRODUKTE

Gönnen Sie sich die normalen Fettstufen. Light-Produkte sind vor allem light im Geschmack und meist stärker verarbeitet.

9. OBST UND GEMÜSE

Zwei Hände voll Obst und drei Hände voll Gemüse am Tag reichen. Roh oder gedünstet, tiefgefroren oder auch mal aus der Konserve – jedoch möglichst ohne Zuckerzusatz.



Mit einer Diät den Krebs aushungern?

Von Krebsdiäten und alternativen Methoden

Nur Tee und Saft. Kaum Kohlenhydrate, dafür aber reichlich Fett und Eiweiß. Eine streng vegetarische oder vegane Ernährung. Einläufe aus Kaffee und Rizinus. Eine strikte Trennung der verschiedenen Lebensmittelgruppen. Zu jeder Mahlzeit Leinöl und Quark: Es gibt zahlreiche Ernährungsformen, die laut ihren Anbietern der Entstehung von Krebs vorbeugen oder ihn sogar heilen können. Hinter diesen Diäten steckt die Idee, dass dem Körper „gute“ Nahrungsbestandteile fehlen, er gleichzeitig aber gegen „schlechte“ kämpfen muss. Dies sei auch ein Grund zur Entstehung von Krebs. Zur Heilung sei es deshalb nötig, die Balance wieder herzustellen. Als Konsequenz bedeutet das: Auf bestimmte Lebensmittel soll man verzichten, andere dafür in großen Mengen zu sich nehmen.



Diese Theorien stimmen aber weder mit dem aktuellen Wissensstand zur Krebsentstehung überein, noch können die Anbieter der Diäten wissenschaftliche Beweise für die Wirkung erbringen. Aus Sicht von Krebsmedizinern und spezialisierten Ernährungstherapeuten gilt deshalb: Eine „Krebsdiät“, die Krebs heilt, gibt es nicht.

Vielmehr können vor allem die einseitigen Diätkonzepte großen gesundheitlichen Schaden anrichten. Wenn Sie – unter Umständen geschwächt von der Erkrankung oder Therapie – fasten und sich nur noch von Saft und Tee ernähren, fehlt dem Körper nicht nur die nötige Energie. Der Mangel an Nähr- und Mineralstoffen kann auch schwerwiegende Folgen für den Stoffwechsel haben.

Aber auch von vermeintlich weniger radikalen Diäten raten Fachgesellschaften ab. So ist keinesfalls bewiesen, dass der Entzug von Kohlenhydraten und Zucker die Krebszellen einfach „verhungern“ lässt. Auch Konzepte, die auf bestimmte Tees, Kräuter-auszüge oder vermeintlich besonders wichtige Lebensmittel setzen, sollten Sie besser meiden. Sie sind zwar nicht unbedingt schädlich, oft aber doch sehr einseitig.

So steigt das Risiko, dass Sie sich unausgewogen ernähren oder die Freude am Essen verlieren, etwa weil jeden Tag Brokkoli und Himbeeren auf den Tisch kommen.

Vitamine, Spurenelemente und Co. – hilft viel auch viel?

Vitamin C als Brausetablette, Vitamin B in kleinen Fläschchen, Vitamin E als Kapsel, Magnesium zum Lutschen, Eisen als Dragee, Kalzium als Pulver oder Kombinationspräparate als Saft – Nahrungsergänzungsmittel gibt es in vielen verschiedenen Varianten und Dosierungen; oft sogar freiverkäuflich in Supermärkten, Drogerien, Apotheken und im Internet. Viele Menschen greifen auf solche Präparate zurück, in der Hoffnung ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun. Auch viele Krebspatienten versuchen mit Hilfe solcher Produkte die Erkrankung positiv zu beeinflussen, die Therapie zu unterstützen oder mögliche Nebenwirkungen abzumildern. Dass dieser Wunsch in Erfüllung geht, sehen Wissenschaftler und Krebsmediziner allerdings kritisch. In ihren Augen bergen solche Präparate gesundheitliche Risiken, wenn sie auf eigene Faust und in einer hohen Dosierung eingenommen werden. So steht beispielsweise zu befürchten, dass

Lieber nachfragen

Auch eigentlich harmlose pflanzliche Lebensmittel oder Kräuter können bei einer zu hohen Dosierung oder täglichen Verwendung gefährlich werden oder zu Wechselwirkungen mit Ihren Medikamenten führen. Bei regelmäßigem Verzehr sprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt, ob die Verwendung unbedenklich ist.





die Wirkung von Chemo- oder Strahlentherapie abgeschwächt wird, wenn Patienten Vitamin C, E oder Beta-Carotin in hohen Dosierungen einnehmen. Bei vielen anderen Vitaminen oder Nährstoffen ist hingegen noch gar nicht bekannt, ob es zu unerwünschten Wechselwirkungen mit der eigentlichen Krebstherapie kommen kann. Im Gegensatz zu Arzneimitteln müssen Nahrungsergänzungsmittel nämlich nicht geprüft werden. Dafür aber legen einige Ergebnisse der Grundlagenforschung nahe, dass Hochdosis-Vitamine das Risiko für die Bildung von Metastasen erhöhen können. Ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt sollten Sie deshalb keinesfalls zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen. Denn in der Regel sind Sie durch eine ausgewogene Ernährung (siehe Kapitel 2) ausreichend mit allen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt.

Anders sieht es aus, wenn es im Laufe einer Krebserkrankung zu einer Unterversorgung kommt. Gründe dafür sind häufig Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen oder Schleimhautentzündungen, die die Nahrungsaufnahme erschweren können. Wenn der Arzt bei Ihnen eine solche Unterversorgung oder einen Mangel feststellt, kann er gezielt gegensteuern und die entsprechenden Präparate und eine Ernährungstherapie verordnen.

Sanft – aber auch sinnvoll?

Viele Patienten, die im Rahmen ihrer Therapie selbst aktiv werden möchten, greifen auf sogenannte komplementäre Heilmethoden zurück. Dazu gehören unter anderem auch Verfahren oder Präparate aus der Naturheilkunde. Ein bekanntes Beispiel ist hier die Misteltherapie. Aber auch wenn Extrakte aus dieser Pflanze bereits seit rund hundert Jahren zur Behandlung von Krebs eingesetzt werden, sehen Mediziner die Anwendung kritisch. Es gibt keine sicheren Beweise dafür, dass die verfügbaren Präparate das Tumorwachstum stoppen oder vor Rückfällen schützen. Beim schwarzen Hautkrebs, dem Melanom, raten Experten sogar ausdrücklich von der Anwendung der Misteltherapie ab.





Wie viel Sonne
ist gesund?

Vitamin D – das Sonnen-Vitamin

Ein Vitamin, das im Zusammenhang mit Hautkrebs häufig genannt wird, ist das Vitamin D.

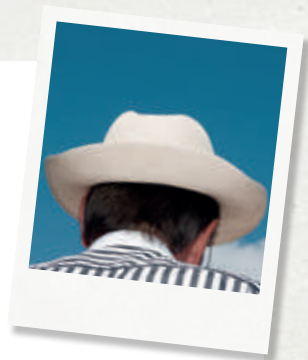
Der Grund dafür: Bei ihm spielt die Sonne eine bedeutende Rolle. Im Unterschied zu allen anderen Vitaminen, die über die Nahrung zugeführt werden müssen, kann der Körper Vitamin D nämlich selbst bilden. Und das geschieht mithilfe des Sonnenlichts.



Zu 90 Prozent deckt der Körper so seinen Bedarf. In Nahrungsmitteln ist Vitamin D hingegen nur in geringen Mengen enthalten. Nennenswert kommt es insbesondere in fettreichen Fischen wie Lachs, Hering oder Makrele sowie in Leber, Eigelb, einigen Speisepilzen und Goudakäse vor. Damit lässt sich die Versorgung aber nicht ausreichend abdecken. Dabei ist dies sehr wichtig, denn Vitamin D ist an vielen Vorgängen im Körper beteiligt. Es sorgt beispielsweise dafür, dass das Kalzium aus der Nahrung besser aufgenommen werden kann und stärkt so Knochen und Zähne. Studien zeigen zudem, dass vor allem ältere Menschen durch eine ausreichende Vitamin D-Versorgung ihr Risiko für Knochenbrüche und Stürze senken können. Auch scheint das Vitamin wichtig für Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht zu sein.

Ernährung bei Hautkrebs

Ob die in der Werbung oft angepriesenen Effekte – etwa die Stärkung des Immunsystems, der Schutz vor Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel- und Autoimmunerkrankungen sowie die Prävention oder sogar positive Beeinflussung einer Krebserkrankung – auch den wissenschaftlichen Tatsachen entsprechen, bedarf weiterer Untersuchungen. Eine kürzlich veröffentlichte Studie* deutet aber auf einen Zusammenhang zwischen dem Vitamin D-Spiegel und dem Überleben von Melanompatienten hin. So war die



Gut zu wissen

Im Schatten, in den Morgen- oder Abendstunden und bei bedecktem Himmel reicht die Sonneneinstrahlung aus, damit der Körper Vitamin D bilden kann. Und auch wenn Sonnencremes die Vitamin D-Bildung möglicherweise verringern, so stellt der Körper es immer noch her.



Prognose bei Patienten mit einem niedrigen Vitamin D-Spiegel schlechter.

Vitamin D-Bedarf decken, UV-Schutz nicht vergessen

Als Hautkrebspatient können Sie Ihren Vitamin D-Bedarf auf natürliche Weise decken. Denn trotz der Erkrankung müssen Sie die Sonne nicht vollständig meiden, vorausgesetzt, Sie beachten die sogenannten Sonnenregeln. Außerdem sind für die Bildung von ausreichend Vitamin D keine ausgedehnten Sonnenbäder nötig. Das UV-Bündnis, ein Zusammenschluss von wissenschaftlichen Behörden, Fachgesellschaften und Fachverbänden des Strahlenschutzes, der Gesundheit, der Risikobewertung, der Medizin und der Ernährungswissenschaften, sagt deutlich: Es reicht aus, Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne Sonnenschutz zwei bis dreimal pro Woche der Sonne auszusetzen. Dabei sollten Sie aber keinesfalls länger als die Hälfte der Zeit in der Sonne bleiben, in der Sie sonst ungeschützt einen Sonnenbrand bekommen würden. Das bedeutet zum Beispiel: Ein Mensch mit Hauttyp II kann bei starker Sonneneinstrahlung circa 12 Minuten in der Sonne bleiben.

Wie stark die Sonne scheint und welche Schutzmaßnahmen Sie entsprechend Ihres Hauttyps ergreifen sollten, können Sie am sogenannten UV-Index ablesen. Dieser wird

tagesaktuell und lokal angegeben, z. B. in der Tageszeitung, in Wetter-Portalen im Internet oder in entsprechenden Apps für Tablets und Smartphones.

Sollte es dennoch zu einem Mangel an Vitamin D kommen, so kann der Arzt diesen über einen Bluttest nachweisen und mit den entsprechenden Präparaten gegensteuern. Sie sollten aber nicht vorsorglich ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt zu solchen Produkten greifen. Dies kann zu einer Überdosierung und gesundheitlichen Problemen führen. Auch Wechselwirkungen mit der Therapie können nicht ausgeschlossen werden.



(* Literaturangabe: Fang, S. et al., Association of Vitamin D Levels With Outcome in Patients With Melanoma After Adjustment For C-Reactive Protein, JCO May 20, 2016:1741-1747)

Wie kann ich Ernährungsprobleme lindern?

Ernährung bei bestimmten Krankheitssymptomen

Probleme mit dem Magen-Darm-Trakt gehören zu den häufigsten Begleiterscheinungen bei einer Krebserkrankung. Manchmal sind sie Reaktionen auf die Therapie, manchmal können aber auch Angst und Stress auf den Magen schlagen. Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen, Durchfall oder Verstopfung können die Folge sein. In jedem Fall ist es wichtig, die Symptome zu lindern. Denn: Ein guter Ernährungszustand ist wichtig für alle weiteren Schritte.





Wenn Ihnen rotes Fleisch und Wurst nicht schmecken – auch Fisch, Geflügel, Eier, Tofu, Erdnussbutter, Bohnen und Milchprodukte liefern viel Eiweiß.

APPETITLOSIGKEIT UND GESCHMACKSSTÖRUNGEN

- Trinken Sie nicht zu viel direkt vor oder während einer Mahlzeit. Die Flüssigkeit führt zu einem Sättigungsgefühl.
- Essen Sie, wenn Sie Hunger haben. Also auch keine Scheu vor dem nächtlichen Gang zum Kühlschrank.
- Nehmen Sie Lebensmittel zu sich, die Ihnen in der aktuellen Situation wirklich schmecken. Auch wenn diese möglichst gesund sein sollten – Sie dürfen auch gerne einmal sündigen.
- Kleine Portionen auf dem Teller sind überschaubar und setzen Sie nicht unter Druck – nachnehmen können Sie immer noch.
- Versuchen Sie, alle zwei bis drei Stunden eine Kleinigkeit zu essen. Eine Schüssel mit leckeren Kleinigkeiten auf dem Tisch regt den Appetit an.
- Mit einem Vorrat an Snacks, Zutaten für schnelle Gerichte oder bereits fertig zubereiteten, tiefgefrorenen Mahlzeiten sind Sie vorbereitet, wenn Sie plötzlich Hunger und keine Lust zu kochen haben.
- Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie sich beim Essen ablenken, etwa durch Fernsehen, Lesen, Computerspielen – oder am besten durch Gesellschaft.
- Bewegung und frische Luft machen in der Regel hungrig. Drehen Sie eine Stunde vor dem Essen eine Runde um den Block.
- Ein Aperitif regt den Appetit an. Bei der alkoholischen Variante sollten Sie Ihren

Arzt fragen. Aber auch alkoholfreie Varianten oder bittere Getränke wie Tonic Water oder Bitter Lemon kommen infrage.

- Frische Kräuter und Gewürze wie Petersilie, Dill, Oregano, Basilikum, Rosmarin und Kräutersalz geben Gerichten ein schönes Aroma. Auch eine leckere Marinade verleiht Fleisch oder Fisch eine würzige Note.
- Wenn Sie einen faden Geschmack im Mund haben, sollten Sie häufiger kleine Schlucke trinken oder den Mund regelmäßig ausspülen.
- Bonbons oder Kaugummis mit Pfefferminzgeschmack sorgen für ein frisches Mundgefühl. Aber Vorsicht: Zuckeraus-

tauschstoffe wie Sorbit oder Xylit können in größeren Mengen zu Blähungen und Durchfall führen.

- Wenn aufgrund von Bestrahlungen oder Operationen Ihr Geschmacksvermögen gelitten hat oder Sie gar nichts mehr schmecken können, kann Ananas helfen. Frieren Sie hierfür frische Ananasstückchen ein, z. B. im Eiswürfelbehälter. Lutschen Sie die gefrorenen Ananasstückchen mehrmals am Tag – ein in frischer Ananas enthaltenes Enzym kann helfen, die angegriffenen Geschmacksknospen wieder zu regenerieren. Voraussetzung ist, dass Sie die Säure in Mund und Magen gut vertragen.

Hilfe bei Verdauungsproblemen

Indischer Flohsamen (Tagesdosis: 10 bis 30 Gramm) oder Flohsamenschalen (Tagesdosis: 4 bis 20 Gramm) werden bei Durchfall und Verstopfung eingesetzt. Dazu täglich drei Portionen unzerkaut einnehmen, am besten in Joghurt oder ähnlichem eingerührt. Bitte anschließend mindestens 200 Milliliter Wasser trinken.



TROCKENER MUND

- Trinken Sie möglichst regelmäßig kleine Mengen. Das befeuchtet die Mundschleimhaut. Zusätzlich können Sie mit einem feuchten Tuch auch Ihre Lippen feucht halten.
- Kleine Bissen, langes Kauen und dazu ein kleiner Schluck Wasser können den Speichelfluss verbessern.
- Meiden Sie trockene oder krümelige Lebensmittel wie Salzstangen, Toast, Cracker oder Zwieback.
- Kaugummi sind gut für den Speichelfluss.
- Künstlicher Speichel aus der Apotheke kann den Mund anfeuchten.
- Auch hier können kleine gefrorene Ananasstücke (siehe oben) helfen. Lutschen sie daran, wenn Sie die Säure vertragen.

Führen Sie Tagebuch. Darin können Sie festhalten, welche Lebensmittel oder Getränke Ihnen bei welchen Beschwerden gut getan haben – oder was die Beschwerden verschlimmert hat.

DURCHFALL

Bei Durchfall sollten Sie zunächst immer den Arzt informieren, da es sich um eine Nebenwirkung der Therapie handeln kann. Er kann dann entsprechende Gegenmaßnahmen einleiten. Unterstützend können Sie folgendes tun:

- Um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, sollten Sie mindestens zwei bis drei Liter pro Tag (Vorsicht bei Herzinsuffizienz

oder Dialysepatienten) trinken, am besten Wasser (still oder wenig Kohlensäure), verdünnte Saftschorlen und Kamillentee.

- Eventuell brauchen Sie auch spezielle Elektrolyt-Lösungen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.
- Indischer Flohsamen bindet Wasser und wirkt regulierend auf die Verdauung.
- Wasser, Kakao, schwarzer/grüner Tee (20 Minuten ziehen lassen), bittere Schokolade und Blaubeeren haben eine stopfende Wirkung.
- Reiben Sie Muskatnuss in passende Speisen, wie zum Beispiel Kartoffelpüree. Das Gewürz verzögert den Transport der Nahrung in den Darm.
- Essen Sie mild gewürzte Speisen.
- Milch, Buttermilch, Molke und Produkte, die Milch oder Milchpulver enthalten sowie kalte Getränke, Alkohol, starker Kaffee und Kohlensäure können Durchfall verstärken. Hingegen kann Natur- oder zuckerfreier probiotischer Naturjoghurt Durchfall lindern, vorausgesetzt Sie vertragen Milchzucker.
- Empfehlenswert ist auch die sogenannte Pektinkost. Pektine sind Ballaststoffe, die in feiner Form, Wasser sehr gut binden können. Deshalb: Äpfel, Bananen, Erdbeeren oder Heidelbeeren möglichst fein pürieren. Als Suppe sind auch Möhren gut geeignet.





Medikamentöse Maßnahmen

Die hier aufgeführten Tipps sind als allgemeine Ratschläge zu verstehen. Vor allem, wenn Sie unter langanhaltenden Beschwerden des Verdauungstraktes leiden, sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen. Er kann nicht nur die Ursache herausfinden, sondern auch an Ihre Situation angepasste Gegenmaßnahmen einleiten, etwa mit entsprechenden Medikamenten. Hier sollten Sie keinesfalls ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt mit Präparaten experimentieren, z. B. den Tabletten gegen Reiseübelkeit vom letzten Urlaub. Diese könnten die Wirkung der Behandlung beeinflussen. Unter Umständen können aber auch nichtmedikamentöse Ansätze wie Entspannungstechniken, eine psychologische Beratung oder verhaltenstherapeutische Ansätze hilfreich sein.



VERSTOPFUNG

- Trinken Sie mindestens zwei Liter pro Tag.
- Versuchen Sie, morgens auf nüchternen Magen ein Glas Wasser vermischt mit etwas Milchpulver zu trinken.
- Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen), Gemüse, Salat und frisches Obst enthalten viele Ballaststoffe. Diese lockern den Stuhl auf. Allerdings sollten Sie die Menge langsam steigern. Sonst riskieren Sie Blähungen und Bauchschmerzen.
- Sogenannte milchsäure Lebensmittel wie Joghurt, Sauerkraut oder Sauerkrautsaft wirken verdauungsfördernd. Auch hier gilt: Menge langsam steigern.
- Gut gegen Verstopfung wirken: Leinsamenschrot und indischer Flohsamen. Dazu sollten Sie möglichst viel trinken.
- Verzichten Sie auf Kakao, bittere Schokolade, trockene Weizenkleie, Blaubeeren, geriebenen Apfel, pürierte Banane, pürierte Karotten und schwarzen Tee, der lange gezogen hat. Sie wirken stopfend.

ÜBELKEIT UND ERBRECHEN

- Greifen Sie zu möglichst leichter Kost und essen Sie über den Tag verteilt viele kleine Mahlzeiten. Dabei langsam essen und gut kauen. Das entlastet den Magen. Süßes, Frittiertes und Fettiges liegt hingegen schwer im Magen.
- Auch Gerüche können Übelkeit verursachen. Wenn jemand für Sie kocht, schließen Sie lieber die Küchentür. Ansonsten kann es helfen, eher auf lauwarme oder kalte Speisen zu setzen. Diese sind weniger geruchsintensiv.
- Versuchen Sie, viel zu trinken, allerdings zwischen, nicht während den Mahlzeiten. Neben Wasser und Tee kommen auch kalte Getränke infrage, in Form von Kaltshalen, Sorbets oder Eiswürfeln aus Cola.
- Wenn Ihnen übel ist, sollten Sie nach Möglichkeit nicht selbst kochen.
- Versuchen Sie möglichst abwechslungsreich zu essen. Wenn Sie immer dasselbe essen, mögen Sie auf Dauer eventuell nicht einmal mehr ihre Lieblingsessenseite oder Sie assoziieren Sie mit dem Gefühl von Krankheit und mögen sie deshalb nicht mehr.
- Trockene, stärkehaltige Nahrungsmittel wie Zwieback, Cracker oder Toast mildern Übelkeitsgefühle.
- Ingwer wird eine effektive Wirksamkeit gegen Übelkeit zugeschrieben. Drei Scheiben Ingwer auf einen halben Liter kochendes Wasser geben und je nach Geschmack mit etwas Honig süßen oder mit einem Tee kombinieren.




Auf www.info-hautkrebs.de finden Sie weitere Materialien mit leckeren Rezepten. Einfach herunterladen oder kostenlos bestellen.

GEWICHTSVERLUST

Viele Krebspatienten verlieren im Zuge der Erkrankung an Gewicht. Gründe hierfür können ein veränderter Stoffwechsel, eine schlechte Aufnahme und Verwertung von Nährstoffen oder die oben genannten Symptome sein. Diesen Abbau von Fett- und Muskelmasse nennen Mediziner Tumorkachexie. Sie mindert nicht nur die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität der Betroffenen, sondern hat auch gesundheitliche Folgen. So sind Betroffene anfälliger für Infekte oder Wundheilungsstörungen. Wenn Sie stark an Gewicht verlieren, ist ein rasches Gegensteuern nötig. Sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt auf folgende Möglichkeiten an:

- Unterstützung durch eine Ernährungsberatung
- Appetitanregende Mittel
- Arzneimittel gegen Beschwerden, die den Appetit hemmen (siehe auch die oben zusammengestellten Tipps)
- Eine hochkalorische, eiweißreiche Ernährung, eventuell angereichert mit Eiweiß- oder vollbilanzierter Aufbaunahrung in Pulverform. Hier ist eine Beratung bei einem qualifizierten Ernährungsberater ratsam. Sprechen Sie Ihren Arzt auf ein entsprechendes Rezept an.
- Wenn Sie kaum noch feste Nahrung zu sich nehmen können, sind passierte Speisen oder spezielle Trinknahrungen eine Alternative.
- Auch „künstliche“ Ernährung in Form von Infusionen ist möglich.





Wie kann ich
Wechselwirkungen
verhindern?

Was bei Ernährung und Medikamenten zu beachten ist

Vor allem moderne Krebstherapien werden heute oral, das heißt in Form von Tabletten verabreicht. Auch wenn dies im Gegensatz zu Infusionen für Sie als Patienten in der Regel mehr Unabhängigkeit bedeutet, müssen Sie unter Umständen mehrere Arzneimittel am Tag zu sich nehmen. Neben den eigentlichen Krebsmedikamenten können dazu auch Mittel gegen Schmerzen, mögliche Nebenwirkungen oder vielleicht auch gegen einen akuten Infekt gehören.



In der Regel finden Sie Hinweise, wie Sie Ihre Medikamente einnehmen sollen, im Beipackzettel – oder Sie fragen Ihren Arzt oder Apotheker. Manchmal kann Ihnen Ihr Arzt auch Informationsmaterial speziell zu der Ihnen verordneten Therapie an die Hand geben.

Einige allgemeine Tipps haben wir hier für Sie zusammengestellt:

- Halten Sie sich unbedingt an die Ihnen vom Arzt verordnete Einnahme.
- Nehmen Sie Tabletten am besten im Stehen ein. So können sie nicht im sprichwörtlichen Hals stecken bleiben.
- Ein großes Glas stilles Wasser (ca. 200 ml), möglichst auf Zimmertemperatur, ist ideal um Tabletten einfach runterzuspülen. Legen Sie das Medikament in den Mund und trinken Sie das Glas in möglichst großen Schlucken leer. Werden Tabletten mit zu wenig Wasser eingenommen, können sie in der Speiseröhre kleben bleiben oder sich im Magen nicht gut lösen.
- Nehmen Sie Tabletten nicht mit Milch, Kaffee, Tee, Softdrinks, Alkohol oder Obstsaften ein. Vor allem die Inhaltsstoffe von Grapefruits können bei einer großen Zahl von Arzneimitteln zu Wechselwirkungen führen: Die Wirkung der Medikamente wird entweder verstärkt oder sie wirken gar nicht. Bei Rückfragen wenden Sie sich an Ihren Arzt.
- Auch bei Nahrungsergänzungsmitteln, rezeptfreien Medikamenten oder Johanniskraut ist in Bezug auf Wechselwirkungen Vorsicht geboten. Informieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie solche Präparate nehmen und stimmen Sie die Einnahme mit ihm ab.
- Wenn der Arzt nur eine halbe oder ein Viertel der Tablette verordnet, können Sie diese mit einem speziellen Tabletten-teiler aus der Apotheke an der Bruchkerbe entsprechend zerkleinern.
- Steht auf der Verordnung, dass Sie ein Medikament zweimal täglich einnehmen sollen, so heißt das alle zwölf Stunden, dreimal täglich bedeutet alle acht Stunden.



Der Faktor Mahlzeit

Vor, während oder nach einer Mahlzeit –
Medikamente soll man zu bestimmten Zeiten
einnehmen. Doch was bedeutet eigentlich was?

NÜCHTERN

Sie sollen das Medikament eine halbe bis eine Stunde vor der Mahlzeit oder frühestens zwei Stunden nach der Mahlzeit einnehmen.

VOR DEM ESSEN

Sie sollen das Arzneimittel etwa eine halbe Stunde vor der Mahlzeit einnehmen.

ZUM ESSEN

Sie sollen die Tabletten während der Mahlzeit oder unmittelbar danach einnehmen. Nach dem Essen ist ungenau. Deshalb werden in den meisten Packungsbeilagen genaue Zeitangaben gemacht, etwa eine Stunde nach dem Essen.

UNABHÄNGIG VON DER MAHLZEIT

Sie können das Medikament vor der Mahlzeit, zum oder nach dem Essen oder zu einem beliebigen Zeitpunkt zwischen den Mahlzeiten einnehmen.



Wie kann ich meine Ernährung dauerhaft umstellen?

Neue Gewohnheiten erlernen und beibehalten

Gewohnheiten zu verändern fällt den meisten Menschen schwer, vor allem auch, wenn es ums Essen und Trinken geht. Der Kopf sagt zwar „Ja“ zu Obst und Gemüse, zu Vollkornbrot und Reis, der Bauch aber verlangt nach Pommes, Currywurst, Schokolade und vielleicht auch nach dem Bier nach Feierabend. Auch wenn es im Rahmen einer Krebserkrankung durchaus Sinn machen kann, den Speiseplan zu überdenken und sich ausgewogener zu ernähren: Sie sollten nicht von heute auf morgen auf alles verzichten, was Ihnen gut schmeckt, vielleicht aber nicht ganz so gesund ist. Sinnvoller sind kleine Schritte, viele Wiederholungen und eine Portion Geduld. Denn: Die Verhaltensforschung hat herausgefunden, dass in der Regel 20 bis 30 Wiederholungen einer Tätigkeit nötig sind, um Gewohnheiten zu verändern. Auch der

Geschmackssinn muss umtrainiert werden, etwa wenn es darum geht, Abstand von fettigen und salzhaltigen Fertiggerichten zu nehmen.



Analysieren Sie Ihre Ge- wohnheiten



Bedenken Sie, dass eine Ernährungsumstellung nur dann sinnvoll ist, wenn Sie ausreichend Kraft haben. Wenn Sie ohnehin nur wenig Appetit verspüren oder geschwächt sind, sollten Sie nach Möglichkeit das essen, was Ihnen wirklich schmeckt.

Schreiben Sie einige Tage lang auf, was Sie essen und trinken. Dann überlegen Sie, was Sie daran ändern möchten: Mehr Obst und Gemüse? Mehr Vollkornprodukte? Weniger Süßes und Fettiges? Dann kann es an die Umsetzung gehen:

Wenn Sie mehr Obst und Gemüse essen möchten, z. B. die empfohlenen fünf Hände voll am Tag, sollten Sie versuchen die Menge langsam zu steigern. Am Anfang ist es dann vielleicht der Apfel oder die Banane zum Frühstück, dann zusätzlich eine Portion Gemüse zum Mittagessen, Gurke und Tomate zum Abendbrot. Danach beim Zwischensnack den Schokoriegel immer öfter gegen eine Portion Obst tauschen.

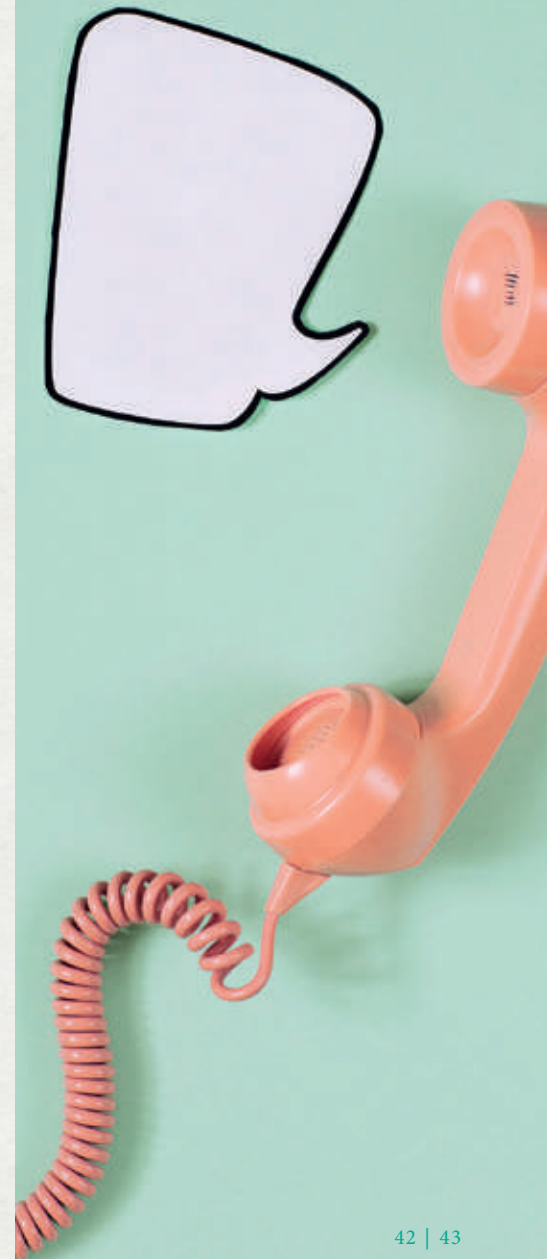
Weniger Fettiges und Süßes zu essen, ist in der Regel ratsam. Aber auch hier sollten Sie keine Radikalkur machen. Suchen Sie lieber nach fettärmeren Varianten und Alternativen, z. B. Naturjoghurt statt Sahnejoghurt, Putenaufschnitt anstelle von Salami oder Wurst, Gemüse ohne Bechamelsauce usw. Beim Naschen gilt: Weniger und bewusst ist mehr. Lieber ein Stück Schokolade genussvoll auf der Zunge zergehen lassen, als schnell eine ganze Tafel auf einmal essen.

Denken Sie daran: Auch wenn es natürlich gesunde und ungesunde Lebensmittel gibt, verbieten Sie sich nichts. Es kommt auf das Maß an. Verbote fördern in der Regel ohnehin nur das Verlangen. Wenn Sie also ab und zu mal Lust auf Fastfood, Eis und Kuchen haben, sollten Sie dieses auch ohne schlechtes Gewissen genießen. Und am nächsten Tag dafür dann einfach ein bisschen mehr Obst oder Gemüse essen.

Gut beraten – qualifizierte Ernährungsberatung

Wenn Sie sich Unterstützung bei der Umstellung Ihrer Ernährung wünschen, kann eine spezielle Ernährungsberatung sinnvoll sein. Krebspatienten haben Anspruch auf fünf Beratungstermine im Jahr. Erster Ansprechpartner ist hier der behandelnde Arzt. Er kann Sie entweder selbst betreuen oder Ihnen geeignete Adressen nennen. Auch stellt er eine entsprechende Verordnung für eine Ernährungsberatung aus. Diese ist wichtig, wenn die Krankenkasse die Kosten übernehmen soll.

Seit einigen Jahren vermitteln und organisieren auch die Krankenkassen individuelle Beratungen, Kurse und Schulungen. Hier können Sie sich auch über die Rahmenbedingungen der Kostenübernahme und weitere Ansprechpartner informieren.





Wenn Sie sich selbst auf die Suche nach einem Ernährungsberater machen möchten, können die hier aufgeführten Adressen hilfreich sein.

Aber Vorsicht: Der Begriff „Ernährungsberater“ ist nicht geschützt, rein theoretisch kann sich jeder so nennen. Auf Nummer sicher gehen Sie, wenn Sie bei folgenden Verbänden nach einem qualifizierten Ernährungsberater suchen:



- Berufsverband der Oecotrophologen (VDOe) – www.vdoe.de: Auf der Seite finden Sie im VDOE-Expertenpool Ernährungsberatern, die sich auf das Gebiet Onkologie spezialisiert haben.
- Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e. V. (VDD) – www.vdd.de: Unter „Diätassistenten“ können Sie Berater mit dem Schwerpunkt „Krebs/Ernährung bei onkologischen Erkrankungen“ suchen.
- Deutsche Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater (QUETHEB) e. V. – www.quetheb.de: Im Expertenpool können Sie nach Postleitzahl, Ort oder Name eine geeignete Ernährungsfachkraft suchen.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) – www.dge.de: In der Rubrik Service finden Sie Ernährungsberater nach Postleitzahlen sortiert.
- Verband für Ernährung und Diätetik e. V. (VFED) – www.vfed.de: „Unter Fachkräfte-Suche“ finden Sie Ernährungsberater, die in den verschiedensten Bereichen tätig sind.
- Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner e. V. (BDEM) – www.bdem.de: Unter „Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin“ finden Sie eine Liste aller ernährungsmedizinischen Schwerpunktpraxen.

AKTIV SEIN:

Wer regelmäßig eine Runde spazieren oder walken geht, eine kleine Fahrradtour macht, mit leichten Gewichten im Fitnessstudio trainiert oder vielleicht sogar ein freundschaftliches Spiel auf dem Tennisplatz bestreitet, der bleibt vielen aktuellen Studien zufolge trotz Erkrankung und Therapie meist fitter und leistungsfähiger. Durch ein angepasstes Sportprogramm verbessern sich nicht nur Erschöpfungszustände. Auch hilft es, möglichen körperlichen und seelischen Folgen wie Bewegungseinschränkungen, Depressionen oder Ängsten vorzubeugen. Dadurch gewinnen Patienten ein ganzes Stück an Lebensqualität zurück.

WICHTIG: Es gibt kein Pauschalrezept für die sportliche Leistung. Fragen Sie Ihren Arzt, was er Ihnen in welchem Umfang empfiehlt. Wichtig ist, dass Sie sich eine Sportart aussuchen, die Ihnen Spaß macht. Sonst bleiben Sie wahrscheinlich nicht lange dabei.

Was kann ich sonst noch für mich tun?

Neben der Ernährung, mit der wir unser körperliches Wohlbefinden durchaus beeinflussen können, können auch weitere Faktoren einen positiven Effekt haben:



EINFACH MAL ABSCHALTEN:

Ängste, Ungewissheit und viele Gedanken – oft ist es schwierig wirklich zur Ruhe zu kommen und die Kraft zu tanken, die man für das Leben mit der Erkrankung braucht. Hier können Entspannungsmethoden wie Autogenes Training, eine Atemtherapie oder Progressive Muskelentspannung helfen. Schon 20 Minuten aktives Training am Tag reichen aus, um Stresshormone abzubauen und belastbarer für die Aufgaben des Alltags zu werden. Auch Symptomen wie Herzrasen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen oder Schlafstörungen lässt sich so begegnen. Erlernen lassen sich die verschiedenen Entspannungsmethoden in Kursen, z. B. bei Volkshochschulen oder Krankenkassen. Letztere übernehmen oft auch einen Teil der Kosten. Aber auch zahlreiche Ratgeber in Form von Büchern, DVDs oder CDs geben Anleitung.

DARÜBER SPRECHEN:

Auch wenn es meist einfacher gesagt als getan ist: Sprechen Sie möglichst offen über Ihre Erkrankung. Wenn Familie und Freunde wissen, wie es Ihnen geht und was Sie sich konkret wünschen, können sie sich besser auf die Situation einstellen und auch wirklich helfen. Das kann Konflikte vorbeugen. Vielleicht müssen einige Abläufe im Alltag umorganisiert werden, vielleicht



können Sie bis auf weiteres nicht mehr am sonntäglichen Ausflug des Kegelclubs teilnehmen. Vielleicht muss aber auch gar nichts verändert werden und Sie fühlen sich von Ihren Angehörigen bevormundet, weil diese Ihnen alles abnehmen wollen. Gespräche schaffen hier die nötige Klarheit. Sie helfen auch, sich Belastendes von der Seele zu reden. Wenn dies im Kreis von Familie und Freunden schwierig ist, kann eine psychoonkologische Beratung infrage kommen. Psychoonkologen sind auf die Unterstützung von Krebspatienten und deren Angehörigen spezialisiert und helfen bei der Krankheitsverarbeitung. Im Rahmen der Beratung können alle Themen, die Sie in Bezug auf Ihre Situation beschäftigen, besprochen werden. Das kann der Umgang mit Ängsten, Wut und Hilflosigkeit sein oder auch die Herausforderungen in der Kommunikation mit den Kindern oder dem Partner. Bei der Suche nach einem Psychoonkologen können Sie Ihren Arzt um Rat fragen oder sich an eine der Psychosozialen Krebsberatungsstellen wenden, die von der Deutschen Krebshilfe gefördert werden.

SELBSTHILFE NUTZEN:

Viele Patienten finden in der Selbsthilfe einen wichtigen Halt. Sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und zu wissen, dass man nicht alleine ist, kann den Umgang mit der eigenen Erkrankung erleich-

tern. Darüber hinaus sind die Gruppen auch sehr gut vernetzt und können bei der Suche nach geeigneten Ansprechpartnern helfen. Eine gute erste Anlaufstelle ist neben dem behandelnden Arzt die Patientenorganisation Hautkrebs Netzwerk Deutschland, ein Zusammenschluss von Hautkrebs-Selbsthilfegruppen (<http://hautkrebs-netzwerk.de>).

DEN ÜBERBLICK BEHALTEN:

Für den Erfolg einer Therapie spielen viele Faktoren eine Rolle. Neben den eingesetzten Maßnahmen wie Operation oder Medikamente hat auch Ihr eigenes Verhalten einen Einfluss auf das Gelingen. Dabei ist es oft nicht leicht, den Überblick zu behalten, vor allem bei einer komplexen Therapie: Viele Informationen müssen sortiert und verarbeitet werden, regelmäßige Arzttermine wahrgenommen werden, die Medikamente müssen richtig eingenommen werden. Sich selbst gut zu organisieren und damit die Therapie besser im Griff zu haben – dabei können ein Therapietagebuch oder vielleicht auch ein spezieller Ordner helfen. Hier lassen sich alle Termine eintragen, Informationen nachlesen oder abheften und auch festhalten, wie man sich während der Behandlung fühlt. Sprechen Sie Ihren Arzt an, ob er Ihnen für Ihre Therapie passendes Material an die Hand geben kann.





Wo finde ich weitere
Unterstützung?

Hilfreiche Adressen und Ansprechpartner



Allgemein

ARBEITSGEMEINSCHAFT DEUTSCHER TUMORZENTREN E. V. (ADT)

Kontaktmöglichkeit zu verschiedenen
Tumorzentren deutschlandweit

- Kuno-Fischer-Straße 8 | 14057 Berlin
Telefon: 030.326 787 26
Fax: 030.302 044 89
adt@tumorzentren.de
www.tumorzentren.de

INFONETZ KREBS

Beratungs- und Informationsdienst
der Deutschen Krebshilfe

- Telefon: 0800.80 70 88 77
Kostenfrei, Mo.–Fr. von 8–17 Uhr
krebshilfe@infonetz-krebs.de
www.infonetz-krebs.de

KREBS KOMPASS DER VOLKER KARL OEHLRICH GESELLSCHAFT E. V.

- www.krebs-kompass.de

KREBSINFORMATIONSDIENST (KID) DES DEUTSCHEN KREBSFORSCHUNGS- ZENTRUMS HEIDELBERG

- Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg
Krebstelefon: 0800.420 30 40
Kostenfrei, täglich von 8–20 Uhr
kreb sinformation s dienst@dkfz.de
www.kreb sinformation .de

Haut und Hautkrebs

ARBEITSGEMEINSCHAFT DERMATOLOGISCHE ONKOLOGIE (ADO)

Basisinformation zu Hautkrebs, Leitlinien
für Patienten, Infomaterial

- Robert-Koch-Platz 7 | 10115 Berlin
Telefon: 030.24 62 53-39
geschaef tsstelle@ado-homepage.de
www.ado-hompage.de

ARBEITSGEMEINSCHAFT DERMA- TOLOGISCHE PRÄVENTION E. V. (ADP)

➤ Cremon 11 | 20457 Hamburg
Telefon: 040.209 13-160
Fax: 040.209 13-161
info@unserehaut.de
www.unserehaut.de
info@hautkrebs-screening.de
www.hautkrebs-screening.de

HIEGE-STIFTUNG GEGEN HAUTKREBS

Homepage mit Wegweiser zu wichtigen
Adressen zum Thema Hautkrebs
➤ Parkallee 43 | 20144 Hamburg
Telefon: 040.413 537 58
Fax: 040.604 70 44
hiege-stiftung@t-online.de
www.hiege-stiftung-gegen-hautkrebs.de

ONKODERM E. V.

Das bundesweite Netzwerk aktiver
Dermato-Onkologen
➤ 15517 Fürstenwalde/Spree
Telefon: 03361.506 24 90
Fax: 03361.506 24 99
info@onkoderm.de
www.onkoderm.de

ÜBERSICHT ZERTIFIZIERTER HAUTKREBSZENTREN

➤ www.oncomap.de

Hospiz

DEUTSCHE STIFTUNG PATIENTENSCHUTZ

➤ Europaplatz 7 | 44269 Dortmund
Telefon: 0231.73 80 73-0
Fax: 0231.73 80 73-1
www.stiftung-patientenschutz.de

DEUTSCHER HOSPIZ UND PALLIATIV VERBAND E. V.

➤ Aachener Straße 5 | 10713 Berlin
Telefon: 030.820 07 58-0
Fax: 030.820 07 58-13
info@dhpv.de
www.dhpv.de

Palliativmedizin und Schmerzen

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR PALLIATIVMEDIZIN E. V.

➤ Aachener Straße 5 | 10713 Berlin
Telefon: 030.301 010 00
Fax: 030.301 01 00 16
dgp@dgpalliativmedizin.de
www.dgpalliativmedizin.de

DEUTSCHE SCHMERZLIGA E. V.

➤ Adenauerallee 18 | 61440 Oberursel
Telefon: 06171.28 60 53
Fax: 06171.28 60 59
Mo., Mi. und Fr. von 9–11 Uhr
info@schmerzliga.de
www.schmerzliga.de

Psychoonkologie

DEUTSCHE ARBEITSGEMEINSCHAFT FÜR PSYCHOSOZIALE ONKOLOGIE E. V. (DAPO)

➤ Ludwigstraße 65 | 67059 Ludwigshafen
Telefon: 0700.20 00 66 66
Mo.–Fr. von 9–18 Uhr
info@dapo-ev.de
www.dapo-ev.de

Selbsthilfe und Sport

BUNDESVERBAND DER ORGANTRANSPLANTIERTEN E. V.

➤ www.bdo-ev.de

DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND

Adressen der jeweiligen Landessportbünde
mit weiterführenden Informationen zum
Thema Sport nach Krebs sowie Anlaufstellen
➤ Otto-Fleck-Schneise 12 |
60528 Frankfurt a. M.
Telefon: 069.670 00
Fax: 069.67 49 06
office@dosb.de
www.dosb.de

HAUTKREBS-NETZWERK DEUTSCHLAND E.V.

Für eine bessere Früherkennung,
Diagnose und Behandlung sowie Übersicht
bundesweiter Selbsthilfegruppen
➤ Harsefelder Str. 8 | 21680 Stade
info@hautkrebs-netzwerk.de
www.hautkrebs-netzwerk.de

INKA – INFORMATIONSNETZ FÜR KREBSPATIENTEN UND ANGEHÖRIGE

➤ www.inkanet.de

NATIONALE KONTAKT UND INFORMATION- STELLE ZUR ANREGUNG UND UNTERSTÜT- ZUNG VON SELBSTHILFEGRUPPEN (NAKOS)

Datenbank von Selbsthilfegruppen
in ganz Deutschland
➤ Otto-Suhr-Allee 115 | 10585 Berlin
Telefon: 030.31 01 89 60
Fax: 030.31 01 89 70
selbsthilfe@nakos.de
www.nakos.de

TULPE E. V.

Verein zur Betreuung und Hilfe für
Hals-, Kopf- und Gesichtsversehrte
Vorsitzende: Doris Frensel
➤ Karl-Marx-Straße 7 | 39240 Calbe
Telefon: 0157.74 73 26 55
tulpe.ev@web.de
www.tulpe.org

Soziale Fragen

DEUTSCHER RENTENVERSICHERUNG BUND

Informationen zu Rente und Rehabilitation
➤ 10704 Berlin
Telefon: 0800.100 04 80 70
Fax: 030.86 52 72 40
Mo.–Do. von 7.30–19.30 Uhr
Fr. von 7.30–15.30 Uhr
drv@drv-bund.de
www.deutsche-rentenversicherung-bund.de

Herausgeber

Roche Pharma AG, Grenzach-Wyhlen

Redaktion und Gestaltung

art tempi communications gmbh, Köln

Bildnachweise

art tempi communications gmbh: Titel, S. 2,

fotolia.com: emuck (S. 19), Maskot (S. 50),

istock.com: livecal (S. 3, 16), photocase.de: AndreasF.

(S. 35), a_sto (S. 49), Bengelsdorf (S. 25), Radu Bercan

(S. 3, 17), blümchen36 (S. 21), CL. (S. 15), complize

(S. 3, 48, S. 51), cydonna (Rückseite), daaarta (S. 12, 45),

deyangeorgiev (S. 11, 13, 34), ***DJ*** (S. 29), David-W-

(S. 19), dreidreieins fotografie (S. 14), faniemage (S. 30,

32), fionn-gorilla (S. 28), fmatte (S. 38), Franzworks

(S. 46), fraufler (S. 10), Gräfin. (S. 49), greycoast (S.

32), himberry (S. 24), jarts (S. 23), john krempf (S. 40),

JunicDesign (S. 8), kallejipp (S. 37, 38), kemai (S. 35),

knallgrün (S. 46), läns (S. 25), luxuz:: (S. 44), marshi

(S. 11, 45, 46-47), m|ias (S. 28), misspennylane (S. 24),

misterQM (S. 42), MMchen (S. 6), morgenroethe

(S. 49), ozzuboy (S. 21), pip (S. 44), rapunzeln (S. 38),

REHvolution.de (S. 9, 31), Rina H. (S. 23), rolleyes

(S. 48), sör alex (S. 32), Susann Städter (Rückseite), suze

(S. 31, 41), trojana1712 (S. 20), VICUSCHKA (S. 12),

willma... (S. 55), xenia_gromak (S. 7), Shotshop.com:

Andre Bonn (S. 3, 37), complize (S. 9), imagepointfr

(S. 27), PhanuwatNandee (S. 7), SePp (S. 8), Nomad-

soul1 (S. 36), stocksy.com: Amy Covington (S. 33),

Natalie Jeffcott (S. 3 [2 Bilder], 27, 41), Alexey Kuzma

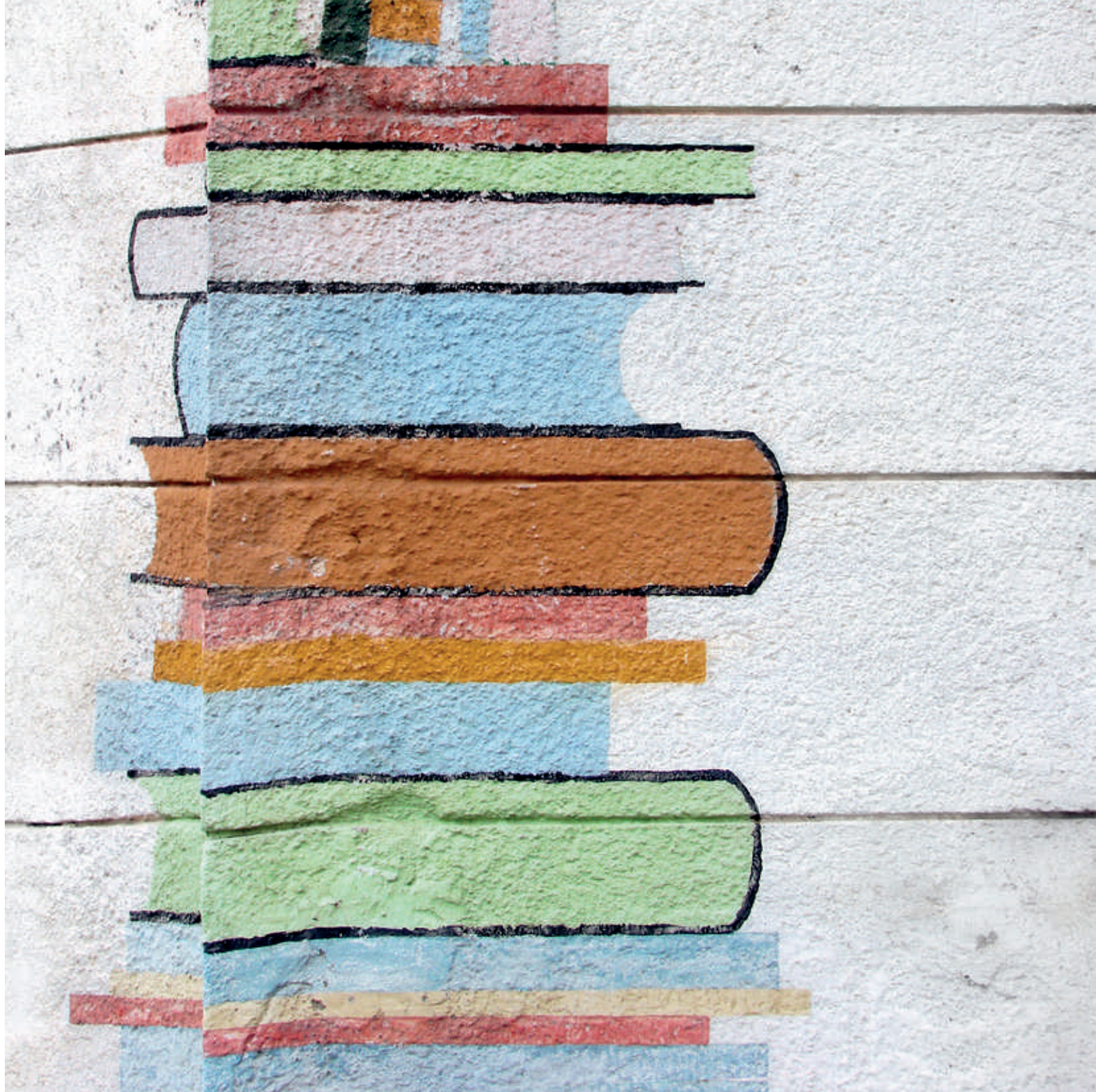
(S. 26), Carolyn Lagattuta (S. 17), Igor Madjinca (S. 3,

15), Danil Nevsky (S. 49), Trinetta Reed (S. 22), Marti

Sans (Titel), Laura Stolfi (S. 43)

© 2016

www.roche.com





Roche Pharma AG
Hämatologie/Onkologie
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

© 2016

22004833 MEK0 BRO PMA Ernährungsbrochure Hautkrebs