
PATIENTEN UND ÄRZTE ALS PARTNER

ANTWORTEN. HILFEN. PERSPEKTIVEN.



Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

DKG 
KREBSGESELLSCHAFT

**Diese Broschüre entstand in Zusammenarbeit der Deutschen Krebshilfe
und der Deutschen Krebsgesellschaft.**

Herausgeber

Stiftung Deutsche Krebshilfe
Buschstraße 32
53113 Bonn
Telefon: 02 28 / 7 29 90-0
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Autorenteam

Dr. med. P. Zürner
Karl-Methe-Str. 14
37983 Göttingen

Isabell-Annett Beckmann, Stiftung Deutsche Krebshilfe

Fachliche Beratung

Prof. Dr. phil. Anja Mehnert-Theuerkauf
Leiterin der Abteilung für Medizinische Psychologie
und Medizinische Soziologie
Universitätsklinikum Leipzig
Philipp-Rosenthal-Str. 55
04103 Leipzig

Bei der Erstellung der Broschüre wurde die Deutsche Krebshilfe
unterstützt von der Deutschen Leukämie- und Lymphom-Hilfe –
Bundesverband der Selbsthilfeorganisationen zur Unterstützung
von Erwachsenen mit Leukämien und Lymphomen e.V.

Unser Dank gilt dem Ratgeberverlag, Hamburg, und
Dr. Jan Tomaschoff, Düsseldorf, für die kostenlose Abdruck-
genehmigung der Cartoons. Die Bilder wurden den Büchern
„Ärztelatein im Klartext“ beziehungsweise „Irre(n)ärzte“
entnommen.

Stand 7 / 2020

ISSN 0946-4816
043 0012

Dieser blaue Ratgeber ist Teil einer Broschürenserie, die sich an Krebsbetroffene, Angehörige und Interessierte richtet. Die Broschüren dieser Reihe informieren über verschiedene Krebsarten und übergreifende Themen der Krankheit.

Die blauen Ratgeber geben **ANTWORTEN** auf medizinisch drängende Fragen. Sie bieten konkrete **HILFEN** an, um die Erkrankung zu bewältigen. Und zeigen **PERSPEKTIVEN** auf für ein Leben mit und nach Krebs.

INHALT

VORWORT 4

EINLEITUNG 7

**PARTNERSCHAFTLICHE ZUSAMMENARBEIT
VON ANFANG AN 9**

Rollenerwartungen 10

Stichwort Patientenrechte 12

Das Prinzip der geteilten Verantwortung 14

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung
und Vorsorgevollmacht 17

Der „gute“ Arzt 21

Die Rolle der Angehörigen 22

Der Arzt und die Angehörigen 23

Der Patient als Partner im therapeutischen Team 24

MITEINANDER REDEN – EINANDER VERSTEHEN 26

Gute Gespräche führen 27

Fragen und Antworten 33

ZUSAMMENARBEIT IM KRANKHEITSVERLAUF 38

Eigeninitiative 39

Zuversicht und Hoffnung 42

Wenn die Erkrankung fortschreitet 43

Sie haben viele Helfer 46

WISSEN, DAS HILFT 49

Unkonventionelle Behandlungsmöglichkeiten 51

EIN WORT AN DIE ANGEHÖRIGEN 55

HIER ERHALTEN SIE INFORMATIONEN UND RAT 60

Informationen im Internet 65

KREBSSELBSTHILFE 72

ANHANG 75

Häufige Fragen 75

INFORMIEREN SIE SICH 79

SAGEN SIE UNS IHRE MEINUNG 84

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Krebs. Eine Diagnose, die Angst machen kann. Die von Trauer, manchmal Wut und oft Hilflosigkeit begleitet wird. Eine Zeit, in der die Betroffenen selbst, aber auch ihre Familien und Freunde Unterstützung und viele Informationen benötigen.

Wenn ein Mensch krank wird, benötigt er Mitmenschen, die ihn dabei unterstützen, wieder gesund zu werden. Um diesem gemeinsamen Ziel möglichst nahe zu kommen, ist es erforderlich, dass alle, der Betroffene selbst, die Angehörigen, die behandelnden Ärzte und alle anderen Mitglieder, die an der Versorgung eines Krebspatienten beteiligt sind, als Team möglichst effektiv zusammenarbeiten. Nur durch partnerschaftliche Zusammenarbeit, wenn alle Teilnehmer sich um Verständigung und Abstimmung ihrer Handlungen bemühen, kann das bestmögliche Behandlungsergebnis erreicht werden.

Aus vielen Berichten von Betroffenen wissen wir, dass die Wirklichkeit leider oft anders aussieht: Da die Sprache der Mediziner selten die der Patienten ist, verstehen diese ihren Arzt nicht und können sich ihm ihrerseits auch nur schwer verständlich machen. Ärzte könnten den Betroffenen viel erklären, aber sie tun es häufig nicht oder nicht in angemessener Form und auch, weil drängende Fragen oft nicht gestellt werden. Die Patienten möchten respektiert werden und fühlen sich oft doch nur als „Fall“ abgewickelt. Die Mediziner stehen wirtschaftlichen, politischen, sozialen und rechtlichen Zwängen gegenüber. Verwaltungsaufgaben im Krankenhaus und Personalmangel tragen darüber

hinaus ihren Teil dazu bei, dass sie überlastet sind. Außerdem kommt das Thema „Gesprächsführung“ in der Ausbildung des angehenden Arztes oftmals viel zu kurz. Häufig sind Ärzte und Patienten in schwierigen Situationen dann hilflos und sprachlos.

„Ich hätte in diesem Moment sehr gerne mit jemandem geredet, der sich mit der Krankheit auskennt und genug Einfühlungsvermögen besitzt, um uns zu unterstützen.“ (Zitat einer Angehörigen)

Vor diesem Hintergrund sind viele Ratschläge und Empfehlungen in dieser Broschüre nicht eine Widerspiegelung der Realität, sondern (noch) Vision. Vielleicht wird manch einer, der diesen Ratgeber liest und schon seine Erfahrungen mit Ärzten und dem Krankenhausalltag gemacht hat, auch denken „Schön und gut, aber die Wirklichkeit ...“.

Doch nichts muss dauerhaft so bleiben, wie es ist. Die Deutsche Krebshilfe besäße heute nicht einen hohen Stellenwert im deutschen Gesundheitswesen, wenn sie nicht immer wieder Veränderungen angestoßen hätte, die zunächst nicht machbar schienen. Sie setzt sich daher auch seit vielen Jahren für eine dringend notwendige adäquate Arzt-Patienten-Kommunikation und -Beziehung ein.

Diese Broschüre soll dabei helfen, dass die Betreuung eines Krebspatienten während seines Krankheitsverlaufs zu einem wirklichen Gemeinschaftsprojekt wird. Deshalb richtet sie sich auch an alle, die dazu gehören: an Betroffene, Angehörige, Ärzte und weitere Mitglieder von Berufsgruppen, die an der Versorgung beteiligt sind. Der Text ist so aufgebaut, dass Sie ihn von der ersten bis zur letzten Seite lesen oder – je nach Bedarf – zwischen den einzelnen Kapiteln hin- und herwechseln können.

Wir möchten die Patienten ermutigen, dem Arzt ihre Wünsche und Vorstellungen mitzuteilen und mit ihm über Unstimmigkeiten zu sprechen, damit diese gemeinsam ausgeräumt werden können. Sehen Sie in ihm einen Partner des Vertrauens, der Sie unterstützt. Wir möchten die Ärzte ermutigen, den informierten, mitarbeitenden Patienten als Chance zu begreifen. Und wir möchten Ihnen allen zeigen, dass der Weg zu einer funktionierenden Zusammenarbeit gar nicht so schwer ist: miteinander reden – einander verstehen, Verständnis für den anderen entwickeln.

Wir hoffen, dass diese Broschüre vielen Betroffenen und vielen Ärzten zu einer gemeinsamen Gesprächsbasis verhelfen kann.

**Ihre
Deutsche Krebshilfe und
Deutsche Krebsgesellschaft**

In eigener Sache

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre helfen können. Bitte lassen Sie uns wissen, ob uns das auch wirklich gelungen ist. Auf dem Fragebogen am Ende der Broschüre können Sie uns Ihre Meinung mitteilen. Auf diese Weise können wir den Ratgeber immer weiter verbessern. Vielen Dank!

Damit unsere Broschüren besser lesbar sind, verzichten wir darauf, gleichzeitig männliche und weibliche Sprachformen zu verwenden. Alle Personenbezeichnungen schließen selbstverständlich alle Geschlechter ein.

EINLEITUNG

Pro Jahr erkranken in Deutschland fast 500.000 Menschen neu an Krebs. Je früher die Erkrankung festgestellt wird, desto größer sind die Heilungschancen.

„Da stehst du Freitagnachmittag und hast Krebs... Vorher war ich kerngesund; die Krankheit traf mich wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Als der Arzt mir die Diagnose mitteilte, war ich innerlich total aufgeregt, so dass ich es vermied, den Arzt Konkretes zu fragen. Ich traute mich nicht einmal zu fragen, ob es Krebs ist. Aber die Art und Weise des Arztes zeigte mir, dass es etwas Ernstes ist. In solch einer Situation vermeiden aber selbst die Ärzte konkrete Aussagen, sie reden um den Brei herum...“
(Zitat eines Betroffenen)

Krebs ist nicht gleich Krebs

Wenn bei einem Menschen eine Krebserkrankung festgestellt wird, ist erst einmal die Not groß. Auch wenn diese Diagnose dank der Fortschritte in Medizin und Wissenschaft heute nicht zwangsläufig das Todesurteil bedeutet, reagieren alle davon Betroffenen meist stark verängstigt. In dem Augenblick, in dem ein Arzt dem Patienten mitteilt „Sie haben Krebs“ beziehen alle Betroffenen all das auf ihre eigene Situation, was sie jemals zum Thema Krebs im Freundes-, Familien- und Bekanntenkreis gehört und erlebt oder aus Medien erfahren haben.

Dabei stehen hinter dem Wort „Krebs“ ganz unterschiedliche bösartige Erkrankungen: weniger oder aber sehr bedrohliche Formen, die ganz unterschiedlich verlaufen. Doch diese Unterscheidung lässt unsere Sprache nicht erkennen. (Übrigens gibt es auch zahlreiche sogenannte gutartige Erkrankungen, die sehr

aggressiv verlaufen und zum Tode führen können.) Eben weil sie aber nur die eine „Schublade Krebs“ kennen, haben die meisten Menschen das Gefühl, als ob die Welt über ihnen zusammenbrechen würde, und verbinden mit dieser Krankheit Angst, Schrecken und Hoffnungslosigkeit. Vielen erscheint die neue Situation unüberschaubar. Patient und Angehörige sind oft hilflos und fühlen sich dem Medizinsystem ausgeliefert. Sie haben viele Fragen und müssen sich in der Welt der Ärzte und des Krankenhauses erst einmal zurechtfinden lernen. Sie wissen nicht, wie es weitergehen soll, und haben Angst vor der Zukunft.

Diese Broschüre soll Ihnen bei der Bewältigung dieser Situation helfen. Wir möchten Ihnen Fragen und Probleme vorstellen, die erfahrungsgemäß häufiger auftauchen, und Ihnen Lösungswege aufzeigen.

Das Ziel dieses Ratgebers ist, Sie zu einer aktiven Zusammenarbeit mit allen an Ihrer Behandlung Beteiligten zu ermuntern und Ihnen hierfür auch praktische Hilfen zu geben.

Wenn Sie ausführliche Informationen zu bestimmten Krebsarten oder zu übergeordneten Themen brauchen, dann finden Sie ab Seite 79 eine Übersicht über die Broschüren der Deutschen Krebshilfe und über Patientenleitlinien.

PARTNERSCHAFTLICHE ZUSAMMENARBEIT VON ANFANG AN

Ein kranker Mensch braucht andere Menschen, die ihn dabei unterstützen, wieder gesund zu werden. Wenn alle Beteiligten hierbei eng zusammenarbeiten, lässt sich dieses gemeinsame Ziel besser erreichen.

Mit den folgenden Zeilen wollen wir Sie ermutigen, aktiv daran zu arbeiten, sich ein gut funktionierendes Behandlungs- und Unterstützungsteam aufzubauen.

Sie sind nicht allein

Wer Teil dieses Teams ist, werden Sie nach und nach herausfinden. Neben den Ärzten, dem Pflegepersonal, dem Sozialdienst, vielleicht einem Psychoonkologen oder auch einem Seelsorger gehören alle die Menschen dazu, die Sie unterstützen, denen Sie vertrauen und bei denen Sie sich geborgen fühlen.

In dieser Gruppe wird jeder (s)eine Aufgabe übernehmen, und wenn es gut gelingt, wird ein Netz entstehen, das Sie auch in schweren Tagen auffängt.

Wie in anderen Bereichen wird diese Zusammenarbeit vermutlich nicht immer konfliktfrei ablaufen. Zwischen den einzelnen Mitgliedern kann es Missverständnisse, Streit und Enttäuschungen geben. Die Ursachen hierfür sind oft unklare, unterschiedliche oder sogar gegensätzliche Zielsetzungen oder Erwartungen aneinander und die Tatsache, dass jeder für sich die Dinge anders wahrnimmt, bewertet und einordnet.

Die Differenzen, die sich aus diesen unterschiedlichen Wirklichkeiten ergeben, sind vorhanden und bleiben es auch; man kann sie nicht ausräumen, aber wenn man sich darüber klar ist, dass sie bestehen, ist schon ein großer Schritt getan.

Rollenerwartungen

Verschiedene Patienten haben unterschiedliche Rollenerwartungen und -wünsche an ihren Arzt.

Der eine Patient sagt: „Herr Doktor, ich vertraue Ihnen, sagen Sie, was gemacht werden muss, es wird schon richtig sein“. Ein anderer benötigt sehr detaillierte Erläuterungen aller wichtigen Behandlungsmöglichkeiten und kann erst dann innerlich der Behandlung zustimmen, wenn er eine zweite Meinung gehört hat und ihm beide plausibel erscheinen. Ein dritter hört sich viele Meinungen an und wird immer unsicherer, was nun geschehen soll.

Manche Patienten benötigen ganz verschiedene Informationen und Hilfen, müssen diese Informationen sortieren und bewerten; erst dann ist ihnen eine innere Zustimmung zur Behandlung möglich.

Bitte überlegen Sie, in welcher Rolle Sie als Patient oder Angehöriger sich am wohlsten fühlen, wie groß Ihr Informationsbedarf ist, und lassen Sie es Ihren Arzt wissen: Benötigen Sie mehr oder detailliertere Informationen oder reichen Ihnen die erhaltenen Informationen aus beziehungsweise benötigen Sie mehr Zeit, diese abzuwägen. Daraus ergeben sich dann Art und Umfang seiner Aufgaben.

Parallel dazu haben natürlich auch die Ärzte ihre Vorstellungen vom idealen Patienten, die sich allerdings im Laufe der letzten Jahrzehnte verändert haben.

Früher bestimmte der Arzt weitgehend allein

Vor 25 Jahren war die Arzt-Patienten-Beziehung von einem arztzentrierten Verständnis geprägt: Der Arzt wusste, was zu tun ist, und teilte dem Patienten mit, was zu geschehen habe. Der Patient erhielt soviel Information, wie es dem Arzt sinnvoll erschien; eine umfassende Aufklärung fand bei einer Tumorerkrankung kaum statt. Häufig erhielten die Angehörigen noch zusätzliche Informationen, während der Patient geschont wurde.

Viele Patienten waren allerdings mit dieser Rollenverteilung unzufrieden. Da es um ihre Gesundheit ging, wollten sie auch verstehen, mitentscheiden und auf Augenhöhe behandelt werden. Deshalb hat sich die Arzt-Patienten-Beziehung von einer arztzentrierten hin zu einer patientenzentrierten Beziehung gewandelt.

Es gibt auch heute noch Ärzte, die es schätzen, wenn Patienten die Anordnungen des Arztes ausführen, ohne nachzufragen. Das hat für den Betroffenen den Vorteil, dass er wenig Verantwortung trägt, und den Nachteil, dass er wenig mitbestimmen kann. Für den Arzt bedeutet es zwar kurzfristig einen geringeren Zeitaufwand für den einzelnen Kranken, es führt allerdings zu einer wenig auf den Einzelnen abgestimmten Therapie, bei der die psychische Unterstützung des Heilungsprozesses, das geistige Mittragen und Mitkämpfen weitgehend entfällt.

Längerfristig kann es zu Enttäuschungen, Komplikationen oder einer geringeren Lebensqualität führen. Denn auch für den Arzt ist es wichtig, die Wünsche, Befürchtungen und Therapieziele des Patienten zu kennen, um gemeinsame Entscheidungen zu finden und diese über einen unter Umständen längeren Krankheitsverlauf immer wieder neu aufeinander abzustimmen.

**Fragen Sie nach,
bis Sie alles
verstanden haben**

Stichwort Patientenrechte

Lassen Sie sich die einzelnen Behandlungsmöglichkeiten genau erklären und fragen Sie auch, ob es andere Möglichkeiten dazu gibt. Die Ärzte werden dann gemeinsam mit Ihnen die für Sie am besten geeignete Behandlungsstrategie festlegen. Dieses Gespräch sollte in Ruhe und ohne Zeitdruck stattfinden. Lassen Sie sich genau erklären, welches Vorgehen Ihr Arzt für sinnvoll und am besten geeignet hält. Wenn Sie bei der vorgeschlagenen Behandlung Bedenken haben, fragen Sie ihn, ob es auch andere Möglichkeiten gibt.

**Patientenrechte-
gesetz**

Ein Patient, der gut informiert ist und seine Rechte kennt, kann den Ärzten, der Krankenkasse oder auch dem Apotheker als gleichberechtigter Partner gegenüberreten. Das Patientenrechtegesetz stärkt die Stellung der Patienten im Gesundheitssystem. Arzt und Patient schließen einen Behandlungsvertrag; alle dazugehörenden Rechte und Pflichten sind im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) verankert.

Die Regelungen

Niedergelassene Ärzte und Krankenhausärzte müssen ihre Patienten über alle erforderlichen Untersuchungen, über Diagnose und Behandlung verständlich und umfassend informieren; ein persönliches Gespräch muss rechtzeitig geführt werden. Bei Zweifeln oder Unsicherheiten hat jeder Patient unter bestimmten Voraussetzungen das Recht, von einem anderen Arzt eine zweite Meinung einzuholen. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse, ob sie diese Leistung übernimmt.

Der Patient hat das Recht, seine Patientenakte einzusehen. Die Unterlagen müssen vollständig und sorgfältig geführt werden. Im Konfliktfall wird eine nicht dokumentierte Behandlung so bewertet, als wäre sie gar nicht erfolgt.

Sind bei der Behandlung eines Patienten grobe Behandlungsfehler unterlaufen, muss der Arzt darlegen, dass und warum seine Therapie richtig war. Bei nicht groben Behandlungsfehlern muss allerdings nach wie vor der Betroffene nachweisen, dass ein solcher Fehler vorliegt. Ärzte sind verpflichtet, im Bedarfsfall die Patientenakte offenzulegen. Bei Verdacht auf einen Behandlungsfehler sind die Krankenkassen verpflichtet, ihre Versicherungen zu unterstützen, zum Beispiel in Form von Gutachten.

Über Leistungen, für die bei der Kassenkasse ein Antrag gestellt werden muss, hat die Krankenkasse innerhalb von drei Wochen zu entscheiden. Wird ein medizinisches Gutachten benötigt, verlängert sich diese Frist auf fünf Wochen. Wird bis zum Ablauf der Frist keine Entscheidung getroffen, gilt der Antrag als genehmigt.

Ihre Rechte als Patient

- Sie haben Anspruch auf**
- Aufklärung und Beratung
 - Unter bestimmten Voraussetzungen auf eine zweite ärztliche Meinung (*second opinion*)
 - Angemessene und qualifizierte Versorgung
 - Selbstbestimmung
 - Vertraulichkeit
 - Freie Arztwahl
 - Einsicht in Ihre Patientenakte
 - Dokumentation und Schadenersatz im Falle eines Behandlungsfehlers
-

➤ **Internetadressen** Weitere Informationen zum Thema Patientenrechte finden Sie auf den Internetseiten www.bmg.bund.de/themen/praevention/patientenrechte/patientenrechte.html und www.patientenrechte-gesetz.de/.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt auch darüber, wie sich die einzelnen Therapiemöglichkeiten auf Ihre Lebensqualität auswirken, also auf Ihren körperlichen Zustand, Ihr seelisches Wohlbefinden und Ihr soziales Umfeld.

Manchmal ist es im hektischen Krankenhaus- oder Praxisalltag leider so, dass für Gespräche zwischen Arzt, Patient und Angehörigen zu wenig Zeit bleibt.

Wenn sich Ihr Arzt nicht genug Zeit für Sie nimmt, fragen Sie ihn, wann Sie ein ausführlicheres Gespräch mit ihm führen können. Oft ist dies möglich, wenn der Termin zu einer anderen Uhrzeit stattfindet, etwa am Ende der Praxiszeit.

Das Prinzip der geteilten Verantwortung

Heute gibt es häufiger ein partnerschaftliches Rollenverständnis

In den letzten Jahren haben sich die Rollen von Arzt und Patient nach und nach verändert: Immer häufiger wird von Ärzten ein mehr oder weniger partnerschaftliches Rollenverständnis angeboten. Eine echte Teamarbeit wird nur dann funktionieren, wenn alle zusammenarbeiten, wenn sich also auch der Arzt an den Wünschen seines Patienten orientiert.

Aktive Patienten wollen mitarbeiten

Parallel dazu gibt es heute immer mehr mündige Patienten, die sich aktiv beteiligen wollen, die wissen wollen, was warum mit ihnen geschieht, und die sich auch das Recht vorbehalten, Therapien in Frage zu stellen oder sogar abzulehnen. Diese aktiven

Patienten übernehmen einen Teil der Verantwortung für medizinische Entscheidungen und damit für ihre Gesundheit selbst.

Prüfen Sie, welches Verhältnis zu Ihrem Arzt Sie sich wünschen und sagen Sie es ihm. Überlegen Sie auch, was Sie selbst dazu tun können, diesen Wunsch im Alltag umzusetzen. So wird es Ihnen leichter fallen, eine vertrauensvolle Arzt-Patienten-Beziehung aufzubauen.

Vielleicht verändert sich die Rollenverteilung im Laufe der Behandlung. Wenn Sie das Bedürfnis haben, Ihre Rolle und die des Arztes neu festzulegen, handeln Sie es neu mit ihm aus.

Für den Arzt, der es mit einem mündigen Patienten zu tun hat, bedeutet diese aktive Mitbestimmung allerdings nicht nur geteilte Verantwortung. Nachdem der Kranke die Chance hatte, dem Arzt seine Wünsche und Bedürfnisse besser verständlich zu machen, kann und sollte dieser für jeden Einzelnen eine individuelle Behandlungsstrategie entwickeln.

Wenn Sie feststellen sollten, dass Ihr Arzt auf Ihren berechtigten Wunsch nach Mitsprache und verständlicher Information nicht ausreichend eingeht, machen Sie ihm klar, warum Sie Wert darauf legen.

*„Ich liege, aber ich bin ein Mensch,
und so will ich auch behandelt werden.“* (Hildegard Knef, 1998)

Nicht jeder Arzt harmoniert mit jedem Patienten – und nicht jeder Patient passt zu jedem Arzt. Wenn Sie sich einen Arzt suchen, der Sie im Verlauf Ihrer Behandlung beraten und betreuen soll, sollte auch die „Chemie“ stimmen.



Der Arzt, der sozusagen als Steuermann Ihre Behandlung koordiniert und Sie während Ihres Krankheitsverlaufs begleitet, bestätigt Ihre menschliche Achtung und Ihr Vertrauen. Wenn dies nicht der Fall ist, sollten Sie den Mut aufbringen, sich einen Arzt Ihres Vertrauens zu suchen.

Zum Prinzip der geteilten Verantwortung gehört, dass Entscheidungen für Patienten wie Ärzte schwieriger werden. Beide müssen von Fall zu Fall besprechen, wer wann und wie viel Verantwortung übernimmt.

Prüfen Sie im Einzelfall, wie viel Information und Mitsprache Sie brauchen, um entscheiden zu können, ob Sie einer vorgeschlagenen Diagnostik oder Behandlung zustimmen können.

In Notsituationen muss der Arzt sofort handeln

Doch keine Regel ohne Ausnahme: Es gibt einige Notsituationen, in denen der Arzt vollständig allein bestimmen muss, was zu geschehen hat. Solche Notsituationen sind zum Beispiel ein Herzinfarkt, eine schwere Lungenembolie oder eine plötzlich aufgetretene Ohnmacht. Hier muss der Arzt handeln und erst später, wenn die akute Gefahr gebannt ist, kann er mit dem Kranken und den Angehörigen in Ruhe durchsprechen, welche Behandlungsformen nötig waren und warum.

Vorsorge für Notsituationen treffen

Aber Sie können selbst für solche Notsituationen gewisse Vorkehrungen treffen und zum Beispiel ein Familienmitglied beauftragen, Ihre Interessen wahrzunehmen. Oder Sie können rechtswirksam festlegen, in welchen Situationen Sie keine intensivmedizinische Behandlung wünschen.

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht

Jedem kann es plötzlich passieren, dass er über seine medizinische Behandlung nicht mehr selbst entscheiden kann. Sie können aber für einen solchen Fall vorsorgen. Deshalb ist es sinnvoll, dass Sie sich genau überlegen, wie diese Vorsorge aussehen soll, damit im Falle des Falles wirklich alles so geschieht, wie Sie es möchten.

Grundsätzlich haben Sie die Möglichkeit, eine Patientenverfügung oder eine Betreuungsverfügung zu treffen oder eine Vorsorgevollmacht zu erteilen.

Patientenverfügung

Zunehmend mehr Menschen befassen sich damit, ob sie eine Patientenverfügung treffen sollen, denn der medizinische Fortschritt in den letzten Jahrzehnten erfordert immer wieder neue, schwierige Entscheidungen.

In der Patientenverfügung informieren Sie den Arzt darüber, ob und wie Sie im Falle einer unheilbaren Krankheit behandelt werden möchten, wenn Sie sich selbst nicht mehr dazu äußern können. Die Patientenverfügung legt die Art und den Umfang der medizinischen Behandlung in bestimmten Situationen fest.

Das können Sie in einer Patientenverfügung festlegen

- Wie sollen Schmerzen behandelt werden?
- Welche Regelungen sollen bei Wiederbelebung, künstlicher Ernährung und Beatmung gelten?
- Wann und unter welchen Bedingungen lehnen Sie diese Maßnahmen ab?
- Wie soll eine chronische Krankheit im Endstadium behandelt werden?

In Absprache mit Ihrem Arzt

Bevor Sie eine Patientenverfügung verfassen, besprechen Sie alles genau mit Ihrem Arzt. So können Sie sicher sein, dass Sie alle medizinischen Aspekte, die Sie für den Ernstfall gerne geregelt haben möchten, auch wirklich berücksichtigt haben. Außerdem können Sie in der Patientenverfügung eine Person Ihres Vertrauens benennen, mit der Sie Ihren Willen besprochen haben und die dem Arzt für eventuelle Rückfragen zu Verfügung steht.

Empfehlenswert ist eine Kombination aus Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Dadurch hat der Arzt einen Ansprechpartner, der Ihren Willen vertritt oder ihm hilft herauszufinden, welche weiteren Schritte in Ihrem Sinne sind.

Es gibt einige Patientenverfügungen, die Ihnen als Vorlage dienen können, die aber zum Teil Nachteile haben. So ist die christliche Patientenverfügung zwar die allgemein gängigste, aber sie bezieht sich ausschließlich auf sterbende Menschen. Wichtige Regelungen, was zum Beispiel im Falle eines Wachkomas oder

bei sonstigen schwersten Hirnschäden passieren soll, sieht sie nicht vor.

Überhaupt können bei vorgefertigten Standard-Patientenverfügungen, die Sie nur zu unterschreiben brauchen, grundsätzlich Bedenken aufkommen, ob Sie auch wirklich alles verstanden und so gemeint haben. Dann besteht die Gefahr, dass Ihre Anordnungen im Zweifel nicht als verbindlich angesehen und dementsprechend nicht berücksichtigt werden.

Weiterführende Informationen zur Patientenverfügung

> Internetadresse

Unter www.bmjv.bund.de hat das Bundesministerium der Justiz eine Broschüre mit Textbausteinen veröffentlicht, aus denen Sie Ihre ganz persönliche Verfügung zusammenstellen können. Weitere Informationen zur Patientenverfügung finden Sie in einer Informationsschrift des Bayerischen Staatsministeriums der Justiz mit dem Titel „Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter durch Vollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung“. Sie können den Text im Internet unter www.bestellen.bayern.de mit dem Stichwort „Patientenverfügung“ herunterladen. Sie erhalten diese Broschüre aber auch zum Preis von 5,50 Euro im Buchhandel (ISBN 978-3-406-70879-4, Verlag C. H. Beck).

Noch ein Tipp: Unterschreiben Sie die Patientenverfügung alle ein bis zwei Jahre neu und notieren Sie dazu das aktuelle Datum. So zeigen Sie, dass die Regelungen auch weiterhin gelten. Vielleicht ergänzen Sie sogar noch den Hinweis „gilt noch“.

Betreuungsverfügung

Wenn Sie selbst nicht mehr in der Lage sind, Entscheidungen über Ihr Leben zu treffen, setzt das Vormundschaftsgericht auf Antrag (zum Beispiel durch Ihren Hausarzt oder durch einen Angehörigen) eine Person ein, die für Sie wichtige Entscheidungen trifft. Das kann ein Angehöriger sein, aber auch ein sogenannter Berufsbetreuer wie zum Beispiel ein Rechtsanwalt. Je nachdem,

wie hilfsbedürftig jemand ist, regelt dieser Betreuer die persönlichen, finanziellen und medizinischen Angelegenheiten und kann sogar darüber bestimmen, wo sich der Betroffene aufhält (etwa im Altersheim oder in einer Klinik).

In der **Betreuungsverfügung legen Sie selbst eine Person Ihres Vertrauens fest, die vom Vormundschaftsgericht als Betreuer bestellt werden soll.**

Gerichtliche Kontrolle

Ein Betreuer unterliegt dem Betreuungsrecht und wird vom Gericht kontrolliert. Er darf nicht gegen den erkennbaren Willen des Betreuten verstoßen. Die Bestellung eines Betreuers durch das Vormundschaftsgericht kann mehrere Monate dauern.

Musterformular

Ein Musterformular für eine solche Betreuungsverfügung finden Sie beim Bundesministerium der Justiz unter www.bmjv.de. Geben Sie dort dann den Suchbegriff „Betreuungsverfügung“ ein.

Versorgungsvollmacht

Anstelle der Betreuungsverfügung können Sie auch eine Vorsorgevollmacht ausstellen. Damit bevollmächtigen Sie eine Person Ihres Vertrauens, für Sie zu handeln, und zwar meistens in allen persönlichen und vermögensrechtlichen Angelegenheiten. Die Vorsorgevollmacht hat den Vorteil, dass die bevollmächtigte Person kurzfristig in Ihrem Sinne handeln kann und nicht erst die oft langwierige Entscheidung vom Vormundschaftsgericht abgewartet werden muss.

Besondere Vertrauensperson

Es liegt auf der Hand, dass nur eine Person eingesetzt werden sollte, zu der Sie ein besonderes Vertrauensverhältnis haben, weil diese eigenverantwortlich tätig und grundsätzlich nicht durch das Gericht überwacht wird. Dazu kommt, dass die übertragenen Aufgaben oft nicht leicht zu erledigen sind.

Besprechen Sie mit der Person, der Sie die Vorsorgevollmacht erteilen möchten, was Sie sich wünschen, und fragen Sie diese, ob sie bereit ist, diese Aufgabe zu übernehmen. Meistens werden sich Familienangehörige oder enge Freunde dazu bereit erklären. Sie können bei Bedarf auch mehrere Bevollmächtigte einsetzen.

Nur Original ist gültig

Der Text der Vorsorgevollmacht muss gut lesbar sein. Denken Sie daran, das Dokument zu unterschreiben und das Datum zu vermerken. Ferner gilt diese Vollmacht nur im Original; Kopien werden nicht akzeptiert. Eine Vorsorgevollmacht können Sie jederzeit widerrufen.

> Internetadresse

Es empfiehlt sich auch, die Vorsorgevollmacht von einem Notar beglaubigen zu lassen. Wenn Sie möchten, können Sie die Vollmacht auch dort verwahren lassen. Unter www.bmjv.de finden Sie beim Bundesministerium der Justiz mit dem Suchbegriff „Vorsorgevollmacht“ ein Musterformular für eine Vorsorgevollmacht.

Der „gute“ Arzt

Im menschlichen Miteinander ist vieles eine Frage der Sympathie und der Chemie. Für das Verhältnis zwischen Patient und Arzt gilt dies ebenso: Während Herr Meier wunderbar mit Dr. Schulz zurechtkommt, ist Frau Schmitz sehr unzufrieden mit ihm.

Inwieweit ein Patient seinen Arzt als gut oder nicht gut einordnet, ist in weiten Teilen eine Sache des ganz persönlichen Empfindens. Bei einer guten Zusammenarbeit finden sich Patienten und Ärzte zusammen, die zueinander passen.

Im Internet gibt es eine Reihe von Seiten, auf denen Patienten ihre Ärzte bewerten können. Dies sind aber immer nur persönliche Meinungen Einzelner. Bundesärztekammer, Kassenärztliche

> **Internetadresse**

Bundesvereinigung und Selbsthilfedachverbände haben eine Checkliste erstellt, woran sich eine gute Arztpraxis erkennen lässt. Sie finden diese Checkliste unter [www. arztcheckliste.de](http://www.arztcheckliste.de).

Die Rolle der Angehörigen

Diagnose und Therapie einer Tumorbehandlung stellen nicht nur für den Betroffenen, sondern auch für seine Freunde und Angehörigen eine große Belastung dar.

**Angehörige
wollen helfen**

Partner, Angehörige und Freunde wollen Ihnen so gut wie möglich helfen und Sie unterstützen. Dazu gehört für sie oft, dass sie selbst viele Informationen sammeln und an Sie weitergeben. Dabei fällt es den Angehörigen in ihrer eigenen Betroffenheit nicht immer leicht, auch noch darauf zu achten, ob diese Informationen für Sie hilfreich sind oder nicht.

Hinzu kommt, dass es Informationen recht unterschiedlicher Qualität gibt und dass bei dem Thema Krebs eigentlich jeder Mensch jemanden kennt, der auch schon mal damit zu tun hatte und gute Ratschläge parat hat. So besteht die Gefahr, dass ein Wust an unterschiedlichsten Informationen zusammenkommt, den die Betroffenen nicht mehr sortieren, geschweige denn auswerten und beurteilen können.

Auch wenn vielleicht das Übersättetwerden mit Informationen anstrengend werden kann, denken Sie daran, dass Ihre Angehörigen selbst auch betroffen sind und sie Ihnen mit ihren Bemühungen Hilfsbereitschaft und Verbundenheit zeigen wollen. Entscheiden Sie selbst, wie sie mit den Informationen umgehen möchten.

Angehörige können bei der Informationssuche mithelfen, aber Sie selbst sollten die Richtung vorgeben.

Helfen Sie Ihren Freunden und Angehörigen, indem Sie sagen, wenn Sie Informationen benötigen, welche es sein sollen und welche Ihnen zur Zeit weniger hilfreich erscheinen.

Der Arzt und die Angehörigen

Wenn Angehörige mit Ihrem Arzt sprechen wollen und Sie dies unterstützen, können Sie ein gemeinsames Gespräch führen.

Arzt-Angehörigen-Gespräche

Wenn Sie selbst zu irgendeinem Zeitpunkt mit einem Informationsgespräch nicht belastet werden wollen, kann es sinnvoll sein, dass Ihr Arzt spezielle Behandlungsdetails Ihren Angehörigen erklärt. Sie sollten jedoch sicherstellen, dass Sie von diesen – vielleicht auch erst zu einem späteren Zeitpunkt – alle wichtigen Informationen erhalten.

Der offene Austausch über die Erkrankung und die damit verbundenen Belastungen ist eine große Hilfe. Achten Sie darauf, dass ein offener Austausch möglich bleibt. Wenn jeder schweigt, weil er meint, er müsse den Anderen schonen, dann führt das oft zum Gegenteil von dem, was Sie erreichen möchten, und bewirkt neue und unnötige Belastungen. Oft ist der Anfang eines solchen Gesprächs schwer, aber im weiteren Krankheitsverlauf wird eine offene Kommunikation vieles erleichtern.

Der Patient als Partner im therapeutischen Team

Wenn der Verdacht auf eine Tumorerkrankung aufkommt oder eine entsprechende Diagnose gestellt wurde, löst das bei Patienten und Angehörigen meistens viel Angst aus. Angst führt dazu, dass es schwer fällt, klar zu denken und eigene Entscheidungen zu treffen. Angst lähmt. Es ist schwierig, in einer derart belasteten Situation Informationen zu sammeln und zu bewerten.

Reden Sie mit einer vertrauten Person

Vielleicht fällt es Ihnen leichter, Entscheidungen zu treffen, wenn Sie mit einer vertrauten Person offen über alles reden, was Ihnen durch den Kopf geht, die Bilder, die Sorgen, die Ängste und die Verzweiflung. Wenn Sie diese aussprechen, wird es schon etwas leichter, und der Kopf ist wieder freier, sich nach außen zu orientieren und sich mit der Wirklichkeit zu beschäftigen.

Psychoonkologen oder Psychotherapeuten können helfen

Wir möchten Sie auch ermutigen, mit erfahrenen Psychoonkologen, Psychotherapeuten oder Seelsorgern zu sprechen. Vielen fällt es leichter, einem Fremden alle Sorgen und Nöte zu schildern und dem Rat eines Menschen zu vertrauen, der die Probleme Krebsbetroffener aus seiner Arbeit kennt. Sie brauchen nicht zu befürchten, dass Sie psychisch krank sind, wenn Sie diese Hilfe in Anspruch nehmen. Sie nutzen lediglich die Chance, Ihre Krankheit aktiv zu verarbeiten. Aber auch Depressionen und wiederkehrende Ängste sind häufige Begleiterscheinungen einer schweren körperlichen Erkrankung, die durch psychotherapeutische Begleitung gut behandelt werden können.

Denken Sie auch in dieser Ausnahmesituation daran: Die Ärzte sind für Sie da, und wie bei anderen Berufen auch besteht die Aufgabe des Arztes eigentlich in einer Dienstleistung: Er kennt Ihre Krankheit, kann Ihnen erklären, was und wie viel er darüber weiß, welche diagnostischen und Behandlungsmethoden gesichert, welche von eher fraglichem Nutzen sind und welche

Zentren besonders viel Erfahrung mit dieser Erkrankung haben. Und er sollte Ihnen diese Informationen so vermitteln, dass Sie sie verstehen!

Es ist Ihr gutes Recht, diese Dienstleistung von Ihrem Arzt zu fordern!

➤ **Ratgeber
Krebswörterbuch**

Die Deutsche Krebshilfe gibt die Broschüre „Krebswörterbuch – Die blauen Ratgeber 41“ heraus, die medizinische Fachbegriffe laienverständlich erläutert (Bestellformular ab Seite 79).

MITEINANDER REDEN – EINANDER VERSTEHEN

Auf den folgenden Seiten geben wir Ihnen Tipps, wie Gespräche mit Ihrem Arzt möglichst gut ablaufen können.

Jeder kann reden, aber nicht immer kommen die Informationen beim Zuhörer richtig an. Daraus entstehen leicht Unsicherheit und Angst.

Hürden bei der Arzt-Patienten-Kommunikation

- Ein Arzt hat im Laufe seiner Ausbildung und seiner Berufstätigkeit gelernt, sich ständig und professionell mit Erkrankungen, Leiden und der Sterblichkeit auseinander zu setzen. Kranke Menschen sind für ihn der berufliche Alltag, und er lebt in seinem Fachwissen. Die überwiegende Mehrheit der Patienten hat durch ihre Erkrankung ihre bisherige Welt verloren, und die persönliche Auseinandersetzung mit Krankheit und allem, was damit zusammenhängt, ist für sie neu, unerwartet und bedrohlich.
- Zwischen Arzt und Patient besteht ein Informationsgefälle. Der Arzt hat durch seinen Beruf zwangsläufig einen Wissens- und Informationsvorsprung und spricht häufig eine für Patienten weitgehend unverständliche Fachsprache. So fällt es dem Kranken nicht selten schwer, sich mit dem Arzt zu verständigen und alle Details zu verstehen.

- Zwischen Arzt und Patient besteht darüber hinaus ein Hierarchiegefälle. Der Arzt rangiert in der gesellschaftlichen Anerkennung weit oben und stellt für viele Menschen eine zunächst unerreichbare Respektperson dar.
- Dazu kommt, dass der Krankenhausbetrieb einen Menschen, der zur Behandlung einer schweren Krankheit von einem auf den anderen Tag aus seiner gewohnten Umgebung gerissen wird, nicht selten einschüchtert. Die Folge: Sie sitzen dem Arzt, den Sie eigentlich als Partner im Kampf gegen Ihre Krankheit ansehen sollten, in einer Ausnahmesituation gegenüber und lassen die Dinge mit sich geschehen. Dabei hat der Apparat Krankenhaus und alle, die zu ihm gehören, die Aufgabe, Ihnen zu helfen.

Betrachten Sie Ihren behandelnden Arzt als Helfer in der Not und als Partner, dessen Wissen und Kompetenz Sie für sich nutzen können.

*„Der Stehende blickt auf den Liegenden
und verfällt automatisch in Babysprache.“* (Hildegard Knef, 1998)

Gute Gespräche führen

Die meisten Ärzte stehen heute unter großem Zeitdruck. Dennoch muss Ihr Arzt sich Zeit für Sie nehmen. Bereiten Sie sich auf das Gespräch mit ihm vor, denn für Sie ist die Situation neu und ungewohnt.

Tipps für Gespräche in der Praxis und im Krankenhaus

- Vor dem Gespräch**
- Legen Sie sich in der Zeit vor dem Gespräch einen Zettel und Stift in Reichweite und schreiben Sie sich alle Fragen auf, die Sie beschäftigen. Manche führen auch ein Notizbuch mit Fragen oder nutzen ihr Smartphone.
 - Wenn Sie glauben, die wichtigsten Fragen notiert zu haben, bringen Sie die Liste in eine Reihenfolge, die Ihnen sinnvoll erscheint; manche Fragen streichen Sie vielleicht auch wieder.
 - Beispiele für Bereiche, zu denen Sie Fragen haben könnten, sind: zur Diagnostik und Therapie, zum Befinden, zu Schmerzen, Angst und Heilungsaussichten; sozialrechtliche Fragen; Fragen zu Hilfestellungen und Hilfsmitteln; Fragen, die scheinbar nichts mit dem Thema zu tun haben.
 - Informieren Sie sich möglichst vor dem Gespräch über medizinische Zusammenhänge (zum Beispiel in den blauen Ratgebern der Deutschen Krebshilfe).
 - Wenn Sie mehrere Fragen haben, vereinbaren Sie mit Ihrem Arzt einen extra Gesprächstermin. Kurze Fragen können Sie zum Beispiel bei der Visite oder während eines Untersuchungstermins stellen.
 - Nehmen Sie Stift und Papier mit, damit Sie sich Notizen machen können.
 - Nehmen Sie vorsichtshalber etwas mit, womit Sie sich die Wartezeit auf den Gesprächstermin verkürzen können.
 - Kommen Sie pünktlich; wenn Sie den Termin nicht schaffen, sagen Sie ihn rechtzeitig ab.

-
- Während des Gesprächs**
- Wenn Sie bei dem / den Gespräch(en) nicht allein sein wollen: Nehmen Sie einen Freund oder einen Familienangehörigen mit. Häufig zeigt ein Nachgespräch, dass vier Ohren wirklich mehr hören als zwei, dass Sie selbst zum Beispiel Dinge überhört haben, die Ihr Angehöriger registriert hat und umgekehrt.
-

So haben Sie schließlich zusammen mehr Informationen gesammelt als allein.

- Das Gespräch sollte in einer geeigneten Umgebung stattfinden – also nicht auf dem Flur, bei offener Tür oder im Vorübergehen – und nicht durch andere Personen oder das Telefon unterbrochen werden.
- Vor allem in der Klinik gilt: Sie haben ein Recht auf Schutz Ihrer Privatsphäre. Sie müssen nicht hinnehmen, dass Zimmernachbarn oder Besucher mithören. Wenn kein eigener Raum für Gespräche da ist, eine ruhige Ecke findet sich immer.
- Arzt und Pflegepersonal müssen wissen, mit wem Sie reden. Sollten Sie den Eindruck haben, dass man Sie mit einem anderen Patienten verwechselt, stellen Sie sich mit Ihrem Namen vor.

Nach dem Gespräch

- Nehmen Sie sich Zeit: Überlegen Sie mit Ihrem Angehörigen oder Freund, was Sie erfahren haben. Was fehlt, können Sie beim nächsten Gespräch klären.

Ein paar einfache Tipps und Regeln helfen dabei, dass Sie mit dem Gespräch zufrieden sind.

Tipps zur Gesprächsführung

- Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Arzt verstehen, und fragen Sie konsequent nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben.
 - Lassen Sie sich medizinische Fachbegriffe erklären, wenn sie Ihnen unbekannt sind. Für Ärzte sind diese Begriffe selbstverständlich.
 - Prüfen Sie, ob der Arzt Ihre Fragen beantwortet hat und ob Sie seine Antworten verstanden haben.
-

- Lassen Sie sich, wenn immer möglich, die geplante Therapie bildlich darstellen (zum Beispiel bei einer Operation). Wenn Sie die Lage des kranken Organs, der Lymphknoten usw. auf Abbildungen sehen, können Sie viele Zusammenhänge besser erkennen und verstehen.
- Schreiben Sie sich die wichtigsten Informationen auf. Bringen Sie Ihre Notizen zum nächsten Gespräch wieder mit.
- Fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie das Gespräch aufnehmen können. Wenn er dies nicht möchte, fragen Sie ihn, warum.
- Beschreiben Sie Ihrem Arzt Ihre körperlichen Beschwerden und ebenso Ihren seelischen und psychischen Zustand.
- Versuchen Sie, sich klar und deutlich auszudrücken. Umständliche Umschreibungen hinterlassen oft Unklarheiten und kosten Zeit. Probieren Sie das vorher mit Angehörigen oder Freunden aus.
- Wenn Sie sich nicht für eine Untersuchung oder Behandlung entscheiden können, erbitten Sie Bedenkzeit.

Ärzte sind auch nur Menschen. Sie können überarbeitet, schlecht gelaunt oder traurig sein, weil sie zum Beispiel Patienten nicht helfen können. Gestehen Sie Ihrem Arzt solche Stimmungsschwankungen zu; meist bezieht sich ein zerstreuter Blick oder ein kurz angebundener Satz gar nicht auf Sie. Passiert so etwas allerdings häufiger und stört Sie, sagen Sie es Ihrem Arzt.

Denn auch Sie als Patient dürfen Verständnis erwarten. Ihr Arzt soll für Sie da sein, Geduld und Zeit haben und Sie ausführlich informieren.

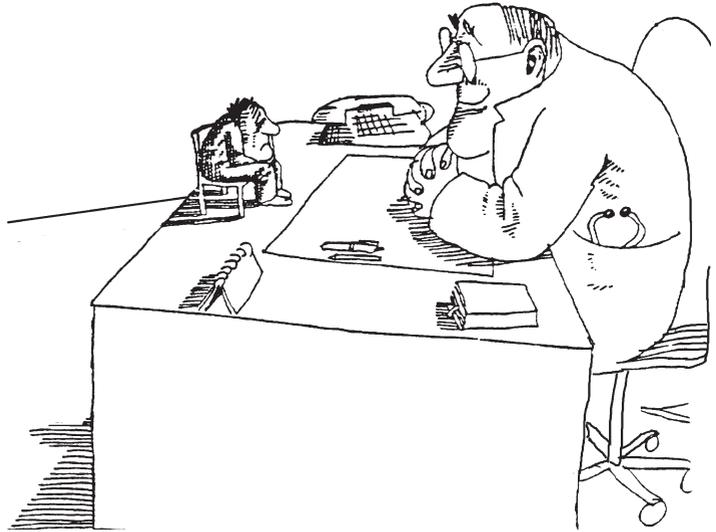
Keine Entscheidung sollte ohne Ihr informiertes Einverständnis getroffen werden, und wenn Sie dies aus irgendwelchen Gründen (noch) nicht geben können, haben Sie immer das Recht, eine zweite Meinung einzuholen oder um mehr Zeit zu bitten, alles noch einmal in Ruhe zu überdenken.

Für ein gutes Gespräch muss das Drumherum stimmen, und manchmal sind es nur Kleinigkeiten, damit die Gesprächsteilnehmer zufrieden sind. Grundsätzlich sollten sich eigentlich alle darum kümmern, dass die Gesprächsatmosphäre stimmt. Durch die außergewöhnliche und belastende Situation, in der Sie sich befinden, sollte Ihr Arzt jedoch dafür sorgen.

Und dennoch: Wenn Sie sich unwohl fühlen, sagen Sie Ihrem Arzt, was Sie stört.

Tipps für eine angenehme Gesprächsatmosphäre

- Die Gesprächspartner sollten sich möglichst auf gleicher Augenhöhe unterhalten. Wenn Sie im Bett liegen und der Arzt vor Ihnen steht, sehen Sie zum Arzt auf und der Arzt zu Ihnen hinab. Das stört ein gleichberechtigtes Gespräch.
 - Auch der Abstand zwischen den Gesprächspartnern und die Sitzposition entscheiden darüber, ob sich die Beteiligten halbwegs wohl fühlen. Vielleicht stört es Sie, wenn der Arzt zu weit von Ihnen entfernt steht. Oder vielleicht stört es Sie, wenn er auf der Bettkante sitzt und Ihnen viel zu nah ist. Die meisten Menschen empfinden einen bis eineinhalb Meter Abstand als angenehm.
 - Bei Gesprächen im Arztzimmer stört manche Patienten der Schreibtisch zwischen sich und dem Arzt. Eine Sitzposition über Eck ist angenehmer.
 - Spannen Sie sich nicht mehr an als nötig ist, um wach und aufmerksam zu sein. Suchen und halten Sie Blickkontakt zu Ihrem Arzt.
 - Achten Sie darauf, ob Sie den Erklärungen des Arztes folgen können, und sagen Sie ihm, wenn Sie etwas nicht verstehen.
 - Prüfen Sie, ob der Arzt Ihre Frage verstanden hat und ob er darauf auch eingeht. Wenn nicht, wiederholen Sie am besten die Frage.
 - Wenn Sie unsicher sind, ob Sie die Erklärungen Ihres Arztes verstanden haben, wiederholen Sie in eigenen Worten, was Sie verstanden haben. Fragen Sie ihn, ob das stimmt.
 - Lassen Sie den Arzt ausreden und fordern Sie das auch für sich selbst ein.
-



- Sagen Sie Ihrem Arzt, wenn Sie etwas anders sehen: wenn Sie zum Beispiel eine vorgeschlagene Behandlung ablehnen wollen. Bleiben Sie sachlich dabei. Wenn Sie merken, dass Sie zu aufgewühlt sind, setzen Sie das Gespräch lieber an einem anderen Tag fort.
- Ihr Arzt hat ein Recht darauf von Ihnen zu erfahren, warum Sie seine Vorschläge ablehnen. Meistens wird er damit umgehen können, Ihnen vielleicht einen besseren Vorschlag machen.

Wenn Sie mit Ihrem Arzt gut zusammenarbeiten wollen, dann müssen Sie ihn über alles Wichtige informieren. Umgekehrt können auch Sie erwarten, dass Ihr Arzt Sie ausreichend informiert. Nur die Beschwerden, Ängste, Wahrnehmungen und Wünsche, die Sie äußern, kann der Arzt berücksichtigen.

Fragen und Antworten

Bevor Sie mit Ihrem Arzt sprechen, überlegen Sie, welche Auskunft Sie von ihm haben möchten, und formulieren Sie die passende Frage.

Offene Fragen stellen

Stellen Sie Ihre Fragen möglichst als offene Fragen, das heißt als Fragen, auf die Ihr Arzt nicht mit ja oder nein antworten kann. So vermeiden Sie, dass Sie ihm schon eine Antwort vorschlagen, und erhalten bessere Informationen. Wenn Sie sich zum Beispiel nach den Nebenwirkungen der Chemotherapie erkundigen wollen, können Sie formulieren „Mit welchen Nebenwirkungen muss ich rechnen?“

Im Folgenden finden Sie eine Liste von Fragen, die häufig gestellt werden, auch wenn es natürlich keine Standardfragen gibt.

Bei Verdacht auf eine Tumorerkrankung

- Wie begründet ist der Verdacht?
- Welche Untersuchungen sind jetzt nötig?
- Wie werden diese Untersuchungen durchgeführt?
- Müssen sie stationär durchgeführt werden oder geht es auch ambulant?
- Haben diese Untersuchungen Nebenwirkungen? Wenn ja, welche?
- Handelt es sich bei den Untersuchungen um Routineverfahren oder ist es sinnvoll, in ein spezialisiertes Zentrum zu gehen?
- Wenn ja, welches ist empfehlenswert (mit Alternative)?
- Gibt es zusätzliche Untersuchungen, die sinnvoll aber nicht zwingend erforderlich sind?
- Wer entscheidet, ob sie vorgenommen werden, oder wer kann mich bei Bedarf dazu beraten?
- Gibt es Broschüren oder Internetseiten zu den Untersuchungen?
- Wie lange wird es dauern, bis ich die Ergebnisse bekomme?

Eine Tumordiagnose ist häufig ein Schock für den Betroffenen selbst, seine Angehörigen und Freunde. Die meisten werden so aufgewühlt sein, dass sie gar nicht mehr richtig zuhören und die Informationen behalten können. Bei weiteren Gesprächen mit dem Arzt klappt es besser.

Überlegen Sie, wie viel Sie fürs Erste wissen wollen und was Sie „verdauen“ können, und holen Sie sich später mehr Informationen. Dann können Sie das, was Ihnen Ihr Arzt sagt, besser verstehen und gezielt nachfragen, ob Sie alles verstanden haben.

Vielleicht möchten Sie sich lieber erst einmal mit Ihnen vertrauten Menschen über die aktuelle Situation austauschen. Nehmen Sie sich Zeit und setzen Sie sich mit der neuen Situation auseinander.

Wenn die Diagnose Krebs sicher ist, brauchen Sie genaue Informationen über Ihren körperlichen Zustand. Ihr Arzt wird Ihnen viele Fragen beantworten können, aber auf manche wird er möglicherweise auch keine Antwort haben.

Fragen, die Ihr Arzt beantworten kann

- Wo genau befindet sich der Tumor, und wie groß ist er?
- Haben sich schon Tochtergeschwülste (*Metastasen*) gebildet?
- Wie sieht derzeit die Standardbehandlung für meine Tumorerkrankung aus?
- Wie oft hat der behandelnde Arzt schon Patienten mit meiner Erkrankung therapiert / operiert?
- Gibt es unterschiedliche Behandlungsmethoden mit ähnlich guten Behandlungsergebnissen?
- Welche Vor- und Nachteile gibt es bei den einzelnen Behandlungsmethoden? (Nutzen – Risiko)
- Wird die Behandlung von der Krankenkasse bezahlt?

- Mit welchen Risiken / Nebenwirkungen muss ich bei der Therapie rechnen?
- Muss ich mit Spätschäden rechnen? Wenn ja, mit welchen?
- Hat die Behandlung Auswirkungen auf meine Sexualität? Welche?
- Hat die Behandlung Auswirkungen auf meine Fruchtbarkeit? Wenn ja, welche?
- Könnte eine begleitende psychosoziale Unterstützung hilfreich sein?
- Was ist eine Therapiestudie, und gibt es für meine Erkrankung laufende Studien?
- Welche Fragen sollen mit dieser Studie geklärt werden?
- Kann ich an dieser Studie teilnehmen?
- Was geschieht, wenn ich mich nicht behandeln lasse?
- Wo kann ich eine zweite Meinung einholen? (Hier erteilt auch das INFONETZ KREBS der Deutschen Krebshilfe Auskunft. Adresse und Telefonnummer finden Sie auf Seite 63)
- Kann ich nach der Behandlung weiterhin berufstätig sein?
- Gibt es in meiner Nähe einen erfahrenen Psychoonkologen?
- Können Sie mir eine Selbsthilfegruppe oder Beratungsstelle nennen?

Die Fragen sind lediglich Beispiele für häufige und typische Fragen, so dass Sie Anregungen für Ihre eigene Liste haben.

[Im Anhang dieser Broschüre finden Sie weitere Fragelisten zu ausgewählten Krebsarten. Diese Fragen lassen sich zum Teil natürlich auch auf andere Tumorerkrankungen übertragen.](#)

Wenn Ihre Fragen beantwortet wurden, haben Sie vielleicht erst einmal genug Informationen. Dann überlegen Sie bitte, ob Sie schon eine Therapieentscheidung mitbestimmen oder mittragen können.



Sollten Sie weitere Informationen benötigen, können Sie Ihren Arzt detaillierter fragen oder sich eingehender informieren (Adressen, die Ihnen hierbei helfen, finden Sie auf den Seiten 72 bis 74).

Fragen, die Ihr Arzt nicht beantworten kann

- Warum bin gerade ich krank geworden; was habe ich in meinem Leben falsch gemacht?
- Wie wird mein Partner / meine Familie darauf reagieren, dass ich krank bin?
- Werden sie mich unterstützen oder allein lassen?
- Wie wird sich meine soziale Situation entwickeln?
- Bin ich nach der Behandlung geheilt oder werde ich schnell und unter Schmerzen sterben?
- Wie geht mein Leben weiter?
- Wie lange habe ich noch zu leben?

Die meisten Menschen stellen sich solche oder ähnliche Fragen, und Sie können Ihrem Arzt erzählen, welche Gedanken Ihnen dazu durch den Kopf gehen. Aber wenn Sie Ihren Arzt dazu drängen, Ihnen diese Fragen zu beantworten, werden Sie mit seinen Antworten nicht zufrieden sein. Denn entweder passt der Inhalt nicht zu Ihrer Meinung oder seine Antworten sind Ihrer Meinung nach falsch. Vielleicht kann Ihnen eine Selbsthilfegruppe, eine onkologische Beratungsstelle oder ein Psychoonkologe besser helfen. Adressen bekommen Sie bei Ihrem Arzt oder beim INFO-NETZ KREBS der Deutschen Krebshilfe (siehe Seite 63).

Natürlich gibt es gute statistische Zahlen darüber, wie hoch die Überlebensrate bei bestimmten Krankheiten ist. Die Zahlen sind für eine Gruppe von hundert oder tausend Menschen gültig; sie erlauben aber kaum Rückschlüsse auf den Einzelfall.

Wie eine Krankheit verläuft, ist bei jedem anders und lässt sich nicht vorhersehen. Sie sollten sich deshalb lieber realistisch informieren und Ihren Arzt nicht in die Rolle drängen, Lebenszeiten zu mutmaßen. Dies kann er nicht, und dies darf er nicht.

Sie können einen günstigen Verlauf der Krankheit ebenso für möglich halten wie einen ungünstigen. Sie können auch beschließen, dass sie bei Ihnen gut verlaufen wird.

ZUSAMMENARBEIT IM KRANKHEITSVORLAUF

Während der Zeit der Akutbehandlung nehmen die medizinischen Maßnahmen und deren Folgen Ihre ganze Aufmerksamkeit in Anspruch. Wie ändern sich Ihr Blickwinkel und Ihre Fragen danach?

Dass es einem bei der Behandlung einer Tumorerkrankung meistens erst einmal nicht besser, sondern schlechter als vorher geht, ist in der Tat eine ungewöhnliche Situation, die durch den Verstand nur schwer zu bewältigen ist.

Bei normalen Krankheiten ist die Reihenfolge üblicherweise umgekehrt: Man hat Beschwerden, geht zum Arzt, wird behandelt, und nach kurzer oder auch längerer Zeit geht es einem wieder gut.

Bei einer Krebserkrankung ist der Betroffene nicht selten ohne Krankheitsgefühl; vielleicht führen ihn uncharakteristische Beschwerden oder auch nur so ein komisches Gefühl zum Arzt. Plötzlich gibt es einen verdächtigen Befund, weitergehende Untersuchungen, schließlich die verschiedenen Behandlungsmaßnahmen, und dann fühlt man sich richtig krank.

Diese Situation, die auch durch die gewissenhafteste Behandlung der Ärzte oft nicht zu vermeiden ist, stellt die Arzt-Patienten-Beziehung auf eine harte Probe.

Deshalb ist es für viele nach der Erstbehandlung wichtig zu fragen: Was kann ich selbst dazu tun, dass es mir wieder besser geht, dass ich wieder gesund werde?

Nach der Therapie: Weiterleben wie bisher

Oft erhalten Patienten auf diese Frage die Antwort: „Leben Sie weiter wie bisher“. Mancher wird mit dieser Empfehlung zufrieden sein, weil sie genau das aussagt, was er möchte: möglichst schnell zurück in sein Leben vor der Krankheit und dort anknüpfen, wo er gezwungenermaßen eine Pause einlegen musste. Ein anderer wird mit diesem Rat nicht zufrieden sein und hat auch seine Gründe dafür: Vielleicht hat er sich gefragt, warum gerade er an Krebs erkrankt ist, und er hat für sich selbst die Erklärung gefunden: Mein bisheriges Leben hat mich krank gemacht. Deshalb kann er gar nicht weiterleben wie bisher. Außerdem möchte er selbst etwas dafür tun, dass es ihm wieder besser geht, das heißt er möchte bestimmte Dinge in seinem neuen Leben verändern. In der stationären Rehabilitation ist dies eine der zentralen Fragen.

Eigeninitiative

Jetzt sind Sie gefordert

Während Sie sich bei der Planung und Durchführung der Tumorbehandlung in großem Maße auf die Kompetenz Ihrer behandelnden Ärzte verlassen müssen und es gut ist, Maßnahmen, die Sie in eigener Regie ergreifen wollen, eng mit dem Arzt abzustimmen, sind gerade in der Nachbehandlung Ihre Kräfte, Ihre Energien und Ihre Kreativität gefragt.

Jeder Mensch ist eine einzigartige Persönlichkeit, und jeder hat seine individuellen Möglichkeiten, mit der Herausforderung einer Krebserkrankung umzugehen.

Viele sortieren ihre Lebensplanung und Perspektiven neu, andere kämpfen darum, wieder in das alte Leben hineinzuschlüpfen und an die Zeit vor der Diagnose Krebs anzuknüpfen.

Männer und Frauen zeigen dabei oft unterschiedliche Strategien der Krankheitsbewältigung.

**Männer reagieren
oft anders als
Frauen**

Viele Männer gehen davon aus, dass ihr Arzt als Techniker die Krankheit repariert, und möchten möglichst rasch in ihren Alltag zurückkehren. Frauen neigen zu einer emotionalen Bewältigung der Situation und möchten einen auf ihre ganz persönlichen Wünsche zugeschnittenen Weg für ihr weiteres Leben finden.

Häufig werden folgende oder ähnliche Fragen gestellt

- Was kann ich ändern, damit die Erkrankung nicht wiederkommt?
- Wie kann ich mich möglichst gesund ernähren, bewegen, verhalten?
- Muss ich lernen, positiver zu denken?
- Muss ich meine Beziehungen anders gestalten?
- Wie viel Stress darf ich mir zumuten?
- Soll ich Nahrungsergänzungen wie Spurenelemente und Vitamine zu mir nehmen?
- Soll ich Substanzen nehmen, die meine körpereigene Abwehr anregen, wie zum Beispiel Mistelextrakte?

Da die Menschen, die Sie um Rat fragen, sehr verschieden sind und ganz unterschiedliche Lebenserfahrungen haben, werden Sie recht unterschiedliche Ratschläge erhalten.

Sie werden Betroffene kennen lernen, die Ihnen gern all das empfehlen, wovon sie glauben, Hilfe und Heilung bekommen zu haben; auch Freunde und Angehörige werden Ihnen viele gute

Tipps erteilen. Möglicherweise werden Sie Ihnen Heilpraktiker, naturheilkundliche Ärzte und andere Therapeuten empfehlen.

Häufig ist es dann so, dass der Heilpraktiker vom naturheilkundlichen Arzt und vom Facharzt für Krebskrankungen (*Onkologen*) weiß, dass der naturheilkundliche Arzt vom Onkologen weiß, aber der Onkologe weiß von keinem der beiden anderen.



Das ist nicht hilfreich für Ihre Behandlung. Wenn irgend möglich, sollten Sie sich einen Arzt Ihres Vertrauens suchen, der Ihre Therapie in Absprache mit Ihnen koordiniert. Bei ihm sollten alle Fäden zusammenlaufen. Wenn Sie diesen Arzt haben, sollten Sie ihm durchaus von allem berichten, was Sie für sich und Ihre Gesundheit tun, so dass er Sie beraten, begleiten und betreuen kann.

Informieren Sie Ihren Arzt

Die Toleranz und das Verständnis der Ärzte gegenüber nicht schulmedizinischen Maßnahmen haben in den letzten Jahren zugenommen.

Jeder hat das Recht auszuprobieren, was ihm bei der Bewältigung seiner Erkrankung möglicherweise hilfreich erscheint, und auf diese Weise seinen ganz persönlichen Weg zu suchen und zu finden, wieder gesund zu werden.

Es ist recht gut belegt, dass aktive Bewältigungsstrategien das Ausmaß an Hilf- und Hoffnungslosigkeit verringern können, das schnell entsteht, wenn man den Eindruck hat, selbst gar nichts für die eigene Gesundheit tun zu können.

Zuversicht und Hoffnung

Ärzte können Sie bei der Krankheitsbewältigung und beim Gesundwerden unterstützen; es gibt aber keinen Grund, alles das, was die Ärzte sagen, unkritisch zu akzeptieren.

Patienten brauchen ein großes Maß an Zuversicht und Hoffnung, um mit einer Tumorerkrankung und allen damit verbundenen Belastungen und Veränderungen fertig zu werden.

Patienten brauchen Zuversicht und Hoffnung

Dabei muss Ihr Ausmaß an Zuversicht und Hoffnung nicht zwangsläufig identisch sein mit dem des Arztes: So kann zum Beispiel die übermäßige Zuversicht des Arztes ein Gespräch über die schwarzen und hoffnungslosen Aspekte, die dem Kranken gerade auf der Seele liegen, verhindern. Und noch öfter lösen einige im Nebensatz achtlos hingeworfene Bemerkungen des Arztes bei dem Betroffenen Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit aus. Ein Gespräch mit einem Kranken sollte bei ihm nachhaltig

Zuversicht und Hoffnung hinterlassen und am Ende ein Stück des weiteren Weges erkennen lassen.

Sagen Sie Ihrem Arzt offen, klar und deutlich, was Sie gerade brauchen, und scheuen Sie sich nicht nachzufragen, wenn eine Bemerkung Ihres Arztes Sie verfolgt und belastet.

Wenn die Erkrankung fortschreitet

Trotz aller Fortschritte in Medizin und Wissenschaft stößt die Behandlung einer Krebserkrankung immer wieder an ihre Grenzen. Wenn die Krankheit wider Erwarten fortschreitet und der Arzt keine realistischen Heilungschancen sieht, steht die Zusammenarbeit vor einer besonderen Herausforderung, wenn nicht sogar vor einer Zerreißprobe.

Man hat sich belastenden Behandlungsformen unterzogen, um wieder gesund zu werden, und jetzt scheint die Mühe erst einmal vergebens; es fällt schwer, sich Hoffnungen auf ein weiteres, gutes Leben zu machen.

In dieser Situation ist die Arzt-Patienten-Kommunikation besonders wichtig.

Die Ziele verändern sich

Aber sie verändert sich, weil sich die Ziele ändern. Zuerst sollten die Ziele des Arztes und die des Patienten sorgfältig formuliert werden. Es kann zum Beispiel sein, dass der Arzt die Hoffnung auf Heilung aufgegeben hat, der Patient aber vom Arzt fordert, ihn wieder gesund zu machen.

Es kann auch sein, dass ein Patient der belastenden Behandlungen müde ist und die Zeit, die ihm auf der Welt bleibt, möglichst gut und in Ruhe leben will, dass er aber auf einen kämpferischen

Arzt trifft, der ständig neue und aggressive Therapiemaßnahmen anbietet.

Konflikte ausräumen

Dann entstehen zwangsläufig Konfliktsituationen für beide Seiten, die ausgeräumt werden müssen.

Vor einer weiteren Zusammenarbeit müssen sich Arzt und Patient auf ein gemeinsames Ziel einigen. Dies erfordert von Seiten des Arztes Feingefühl und Respekt vor der Eigenständigkeit und Entscheidungsfähigkeit des Patienten; vom Patienten erfordert es Kraft und Wirklichkeitssinn für das Machbare, aber auch Zutrauen in das Können des Arztes.

Wenn Sie die Arzt-Patienten-Beziehung als eine Beziehung sehen, in der Sie dem Arzt Aufträge erteilen – zum Beispiel: Mach mich gesund; hilf mir dabei, möglichst gut und lange zu leben; Sorge dafür, dass ich möglichst wenig Einschränkungen, Beschwerden und Schmerzen habe –, dann wird es sinnvoll sein, immer dann, wenn sich im Krankheitsverlauf das Behandlungsziel ändert, auch neue Vertragsverhandlungen zu führen.

Ziehen Sie Ihren Arzt ins Vertrauen

Vielleicht ist Ihr Arzt nach der anstrengenden Erstbehandlung mit dem medizinischen Ergebnis sehr zufrieden, Sie selbst fühlen sich aber noch sehr schlecht, haben viele Beschwerden und benötigen eine Hilfestellung, um wieder in den Alltag zurückzukehren. Dann kann es nötig sein, dass Sie Ihren Arzt öfter sehen müssen, als er es vielleicht für notwendig hält, damit Sie ihm von diesen Beschwerden erzählen können, bis Sie wieder etwas mehr Vertrauen zu Ihrem Körper gewonnen haben.

Medizinisch sind Sie vielleicht geheilt, aber Sie selbst müssen erst nach und nach wieder heil werden.

Lassen Sie Ihren Arzt wissen, wie es um Sie steht, und gewähren Sie ihm Einblick in die Dinge, die Sie bewegen.

Auch wenn eine Erkrankung trotz ärztlicher Bemühungen fortschreitet, sind Neuverhandlungen nötig: Geht es um einen weiteren realistischen Heilungsversuch oder ist das Ziel eine Linderung von Beschwerden und die Erhaltung von Lebensqualität?

Die Zusammenarbeit wird in jeder Situation etwas anders aussehen.

Und je weniger Heilungsversprechen Ihre Ärzte Ihnen seriöserweise geben können, desto mehr Freiheit haben Sie, die Arzt-Patienten-Beziehung so zu gestalten, dass sie Ihren Bedürfnissen entspricht.

Das einzige, was Sie in dieser Situation nicht machen sollen, ist, es Ihrem Arzt auch dann Recht machen zu wollen, wenn Ihnen selbst eigentlich gar nicht danach zumute ist.

Geben Sie Ihren Bedürfnissen nach

Haben Sie den Mut, Ihr Leben in die Hand zu nehmen und es nach Ihren persönlichen Bedürfnissen zu gestalten. Gerade angesichts des möglichen Todes erleben es viele als hilfreich, genau in sich hineinzuspüren, wie sie jetzt ihr Leben so führen können, dass es ihnen entspricht.

Dazu gehört auch, der Arzt-Patienten-Beziehung einiges zuzumuten und die eigene Individualität so zu leben, wie sie gelebt werden möchte.

Psychosoziale Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Menschen, die sich dafür entschieden haben, besser zu leben, vielleicht auch länger leben. Im Gegensatz dazu führen angestrenzte Bemühungen, richtig zu leben nur zu zusätzlicher Belastung.

Haushalten Sie mit Ihren Kräften

Sie haben viele Helfer

Selbstbestimmung (*Autonomie*) ist ein kostbares Gut, besonders wenn man krank ist. Viele mögen es als angenehm empfinden, gerade in der Klinik die eigene Autonomie zu bewahren. Nach Hause zurückgekehrt ist es jedoch wichtig, die sinnvolle Selbstständigkeit, für die die eigenen Kräfte gut reichen, von einer Selbstständigkeit zu trennen, die diese Kräfte übersteigt.

Entwickeln Sie die Stärke, Hilfe da anzufordern und anzunehmen, wo sie notwendig ist, und Sie werden erleben, dass Sie daraus zusätzlich Kraft schöpfen.

Fragen an Ihren Arzt oder den Sozialdienst der Klinik

- Kann ich Pflegeleistungen erhalten? Wenn ja, welche?
- Wer kann mich über meine Renten- und Krankengeldansprüche informieren?
- Kann ich Essen nach Hause bekommen?
- Wer verschreibt mir notwendige Hilfsmittel?
- Wenn Sie kleine Kinder haben: Kann ich eine Haushaltshilfe gestellt bekommen? Wo muss ich diese beantragen und wie?
- Wo kann ich psychosoziale Unterstützung erhalten?
- Gibt es in meiner Nähe Selbsthilfegruppen?

Auskünfte zu diesen Fragen erteilt auch das INFONETZ KREBS der Deutschen Krebshilfe (Adresse und Telefon siehe Seite 63).

Lassen Sie sich helfen

Fragen an Freunde, Familie, Nachbarn

- Wer kann für mich einkaufen?
- Wer kann die Kinder aus der Schule abholen?
- Hilft mir jemand bei der Haushaltsführung?
- Ich will meinen Garten nicht aufgeben, wer kann die grobe Arbeit erledigen?



Nach einiger Zeit ist der Alarmzustand, in dem sich Ihre Umgebung Ihnen gegenüber befunden hat, abgeklungen und der Alltag kehrt wieder ein. Und bei den anderen heißt Alltag häufig: Es soll so sein, wie es vorher war.

Soweit es möglich ist, werden Sie das sicher begrüßen, aber wenn es nicht möglich ist – aus körperlichen oder seelischen Gründen –, sollten Sie dies Ihrer Umgebung klar und deutlich vermitteln.

Üben Sie, Ihrer Umgebung in deutlichen Worten klar zu machen, was Sie wünschen und was Sie brauchen und dass ein „Nein“ oder „Ich kann das nicht“ auch keine Katastrophe ist.

Wenn Sie in Ihrem Umfeld Ihre Wünsche klar und deutlich äußern, wird es Ihnen leichter fallen, auch Ihrem Arzt zu sagen, was Sie benötigen und von ihm erwarten. Dann besteht eine gute

Zusammenarbeit, mit der Sie auch schwierige Situationen gemeinsam erfolgreich bewältigen werden.

► **Ratgeber
Fatigue**

Sollten Sie feststellen, dass Sie sich durch alltägliche Dinge überfordert fühlen und dass Ihnen Vieles ungewöhnlich schwer fällt, könnte dies an einer durch die Tumorerkrankung bedingten Erschöpfung liegen. Ausführliche Informationen darüber enthält die Broschüre „Fatigue – Chronische Müdigkeit bei Krebs“ – Die blauen Ratgeber 51“ (Bestellformular ab Seite 79).



WISSEN, DAS HilFT

Ärzte und Patienten werden heute von einer kaum überschaubaren Informationsflut überschwemmt. Betroffene können sich sehr viel Material über ihre Erkrankung beschaffen und benötigen dringender als zuvor einen Partner, der ihnen hilft, dieses zu sortieren und zu bewerten.

Informationsflut bewältigen

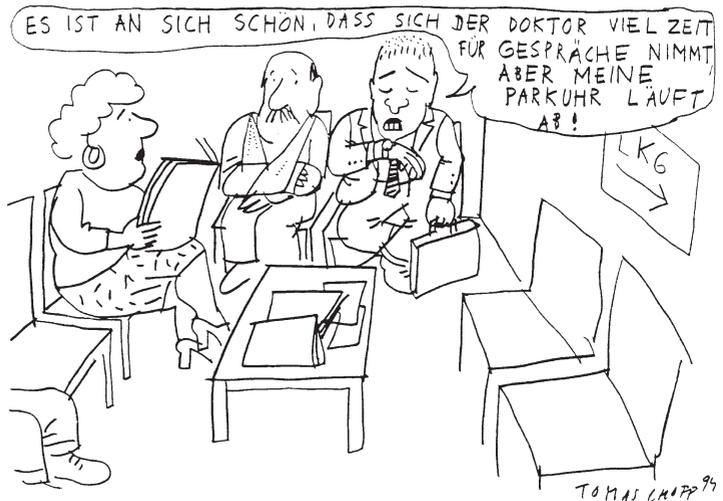
So ist es nicht nur erforderlich, dass Patienten von ihren Ärzten über ihre Krankheit und mögliche Behandlungsformen aufgeklärt werden, sondern bei der Menge an möglichen Informationen ist es auch sinnvoll zu prüfen, wie viel Wissen in der jeweiligen Situation hilfreich ist, um Entscheidungen treffen zu können.

In den ersten Tagen nach der Diagnosestellung werden Sie und Ihre Angehörigen wahrscheinlich von einer Vielzahl von Informationen überflutet, die Sie kaum aufnehmen können. Dabei kommt erschwerend hinzu, dass Sie und Ihre Familienmitglieder sich zumeist noch in einer Art Schockzustand befinden, der klares Denken ohnehin einschränkt.

Sie sind deshalb nicht aufdringlich oder lästig, wenn Sie Ihren behandelnden Arzt mehrfach ansprechen und befragen. Es ist völlig normal, dass man nach einiger Zeit die Notwendigkeit verspürt, über die Krankheit noch einmal ausführlicher und besser informiert zu werden.

Ein hilfreicher Tipp: Schreiben Sie sich die Fragen, die Sie stellen wollen, vorher auf (vergleiche auch Seite 28, 34, 36 und 40 sowie den Anhang). Auf diese Weise stellen Sie sicher, dass Sie sich alle die Punkte erklären lassen, die Ihnen noch unklar sind.

Wenn eine bösartige Erkrankung festgestellt wird, hat ein Patient in der Regel Zeit, sich zu informieren, worum es sich bei der Krankheit handelt und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Man kann diese Informationen meistens auch überdenken, sie überschlafen, sortieren, mit vertrauten Menschen darüber reden und prüfen, ob die Behandlungsvorschläge einem akzeptabel erscheinen.



In einer schwierigen Situation reagiert jeder Mensch anders. Dementsprechend unterschiedlich ist auch das Ausmaß an Information, das jeder für sich als hilfreich wahrnimmt.

Besprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, wieviel Informationen Sie für anstehende Entscheidungen benötigen.

Für Ärzte wie für Laien ist es unmöglich, alles zu erfahren, was zu Krebserkrankungen geforscht und geschrieben wird. Es gibt

Informationen, die Ihnen helfen, mit der Erkrankung umzugehen, und es gibt genauso häufig Meldungen, die Sie verunsichern und Ihnen Kräfte rauben.

Sensations- berichte mit Vor- sicht betrachten

Berichte über neueste, angeblich sogar sensationelle Therapieerfolge sollten Sie mit Vorsicht betrachten. Auch wenn sich Medizin und Wissenschaft in einer dauernden Weiterentwicklung befinden, so bringt diese doch nur in seltenen Fällen revolutionierende Ergebnisse und Erfolge hervor, sondern schreitet eher in kleinen Schritten voran.

Berichte in Illustrierten stimmen nur selten und sind mit Vorsicht zu bewerten.

Wenn Patienten und Angehörige unabhängig vom Arzt Informationsmaterial suchen, gibt es dafür seriöse Quellen mit zuverlässigen Auskünften.

Unkonventionelle Behandlungsmöglichkeiten

Komplementäre und alternative Medizin – warum ist eine Unterscheidung wichtig? Die beiden Begriffe komplementäre und alternative Medizin werden oft in einem Atemzug genannt und nicht unterschieden. Tumorkrankheiten fragen nach alternativer Medizin, wenn sie auf der Suche nach natürlichen, sanften Heilmitteln sind, die ihnen helfen können. Dabei suchen sie meist eine begleitende Therapie zur Krebsbehandlung durch den Onkologen – also eine komplementäre ergänzende Therapie.

Das Bedürfnis der Betroffenen, selbst aktiv zu werden und so zu einem guten Gelingen der Therapie beizutragen, ist nicht nur verständlich, sondern auch wichtig. Leider treffen Patienten häufig

bei den sie behandelnden Onkologen auf wenig Wissen und Zeit zu diesem Thema und geraten damit immer wieder an unseriöse Anbieter.

Komplementäre Medizin

Die komplementäre Therapie ist im Gegensatz zu alternativen Heilmethoden Teil der wissenschaftlichen Medizin. Sie teilt die Überzeugung, dass man in Studien die Wirksamkeit der Therapien nachweisen kann und muss. Patienten haben ein Anrecht auf gut geprüfte Therapien, die sich ganz konkret für den einzelnen Betroffenen und seine Erkrankung zusammenstellen lassen. Sobald entsprechende Forschungsergebnisse aus Studien vorliegen, wird das Mittel gegebenenfalls Teil der Schulmedizin. So gibt es heute schon eine Reihe von natürlichen Heilmethoden, die allgemein als Teil der Behandlung anerkannt sind und damit eigentlich zur Schulmedizin gehören. Im strengen Sinne sind Bewegung, körperliche Aktivität und Sport, aber auch ausgewogene Ernährung oder die Beteiligung an einer Selbsthilfegruppe Formen von komplementärer Medizin.

Echte komplementäre Medizin zeichnet sich dadurch aus, dass Patienten sich diese Methoden selbst herausuchen dürfen und sie eigenständig durchführen können. In der Tumorthherapie können Mittel der komplementären Therapie in Abstimmung auf die Schulmedizin ergänzend angewendet werden.

Dieser unterstützende Einsatz kann sehr hilfreich sein. So kann komplementäre Medizin doppelt unterstützen: Sie hilft gegen leichte Beschwerden, und sie fördert die Selbstständigkeit und Autonomie der Patienten.

Stimmen Sie aber Ihre Pläne zur komplementären Medizin immer mit Ihrem behandelnden Arzt ab. Insbesondere wenn Sie Mittel einnehmen wollen, ist es wichtig, dass Sie sich gut mit ihm ab-

sprechen. Die Mittel der Naturheilkunde müssen zu der schulmedizinischen Therapie passen. Nebenwirkungen und Wechselwirkungen können sonst den Erfolg der schulmedizinischen Therapie gefährden.

Alternative Medizin

Alternative Medizin erkennt man häufig daran, dass sie sich einen pseudowissenschaftlichen Anstrich gibt. Es werden Studien oder Universitäten und Professoren zitiert. Schaut man sich diese jedoch genauer an, so löst sich das meiste entweder in Luft auf oder es wird deutlich, dass es sich allein um Zellexperimente und nicht um wissenschaftliche Studien an größeren Patientengruppen handelt. Dabei gilt: Sehr viele Substanzen hemmen das Tumorzellwachstum im Reagenzglas, aber im menschlichen Körper funktioniert dies häufig nicht oder hat so starke Nebenwirkungen, dass die Therapie genauso intensiv ist wie die wissenschaftlich erarbeiteten Methoden der Schulmedizin. Dennoch gibt es eine ganze Reihe aus der Natur entwickelte onkologische Medikamente (zum Beispiel die Taxane aus der Eibe).

Für Betroffene ergeben sich heute viele Möglichkeiten der Information. Insbesondere Internet und Foren sind als Quellen beliebt, und demzufolge werden dort immer wieder komplementäre und alternative Therapieangebote präsentiert. Es ist sehr schwierig, seriöse von unseriösen Angeboten zu unterscheiden.

Wenn Sie selbst auf der Suche sind, stellen Sie einige wichtige Fragen

- Wo ist der Nutzen der Methode bewiesen worden – kann ich das nachprüfen (oder könnte mein Arzt dies tun)?
- Welche Nebenwirkungen hat die Methode?
- Gibt es Wechselwirkungen mit meiner Therapie?

Sehr vorsichtig sollten Sie sein, wenn

- Die Methode angeblich gegen alle möglichen Krankheiten wirkt – zum Beispiel auch gegen AIDS – und das Altern verhindert
- Angeblich keine Nebenwirkungen auftreten
- Die Methode als Alternative zur Operation, Chemo- oder Strahlentherapie angeboten wird
- Sie darüber nicht mit Ihrem Arzt reden sollen
- Es teuer wird – einfache Regel: je teurer, desto wahrscheinlicher ist es, dass der Anbieter der Methode es auf Ihr Geld abgesehen hat

Spätestens, wenn Sie einen Vertrag als Privatpatient unterschreiben sollen, sollten Sie sehr vorsichtig werden. In diesen Verträgen verpflichten Sie sich zum einen, die (oft teuren) Behandlungen selbst zu bezahlen. Zum anderen findet sich hier in der Regel auch eine Klausel, dass Sie darüber informiert sind, dass die Therapien nicht dem schulmedizinischen Standard und den Leitlinien entsprechen und Sie diese Behandlung ausdrücklich wünschen.

EIN WORT AN DIE ANGEHÖRIGEN

Sie sind Angehöriger eines an Krebs erkrankten Menschen und wollen für ihn eine wichtige Stütze und Kraftquelle sein. Meistens werden bei Ihnen der Betroffene und seine Krankheit im Zentrum des Interesses stehen. Ihre eigenen Bedürfnisse stellen Sie oft zurück und vermeiden es daher lieber, über Ihre Probleme zu sprechen.

Verglichen mit der Krebserkrankung Ihres Partners oder Ihrer Partnerin erscheinen Ihnen Ihre Schwierigkeiten meist unbedeutend. Aus diesem Grunde finden Sie es auch nicht angebracht, darüber zu reden. Es ist allerdings sehr wichtig, dass Sie sich in der Auseinandersetzung mit der neuen Situation auch sich selbst zuwenden.

WIR-Erkrankung

Krebs ist eine Krankheit, die nicht nur den Einzelnen, sondern das gesamte Familien- oder Bezugssystem sozusagen als WIR-Erkrankung betrifft. Dazu gehören sowohl Partner, Kinder, Geschwister als auch Freunde, Nachbarn und Arbeitskollegen.

Sie sind zum einen als vertraute Bezugsperson gefordert, die helfen will und soll. Zum anderen sind Sie selbst körperlich und seelisch von der neuen Situation ge(be)troffen. Es stürmen viele neue und unbekannte Dinge auf Sie ein. Gleichzeitig kommen in Ihnen wahrscheinlich ungewohnte, bisher vielleicht nicht gekannte Gedanken und Gefühle auf. Sie stellen sich die Frage: Was muss mein Verwandter oder Freund bewältigen, und was kommt dabei auf mich zu?

Lassen Sie sich in dieser Situation helfen – auch dann, wenn Sie bisher noch nie praktische oder psychologische Unterstützung bekommen haben. Es wird Ihnen selbst guttun und auch dem Krebskranken nützen.

Sie als Angehörige sind gleichermaßen Betroffene, auch wenn Sie die Krankheit selbst nicht haben. Das gewohnte Leben ändert sich auf einen Schlag. Neben der Angst, einen geliebten Menschen durch diese Krankheit zu verlieren, wird Ihnen zusätzlich viel abverlangt. Um den eigentlichen Patienten zu schonen, werden Sie mit vielen Fragen konfrontiert und sollen beziehungsweise wollen gleichzeitig trösten und helfen.

Wahrscheinlich werden Sie immer wieder einmal unsicher sein, wie Sie mit der neuen Situation umgehen sollen und wie Sie dem Kranken am besten helfen können. Dafür gibt es kein Patentrezept. Das alles braucht vor allem Zeit. Niemand verlangt von Ihnen, dass Sie gleichermaßen Arzt, Seelsorger und Partner in einem sind.

Gemeinsame Basis finden

Am besten ist es, wenn Sie zusammen mit dem Erkrankten Ihre eigene, ganz persönliche Art der Unterstützung und Anteilnahme und die gemeinsame Basis finden. Respektieren Sie die Bedürfnisse und Grenzen des Kranken, ohne dass Sie dabei die eigenen aus den Augen verlieren. Versuchen Sie, eine Lösung zu finden, mit der alle leben können: die die besonderen Bedürfnisse des Kranken berücksichtigt, die gleichzeitig aber auch einen nahezu reibungslos funktionierenden Alltag gewährleistet. Stellen Sie sich darauf ein, dass es einige Zeit dauern wird, bis sich dieses Gleichgewicht einstellt. Alte Muster lassen sich nur schwer verändern.

Manch ein Konflikt wird sich vermeiden lassen, wenn der Kranke die Möglichkeit erhält, so weit wie möglich am täglichen Leben teilzunehmen. Auch wenn er nicht mehr so viel Kraft wie früher haben sollte und bestimmte Dinge nicht mehr selbst erledigen kann: Schließen Sie ihn nicht aus der Gemeinschaft aus. Bei wichtigen Dingen reicht es ihm wahrscheinlich schon, wenn er sich gedanklich und gefühlsmäßig beteiligen kann.

Fragen Sie Ihren Angehörigen nach seinen Ratschlägen und Erfahrungen. Ein Krebskranker mag körperlich nicht mehr so leistungsfähig sein – seine geistigen Fähigkeiten jedoch bleiben (von ganz wenigen Ausnahmen abgesehen) davon unberührt!

Denken Sie an sich!

Wenn Angehörige sich um ein krebskrankes Familienmitglied oder einen Freund sorgen, neigen viele dazu, sich selbst und ihre eigenen Bedürfnisse zurückzustellen. Denken Sie aber bitte daran: Damit Sie weiterhin genügend Kraft und Energie haben, brauchen Sie hin und wieder Erholungsphasen. Schätzen Sie deshalb Ihre Kräfte realistisch ein und hören Sie auf diesbezügliche Rückmeldungen durch Freunde und andere Angehörige. Erkundigen Sie sich auch danach, welche Unterstützung Sie von der Krankenkasse, vom Arbeitgeber und der Gemeinde bekommen können. Nehmen Sie solche Angebote ohne schlechtes Gewissen und frühzeitig an!

Es kann passieren, dass Sie trotz aller Unterstützung durch Familie und Freunde mit der Situation nicht mehr allein fertig werden. Dann können Ihnen Menschen weiterhelfen, die beruflich damit vertraut sind und die Sie zum Beispiel in einer Krebsberatungsstelle finden. Vielleicht interessieren Sie sich für Gruppenangebote oder Seminare, die unter anderem von solchen Beratungsstellen durchgeführt werden. Die Adressen der von der Deutschen Krebshilfe geförderten Krebsberatungsstellen finden Sie unter www.krebshilfe.de im Internet. Auch Mitglieder von Selbst-

> Internetadresse

➤ **Internetadresse**

hilfegruppen nach Krebs können wichtige Ansprechpartner sein. Im Kreise von Betroffenen gibt es aufgrund eigener Erfahrungen gute Ideen und Lösungsansätze. Die Anschriften der Bundesverbände der Krebselbsthilfe-Organisationen finden Sie unter www.hausderkrebsselbsthilfe.de. Adressen von Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe erhalten Sie beim Informations- und Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe INFONETZ KREBS (Adresse siehe Seite 63) oder bei Krebsberatungsstellen.

➤ **Ratgeber
Hilfen für
Angehörige**

Ausführliche Informationen finden Angehörige in der Broschüre „Hilfen für Angehörige – Die blauen Ratgeber 42“ der Deutschen Krebshilfe (Bestellformular ab Seite 79).

Darüber hinaus sind für Angehörige von Krebskranken drei Bücher im Buchhandel erhältlich, die in Zusammenarbeit mit der Deutschen Krebshilfe entstanden sind:

„Wir sind für Dich da“: In elf Reportagen berichten renommierte Journalisten, wie Familien auf ihre ganz eigene Art mit dem Schicksalsschlag Krebs umgehen. Erzählt werden ergreifende und zum Teil sehr persönliche Geschichten von Krankheit, Genesung und Tod, die Hoffnung geben, Trost spenden und Mut machen. Eine Diskussionsrunde aus Experten rundet den Inhalt ab. Verlag Herder 2019. 296 Seiten, ISBN 978-3-451-38574-2. 18,00 Euro.

„Wie ist das mit dem Krebs?“ (Dr. Sarah Roxana Herlofsen / Dagmar Geisler): Wenn Kinder auf Krebs treffen – weil sie selbst erkrankt sind oder ein Familienmitglied – haben sie meist viele Fragen. Dieses Buch gibt Antworten, erklärt anschaulich und kindgerecht, was bei Krebs im Körper passiert und wie er wieder gesundwerden kann. Das Buch soll auch anregen, über Gedanken, Ängste und Wünsche zu sprechen, und vermittelt den Kindern dadurch Hoffnung und Trost. Mit einem persönlichen Vor-

wort von Cornelia Scheel. Geeignet für Eltern, Großeltern, Erzieher, Lehrer und alle, die mit Kindern über Krebs sprechen möchten.

Gabriel Verlag 2018. 96 Seiten, ISBN 978-3-522-30504-4. 12,99 Euro. Kindersachbuch ab 6 Jahren.

„Diagnose Krebs: Zusammen stark bleiben“ (Isabell-Annett Beckmann): Mit der Diagnose Krebs beginnen auch das Leiden und die Hilflosigkeit von Freunden und Familie. Das Buch gibt ihnen eine Orientierung: Wie kann ich den Befund verstehen? Wie gewinne ich Sicherheit im Umgang mit der Krankheit? Wie gehe ich mit dem Betroffenen und mir selbst um? Wie kann ich helfen? Wo finde ich selbst Unterstützung? Wichtige Informationen zu Recht und Finanzen. Mutige Erfahrungsberichte zeigen, wie Sie gemeinsam stark bleiben und eine offene Gesprächskultur entwickeln.

Stiftung Warentest 2020. 192 Seiten, ISBN-13: 978-3747101957 / ISBN-10: 374710195X. 19,90 Euro

HIER ERHALTEN SIE INFORMATIONEN UND RAT

Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da: Sie hilft, unterstützt, berät und informiert Krebskranke und ihre Angehörigen – selbstverständlich kostenlos.

Die Diagnose Krebs verändert häufig das ganze Leben. Ob Sie selbst betroffen sind, ob Sie Angehöriger oder Freund eines Erkrankten sind – die Deutsche Krebshilfe und die Deutsche Krebsgesellschaft möchten Ihnen in dieser Situation mit Informationen und Beratung zur Seite stehen. Das Team des INFONETZ KREBS beantwortet Ihnen in allen Phasen der Erkrankung Ihre persönlichen Fragen nach dem aktuellen Stand von Medizin und Wissenschaft. Wir vermitteln Ihnen themenbezogene Anlaufstellen und nehmen uns vor allem Zeit für Sie.



**INFONETZ
KREBS**

WISSEN SCHAFFT MUT

Ihre persönliche
Beratung
Mo bis Fr 8 – 17 Uhr

**0800
80708877**

 kostenfrei

Beratungsthemen INFONETZ KREBS

Krebs erkennen und behandeln

- Diagnosemethoden
- Operation, Chemo- und Strahlentherapie
- Neue Behandlungsverfahren / personalisierte Medizin
- Nebenwirkungen
- Schmerzen
- Komplementäre Verfahren
- Krebsnachsorge
- Palliative Versorgung
- Klinische Studien
- Klinik- / Arztsuche

Leben mit Krebs

- Belastungen im Alltag
- Chronische Müdigkeit (Fatigue)
- Ernährung bei Krebs
- Bewegung bei Krebs
- Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung
- Kontakte zu
 - Krebsberatungsstellen
 - Psychoonkologen
 - Krebs-Selbsthilfe
 - Wohnortnahen Versorgungsnetzwerken

Soziale Absicherung

- Krankengeld
- Zuzahlungen
- Schwerbehinderung
- Rehamaßnahmen
- Beruf und Arbeit / Wiedereinstieg
- Erwerbsunfähigkeit
- Finanzielle Hilfen

Krebsprävention

- Allgemeine Krebsrisikofaktoren
- Möglichkeiten der Krebsprävention

Krebsfrüherkennung

- Gesetzliche Krebsfrüherkennungsuntersuchungen
- Informierte Entscheidung

Die Mitarbeiter des INFONETZ KREBS stehen Ihnen bei allen Ihren Fragen, die Sie zum Thema Krebs haben, zur Seite. Wir vermitteln Ihnen Informationen in einer einfachen und auch für Laien verständlichen Sprache. So möchten wir eine Basis schaffen, damit Sie vor Ort Ihren weiteren Weg gut informiert und selbst-

bestimmt gehen können. Sie erreichen uns per Telefon, E-Mail oder Brief.

Immer wieder kommt es vor, dass Betroffene Probleme mit Behörden, Versicherungen oder anderen Institutionen haben. Die Mitarbeiter des INFONETZ KREBS beraten Betroffene und ihre Angehörigen in sozialrechtlichen Fragen. Eine juristische Vertretung der Ratsuchenden durch die Deutsche Krebshilfe ist allerdings nicht möglich.

Hilfe bei finanziellen Problemen

Manchmal kommen zu den gesundheitlichen Sorgen eines Krebskranken noch finanzielle Probleme – zum Beispiel, wenn ein berufstätiges Familienmitglied aufgrund einer Krebserkrankung statt des vollen Gehalts zeitweise nur Krankengeld erhält oder wenn durch die Krankheit Kosten entstehen, die der Betroffene selbst bezahlen muss. Unter bestimmten Voraussetzungen kann aus dem Härtefonds der Deutschen Krebshilfe Betroffenen, die sich in einer finanziellen Notlage befinden, ein einmaliger Zuschuss gewährt werden. Das Antragsformular erhalten Sie bei der Deutschen Krebshilfe oder im Internet unter www.krebshilfe.de/haertefonds.

> Internetadresse

Wer Informationen über Krebserkrankungen sucht, findet sie bei der Deutschen Krebshilfe. Ob es um Diagnostik, Therapie und Nachsorge einzelner Krebsarten geht oder um Einzelheiten zu übergeordneten Themen wie Schmerzen, Palliativmedizin oder Sozialleistungen: „Die blauen Ratgeber“ erläutern alles in allgemeinverständlicher Sprache.

Die Präventionsfaltblätter und -broschüren der Deutschen Krebshilfe informieren darüber, wie sich das Risiko, an Krebs zu erkranken, verringern lässt. Sämtliche Informationsmaterialien finden Sie im Internet unter www.krebshilfe.de. Sie können diese auch per E-Mail, Fax oder über den Postweg kostenlos bestellen.

> Internetadresse

> **Spots auf
YouTube**

Spots und Videos der Deutschen Krebshilfe zu verschiedenen Themen gibt es auf YouTube. Den entsprechenden Link finden Sie auf www.krebshilfe.de.

> **Adresse**

Stiftung Deutsche Krebshilfe

Buschstraße 32 Postfach 1467
53113 Bonn 53004 Bonn

Zentrale: 02 28 / 7 29 90 - 0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
Härfonds: 02 28 / 7 29 90 - 94
 (Mo bis Do 8.30 – 17 Uhr, Fr 8.30 – 16 Uhr)
Telefax: 02 28 / 7 29 90 - 11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Ihre persönliche Beratung INFONETZ KREBS

Telefon: 0800 / 80 70 88 77 (kostenfrei Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
E-Mail: krebshilfe@infonetz-krebs.de
Internet: www.infonetz-krebs.de

**Dr. Mildred Scheel
Akademie**

Betroffene, Angehörige, Ärzte, Pflegepersonal, Mitarbeiter in Krebsberatungsstellen, Mitglieder von Krebselbsthilfegruppen, Seelsorger, Psychotherapeuten, Studenten – wer immer täglich mit Krebs und Krebskranken zu tun hat, kann an Seminaren der Dr. Mildred Scheel Akademie für Forschung und Bildung teilnehmen. Auf dem Gelände des Universitätsklinikums Köln bietet die Weiterbildungsstätte der Deutschen Krebshilfe ein vielseitiges Programm an. Dazu gehören beispielsweise Seminare zur Konflikt- und Stressbewältigung, zu Verarbeitungsstrategien für den Umgang mit der Krankheit, Gesundheitstraining oder Seminare zur Lebensgestaltung.

Das ausführliche Seminarprogramm finden Sie im Internet unter www.krebshilfe.de/akademie. Dort können Sie sich auch anmelden. Oder fordern Sie das gedruckte Programm an.

➤ **Adresse**

**Dr. Mildred Scheel Akademie
für Forschung und Bildung gGmbH**
Kerpener Straße 62
50924 Köln
Telefon: 02 21 / 94 40 49 - 0
Telefax: 02 21 / 94 40 49 - 44
E-Mail: msa@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de/akademie

**Weitere nützliche
Adressen**

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.
Kuno-Fischer-Straße 8
14057 Berlin
Telefon: 0 30 / 322 93 29 0
Telefax: 0 30 / 322 93 29 66
E-Mail: service@krebsgesellschaft.de
Internet: www.krebsgesellschaft.de

**KID – Krebsinformationsdienst des
Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg**
Telefon: 0800 / 420 30 40 (täglich 8 – 20 Uhr,
kostenlos aus dem deutschen Festnetz)
E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de
Internet: www.krebsinformationsdienst.de

Arbeitsgruppe Integrative Onkologie
Universitätsklinik für Innere Medizin 5
Schwerpunkt Onkologie / Hämatologie
Paracelsus Medizinische Privatuniversität
Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1
90340 Nürnberg

Telefon: 09 11 / 398 - 30 51 / 30 52
 Telefax: 09 11 / 398 - 35 22
 E-Mail: agio@klinikum-nuernberg.de
 Internet: www.agbkt.de

Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V.

Münchener Straße 45
 60329 Frankfurt am Main
 Telefon: 0180 / 44 35 530
 E-Mail: info@hkke.org
 Internet: www.hkke.org

Bundesministerium für Gesundheit

11055 Berlin
 E-Mail: poststelle@bmg.bund.de
 Internet: www.bmg.bund.de
 Bürgertelefon (Mo bis Do 8 – 18 Uhr, Fr 8 – 12 Uhr)
 0 30 / 340 60 66 - 01 Bürgertelefon zur Krankenversicherung
 0 30 / 340 60 66 - 02 Bürgertelefon zur Pflegeversicherung
 0 30 / 340 60 66 - 03 Bürgertelefon zur gesundheitl. Prävention

Vergabe von Arztterminen

Servicestellen für ambulante Versorgung und Notfälle

Bundesweit einheitliche Notdienstnummer
 Telefon: 116 117 (24 Stunden / 7 Tage)

Informationen im Internet

Immer häufiger informieren sich Betroffene und Angehörige im Internet. Hier gibt es sehr viele Informationen, aber nicht alle davon sind wirklich brauchbar. Deshalb müssen – besonders wenn es um Informationen zur Behandlung von Tumorerkrankungen geht – gewisse (Qualitäts-)Kriterien angelegt werden.

Anforderungen an Internetseiten

- Der Verfasser der Internetseite muss eindeutig erkennbar sein (Name, Position, Institution).
- Wenn Forschungsergebnisse zitiert werden, muss die Quelle (z.B. eine wissenschaftliche Fachzeitschrift) angegeben sein.
- Diese Quelle muss sich (am besten über einen Link) ansehen beziehungsweise überprüfen lassen.
- Es muss eindeutig erkennbar sein, ob die Internetseite finanziell unterstützt wird und – wenn ja – durch wen.
- Es muss eindeutig erkennbar sein, wann die Internetseite aufgebaut und wann sie zuletzt aktualisiert wurde.

Auf den nachfolgend genannten Internetseiten finden Sie sehr nützliche, allgemeinverständliche medizinische Informationen zum Thema Krebs. Auf diese Seiten kann jeder zugreifen, sie sind nicht durch Registrierungen oder dergleichen geschützt.

Medizinische Informationen zu Krebs

www.krebsinformationsdienst.de

KID – Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg

www.krebsgesellschaft.de

Umfangreiche Informationen der Deutschen Krebsgesellschaft für Ärzte, Betroffene und medizinische Fachkräfte

www.inkanet.de

Informationsnetz für Krebspatienten und Angehörige

www.patienten-information.de

Qualitätsgeprüfte Gesundheitsinformationen über unterschiedliche Krankheiten, deren Qualität das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin gemeinsam mit Patienten bewertet

www.gesundheitsinformation.de

Patientenportal des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

www.medinfo.de

Einer der größten Webkataloge im deutschsprachigen Raum für Medizin und Gesundheit; bietet systematisch geordnete und redaktionell zusammengestellte Links zu ausgewählten Internetquellen

www.laborlexikon.de

Online-Lexikon mit ausführlichen, allgemeinverständlichen Erklärungen von Laborwerten

www.agbkt.de

Arbeitsgruppe Integrative Onkologie

www.cancer.gov/cancerinfo

Amerikanisches National Cancer Institute (nur in Englisch)

www.cancer.org

American Cancer Society, aktuelle Informationen zu einzelnen Krebsarten und ihren Behandlungsmöglichkeiten (nur in Englisch)

**Informationen
zu Patienten-
rechten****[www.bmg.bund.de/themen/praevention/patientenrechte/
patientenrechte.html](http://www.bmg.bund.de/themen/praevention/patientenrechte/patientenrechte.html)****www.kbv.de/html/patientenrechte.php****Sozialrechtliche
Informationen****www.schwerbehindertenausweis.de/nachteilsausgleich-suche
Suche nach Nachteilsausgleichen, die für Ihren Grad der Behinderung und für Ihre Merkzeichen zutreffen**

**Informationen
zu Leben mit
Krebs und Neben-
wirkungen**

www.dapo-ev.de

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für psychosoziale Onkologie e.V.; diese Seiten enthalten unter anderem ein Verzeichnis bundesweiter Einrichtungen und Angebote der Interessengemeinschaft „IG Kinder krebskranker Eltern“

www.vereinlebenswert.de und www.pso-ag.org

Seiten mit Informationen über psychosoziale Beratung

www.fertiprotekt.com

Netzwerk für fertilitätserhaltende Maßnahmen

www.dkms-life.de

Kosmetikseminare für Krebspatientinnen

www.bvz-info.de

Seite des Bundesverbandes der Zweithaarspezialisten e.V. u. a. mit Adressensuche qualifizierter Friseure

www.kompetenzzentrum-deutscher-zweithaarprofis.de

Internetseite mit Adressen von besonders qualifizierten Zweithaarspezialisten

www.kinder-krebskranker-eltern.de

Beratungsstelle Flüsterpost e.V. mit Angeboten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

www.hkke.org

Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V.

www.medizin-fuer-kids.de

Die Medizinstadt für Kinder im Internet

www.onko-kids.de

Informations- und Kommunikationsseiten für krebskranke Kinder und Jugendliche, ihre Geschwister und Familien

www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

Umfangreiche Hinweise auf Kliniken und Patientenorganisationen, Linktipps und Buchempfehlungen; spezielle Informationen zu Psychoonkologie und dem Fatigue-Syndrom

**Palliativmedizin
und Hospize****www.dgpalliativmedizin.de**

Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e.V.

www.dhpv.de

Deutscher Hospiz- und PalliativVerband e.V.

www.deutscher-kinderhospizverein.de

Deutscher Kinderhospizverein e.V.

www.bundesverband-kinderhospiz.de

Bundesverband Kinderhospiz e.V.

**Informationen
zur Ernährung****www.dge.de**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

www.was-essen-bei-krebs.de

Kooperationsprojekt von Eat What You Need e.V. und dem Comprehensive Cancer Center (CCC) München

www.vdoe.de und www.vdoe.de/expertenpool.html

Berufsverband Oecotrophologie e.V. (VDOE)

www.vdd.de

Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V.; auf diesen Seiten finden Ratsuchende Adressen von gut ausgebildeten und erfahrenen Ernährungstherapeuten und -beratern in der Nähe des Wohnortes.

**Informationen zu
Sozialleistungen**

www.deutsche-rentenversicherung.de

Deutsche Rentenversicherung u. a. mit Informationen zu Rente und Rehabilitation

www.bmg.bund.de

Bundesministerium für Gesundheit mit Informationen zu den Leistungen der Kranken-, Pflege- und Rentenkassen sowie zu Pflegebedürftigkeit und Pflege

www.medizinrechtsanwaelte.de

Medizinrechtsanwälte e.V.; bundesweit kostenfreie Erstberatungen bei Konflikten zwischen Patienten und Ärzten sowie bei Problemen mit Kranken-, Renten- oder Pflegeversicherung

**Arzt- und
Kliniksuche**

www.oncomap.de

Internetseite mit Adressen der von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifizierten Krebszentren; mit Suchfunktion

www.weisse-liste.de

Unterstützt Interessierte und Patienten bei der Suche nach dem für sie geeigneten Krankenhaus; mit Suchassistent zur individuellen Auswahl unter rund 2.000 deutschen Kliniken

www.kbv.de/arztsuche/

Datenbank der Kassenärztlichen Bundesvereinigung zur Suche nach spezialisierten Ärzten und Psychotherapeuten

www.arzt-auskunft.de

Datenbank der Stiftung Gesundheit; Ärzteverzeichnis, das alle 290.000 niedergelassenen Ärzte, Zahnärzte, Psychologischen Psychotherapeuten, Kliniken und Chefärzte enthält; mit genauer Suchfunktion nach Schwerpunkten und Orten

www.arbeitskreis-gesundheit.de

Gemeinnütziger Zusammenschluss von Kliniken verschiedener Fachrichtungen; Homepage mit Verzeichnis von Rehakliniken

KREBSSELBSTHILFE

In Selbsthilfegruppen finden Sie Betroffene, die andere Betroffene als Experten in eigener Sache unterstützen und beraten können.

Haus der Krebs-Selbsthilfe – Bundesverband e.V. (HKSH)

Thomas-Mann-Straße 40

53111 Bonn

Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 540

Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 549

E-Mail: info@hausderkrebsselbsthilfe.de

Internet: www.hausderkrebsselbsthilfe.de

Mitgliedsverbände im HKSH

Frauensebsthilfe nach Krebs e.V.

Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 400

Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 401

E-Mail: kontakt@frauensebsthilfe.de

Internet: www.frauensebsthilfe.de

BRCA-Netzwerk e.V.

Hilfe bei familiären Krebserkrankungen

Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 100

Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 110

E-Mail: info@brca-netzwerk.de

Internet: www.brca-netzwerk.de

Deutsche ILCO e.V.

Vereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs

Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 450

Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 475

E-Mail: info@ilco.de

Internet: www.ilco.de

**Deutsche Leukämie- & Lymphom-Hilfe
Bundesverband der Selbsthilfeorganisationen
zur Unterstützung von Erwachsenen
mit Leukämien und Lymphomen e.V.**

Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 200

Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 222

E-Mail: info@leukaemie-hilfe.de

Internet: www.leukaemie-hilfe.de

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.

(für Patienten mit Bauchspeicheldrüsenkrebs)

Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 251 oder - 252

Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 253

E-Mail: bgs@adp-bonn.de

Internet: www.adp-bonn.de

Bundesverband der Kehlkopferierten e.V.

Telefon: 02 28 / 33 889 - 300

Telefax: 02 28 / 33 889 - 310

E-Mail: geschaeftsstelle@kehlkopferiert-bv.de

Internet: www.kehlkopferiert-bv.de

Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V. (BPS)

Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 500

Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 510

E-Mail: info@prostatakrebs-bps.de

Internet: www.prostatakrebs-bps.de

Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V.

Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 150

Telefax: 02 28 / 33 88 9 - 155

E-Mail: info@blasenkrebs-shb.de

Internet: www.blasenkrebs-shb.de

**Bundesverband Schilddrüsenkrebs –
Ohne Schilddrüse leben e.V.**

Telefon: 0 30 / 27 58 11 46

Telefax: 0 30 / 27 58 11 46

E-Mail: info@sd-krebs.de

Internet: www.sd-krebs.de

Selbsthilfenetzwerk Kopf-Hals-M.U.N.D-Krebs e.V.

Büro-Telefon: 02 28 / 33 88 9 - 280

Patienten-Telefon: 0171 / 476 46 88

E-Mail: info@kopf-hals-mund-krebs.de

Internet: www.kopf-hals-mund-krebs.de

ANHANG

Häufige Fragen

Häufige Fragen bei Brustkrebs

- Können Sie den Tumor brusterhaltend operieren?
- Wenn nein: Gibt es Zentren, die in dieser Situation eine brusterhaltende Operation durchführen würden?
- Operieren Sie mich auch, wenn ich Ihnen nur die Einwilligung zur brusterhaltenden Operation gebe?
- Kann ich mich zu einem späteren Zeitpunkt für die Entfernung der Brust entscheiden?
- Kann man die Brust wieder aufbauen? Wann kann man das machen?
- Welche Vorteile und welche Nachteile hat das?
- Welche Möglichkeiten des Aufbaus gibt es?
- Ist eine Entfernung der Lymphknoten in der Achselhöhle immer nötig?
- Welche Risiken gehe ich ein, wenn ich die Entfernung der Lymphknoten in der Achselhöhle ablehne?
- Soll Operation und eine möglicherweise nötige Chemotherapie kombiniert werden? Welche Vorteile hat das und welche Nachteile?
- Gibt es Selbsthilfegruppen, an die ich mich wenden kann?

Häufige Fragen bei Dickdarmkrebs / Mastdarmkrebs

- Können Sie die Operation durchführen, ohne einen künstlichen Darmausgang anzulegen?
- Hat die OP Auswirkungen auf mein Sexualleben?
- Muss ich mich danach anders ernähren? Wenn ja, wie?
- Wenn kein künstlicher Ausgang erforderlich ist: Wie gut kann ich nachher den Stuhl halten?
- Kann es sein, dass ich häufiger Durchfälle habe?
- Wenn ein künstlicher Darmausgang erforderlich ist: Wer hilft mir zu lernen, den Darmausgang zu versorgen, und gibt mir die richtigen Hilfsmittel?
- Kann ich damit weiter unter Menschen gehen? Wird Geruchsbelästigung entstehen?
- Gibt es Selbsthilfegruppen, die mich unterstützen können?

Häufige Fragen bei Prostatakrebs

- Wie hoch ist die Heilungschance durch eine Operation?
- Welche Nebenwirkungen treten bei einer radikalen Operation auf und wie häufig sind sie?
- Werde ich nachher Probleme haben, mein Wasser zu halten? Treten diese Probleme bei allen Patienten auf?
- Werde ich nach der Operation noch Geschlechtsverkehr haben können?
- Welche Hilfen gibt es bei Impotenz?
- Welche Behandlungsalternativen bestehen zur Operation?
- Ist eine Bestrahlungstherapie als Alternative möglich?
- Wie hoch ist die Heilungschance durch Bestrahlung?
- Was sind die typischen Nebenwirkungen einer Bestrahlungstherapie?
- Wenn Sie beim Urologen sind: Können Sie mich einem Strahlentherapeuten vorstellen?
- Wenn Sie bei einem Strahlentherapeuten sind: Können Sie mich einem Urologen vorstellen?
- Gibt es Selbsthilfegruppen für Männer mit Prostatakrebs?

Fragen, die Sie bei einer Chemotherapie stellen können

- Was ist das Ziel der Behandlung: Heilung oder Linderung?
- Wie viele Therapiezyklen werde ich bekommen? Wie lange dauert jeder einzelne?
- Wie groß ist der Abstand zwischen den Zyklen?
- Kann die Behandlung ambulant durchgeführt werden?
- Mit welchen Nebenwirkungen muss ich rechnen?
- Wie schnell werden diese auftreten?
- Was kann ich tun, wenn mir übel wird und ich erbrechen muss?
- Werde ich meine Haare verlieren?
- Was kann ich selbst tun, um die Behandlung möglichst gut zu vertragen?
- Was soll ich bei der Ernährung beachten?
- Woran merke ich, dass die Behandlung hilft?
- Muss ich mich vor Infektionen schützen?
- Bei welchen Beschwerden muss ich den Arzt unverzüglich aufsuchen?
- Können verzögerte Nebenwirkungen und Spätschäden auftreten? Welche?
- Kann ich während der Chemotherapie arbeiten gehen? / meine Familie versorgen?

- Kann mein Kind während der Chemotherapie mit Freunden spielen / zur Schule gehen?
- Kann ich die Behandlung ablehnen, wenn sich zeigt, dass ich sie schlecht vertrage?

Fragen, die Sie bei einer Bestrahlung stellen können

- Was ist das Ziel der Bestrahlung?
- Was passiert, wenn ich auf die Bestrahlung verzichte?
- Wie lange wird die Behandlung dauern?
- Welche Nebenwirkung können auftreten?
- Welche Spätfolgen können auftreten?
- Warum bekomme ich solche Zeichnungen auf die Haut gemalt?
- Strahle ich radioaktiv nach der Bestrahlung? (Nein!)
- Darf ich nach einer Bestrahlung noch geröntgt werden? (Ja!)
- Kann eine Bestrahlung später wiederholt werden?
- Warum bin ich nach der Bestrahlung so müde?
- Bei Brustkrebs: Kann auch längere Zeit nach Bestrahlung der Brust noch eine Überwärmung und Rötung der Haut auftreten?

INFORMIEREN SIE SICH

Das folgende kostenlose Informationsmaterial können Sie bestellen.

Deutsche Krebshilfe
Buschstr. 32
53113 Bonn

Telefon: 02 28 / 7 29 90 - 0
Telefax: 02 28 / 7 29 90 - 11
E-Mail: bestellungen@krebshilfe.de

Informationen für Betroffene und Angehörige

Die blauen Ratgeber (ISSN 0946-4816)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 001 Ihr Krebsrisiko – Sind Sie gefährdet? | <input type="checkbox"/> 020 Leukämie bei Erwachsenen |
| <input type="checkbox"/> 002 Brustkrebs | <input type="checkbox"/> 021 Hodgkin-Lymphom |
| <input type="checkbox"/> 003 Krebs der Gebärmutter und Eierstöcke | <input type="checkbox"/> 022 Plasmozytom / Multiples Myelom |
| <input type="checkbox"/> 005 Hautkrebs | <input type="checkbox"/> 023 Chronische lymphatische Leukämie |
| <input type="checkbox"/> 006 Darmkrebs | <input type="checkbox"/> 024 Familiärer Brust- und Eierstockkrebs |
| <input type="checkbox"/> 007 Magenkrebs | <input type="checkbox"/> 040 Wegweiser zu Sozialleistungen |
| <input type="checkbox"/> 008 Gehirntumoren | <input type="checkbox"/> 041 Krebswörterbuch |
| <input type="checkbox"/> 009 Krebs der Schilddrüse | <input type="checkbox"/> 042 Hilfen für Angehörige |
| <input type="checkbox"/> 010 Lungenkrebs | <input type="checkbox"/> 043 Patienten und Ärzte als Partner |
| <input type="checkbox"/> 011 Krebs im Rachen und Kehlkopf | <input type="checkbox"/> 046 Ernährung bei Krebs |
| <input type="checkbox"/> 012 Krebs im Mund-, Kiefer-, Gesichtsbereich | <input type="checkbox"/> 048 Bewegung und Sport bei Krebs |
| <input type="checkbox"/> 013 Krebs der Speiseröhre | <input type="checkbox"/> 049 Kinderwunsch und Krebs |
| <input type="checkbox"/> 014 Krebs der Bauchspeicheldrüse | <input type="checkbox"/> 050 Schmerzen bei Krebs |
| <input type="checkbox"/> 015 Krebs der Leber und Gallenwege | <input type="checkbox"/> 051 Fatigue. Chronische Müdigkeit bei Krebs |
| <input type="checkbox"/> 016 Hodenkrebs | <input type="checkbox"/> 053 Strahlentherapie |
| <input type="checkbox"/> 017 Prostatakrebs | <input type="checkbox"/> 057 Palliativmedizin |
| <input type="checkbox"/> 018 Blasenkrebs | <input type="checkbox"/> 060 Klinische Studien |
| <input type="checkbox"/> 019 Nierenkrebs | |

Sonstiges

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 230 Leben Sie wohl. Hörbuch Palliativmedizin | <input type="checkbox"/> 100 Programm der Dr. Mildred Scheel Akademie |
| <input type="checkbox"/> 080 Nachsorgekalender | <input type="checkbox"/> 101 INFONETZ KREBS –
Ihre persönliche Beratung |

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

Gesundheits- / Patientenleitlinien

Gesundheitsleitlinien

- 170 Prävention von Hautkrebs
- 185 Früherkennung von Brustkrebs
- 187 Früherkennung von Prostatakrebs
- 197 Früherkennung von Darmkrebs

Patientenleitlinien

- 174 Supportive Therapie
- 175 Psychoonkologie
- 176 Speiseröhrenkrebs
- 177 Nierenkrebs im frühen und lokal fortgeschrittenen Stadium
- 178 Nierenkrebs im metastasierten Stadium
- 179 Blasenkrebs
- 180 Gebärmutterhalskrebs
- 181 Chronische lymphatische Leukämie
- 182 Brustkrebs im frühen Stadium
- 183 Prostatakrebs I – Lokal begrenztes Prostatakarzinom
- 184 Prostatakrebs II – Lokal fortgeschrittenes und metastasiertes Prostatakarzinom
- 186 Metastasierter Brustkrebs
- 188 Magenkrebs
- 189 Morbus Hodgkin
- 190 Mundhöhlenkrebs
- 191 Melanom
- 192 Eierstockkrebs
- 193 Leberkrebs
- 194 Darmkrebs im frühen Stadium
- 195 Darmkrebs im fortgeschrittenen Stadium
- 196 Bauchspeicheldrüsenkrebs
- 198 Palliativmedizin

Informationen zur Krebsfrüherkennung

- 425 Gebärmutterhalskrebs erkennen
- 426 Brustkrebs erkennen
- 427 Hautkrebs erkennen
- 428 Prostatakrebs erkennen
- 429 Darmkrebs erkennen
- 431 Informieren. Nachdenken. Entscheiden. – Gesetzliche Krebsfrüherkennung
- 500 Früherkennung auf einen Blick – Ihre persönliche Terminkarte

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

Informationen zur Krebsprävention

Präventionsratgeber (ISSN 0948-6763)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> — 401 Gesundheit im Blick –
Gesund leben – Gesund bleiben — 402 Gesunden Appetit! –
Vielseitig essen – Gesund leben — 403 Schritt für Schritt –
Mehr Bewegung – Weniger Krebsrisiko — 404 Richtig aufatmen –
Geschafft – Endlich Nichtraucher | <ul style="list-style-type: none"> — 407 Sommer. Sonne. Schattenspiele. –
Gut behütet vor UV-Strahlung — 408 Ins rechte Licht gerückt –
Krebsrisikofaktor Solarium — 410 Riskante Partnerschaft –
Mehr Gesundheit – Weniger Alkohol |
|--|--|

Präventionsfaltblätter (ISSN 1613-4591)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> — 412 Leichter leben – Übergewicht reduzieren –
Krebsrisiko senken — 430 10 Tipps gegen Krebs –
Sich und anderen Gutes tun — 432 Kindergesundheit –
Gut geschützt von Anfang an — 433 Aktiv gegen Brustkrebs –
Selbst ist die Frau — 435 Aktiv gegen Darmkrebs –
Selbst bewusst vorbeugen — 436 Sommer. Sonne. Schattenspiele. –
Gut behütet vor UV-Strahlung — 437 Aktiv gegen Lungenkrebs –
Bewusst Luft holen — 438 Aktiv Krebs vorbeugen –
Selbst ist der Mann | <ul style="list-style-type: none"> — 439 Schritt für Schritt –
Mehr Bewegung – Weniger Krebsrisiko — 440 Gesunden Appetit! –
Vielseitig essen – Gesund leben — 441 Richtig aufatmen –
Geschafft – Endlich Nichtraucher — 442 Clever in Sonne und Schatten –
Gut geschützt vor UV-Strahlen — 447 Ins rechte Licht gerückt –
Krebsrisikofaktor Solarium — 494 Clever in Sonne und Schatten –
Checkliste UV-Schutztipps für Kleinkinder — 495 Clever in Sonne und Schatten –
Checkliste UV-Schutztipps für Grundschüler — 565 Bewegung gegen Krebs |
|---|---|

Informationen über die Deutsche Krebshilfe

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> — 601 Geschäftsbericht
(ISSN 1436-0934) — 603 Magazin Deutsche Krebshilfe
(ISSN 0949-8184) | <ul style="list-style-type: none"> — 660 Ihr letzter Wille |
|---|---|

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

Wie alle Schriften der Deutschen Krebshilfe wird auch diese Broschüre von ausgewiesenen onkologischen / psychoonkologischen Experten auf ihre inhaltliche Richtigkeit überprüft. Der Inhalt wird regelmäßig aktualisiert. Der Ratgeber richtet sich in erster Linie an medizinische Laien und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Er orientiert sich an den Qualitätsrichtlinien DISCERN und Check-In für Patienteninformationen, die Betroffenen als Entscheidungshilfe dienen sollen.

Die Deutsche Krebshilfe ist eine gemeinnützige Organisation, die ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung finanziert. Öffentliche Mittel stehen ihr für ihre Arbeit nicht zur Verfügung. In einer freiwilligen Selbstverpflichtung hat sich die Deutsche Krebshilfe strenge Regeln auferlegt, die den ordnungsgemäßen und wirtschaftlichen Umgang mit den ihr anvertrauten Spendengeldern sowie ethische Grundsätze bei der Spendenakquisition und der Annahme von Spenden betreffen. Informationsmaterialien der Deutschen Krebshilfe sind neutral und unabhängig abgefasst.

Diese Druckschrift ist nicht zum Verkauf bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art), auch von Teilen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers. Alle Grafiken, Illustrationen und Bilder sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht verwendet werden.

„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA Nr. 396 39 375).



Allgemeiner Hinweis zum Datenschutz

Verantwortliche Stelle im Sinne des Datenschutzrechts ist die Stiftung Deutsche Krebshilfe, Buschstr. 32, 53113 Bonn.

Dort erreichen Sie auch unseren Datenschutzbeauftragten.

Die von Ihnen übermittelten Adressdaten verarbeiten wir nach Art. 6 Abs. 1 (a; f) DSGVO ausschließlich dafür, Ihnen die bestellten Ratgeber zuzusenden, die angeforderten Informationen zu unserem Mildred-Scheel-Förderkreis zu übermitteln bzw. Sie, falls gewünscht, in unseren Newsletterversand aufzunehmen. Weitere Informationen, u. a. zu Ihren Rechten auf Auskunft, Berichtigungen, Widerspruch und Beschwerde erhalten Sie unter www.krebshilfe.de/datenschutz.

Die Antworten auf die am Ende unserer Broschüre gestellten Fragen werden von uns in anonymisierter Form für statistische Auswertungen genutzt.

Liebe Leserin, lieber Leser,
die Informationen in dieser Broschüre sollen Ihnen helfen, Ihrem Arzt gezielte Fragen über Ihre Erkrankung stellen zu können und mit ihm gemeinsam über eine Behandlung zu entscheiden.
Konnte unser Ratgeber Ihnen dabei behilflich sein? Bitte beantworten Sie hierzu die umseitigen Fragen und lassen Sie uns die Antwortkarte baldmöglichst zukommen. Vielen Dank!

Deutsche Krebshilfe

Buschstraße 32

53113 Bonn

Kannten Sie die Deutsche Krebshilfe bereits?

Ja Nein

Beruf: _____

Alter: _____ Geschlecht: _____

Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

SAGEN SIE UNS IHRE MEINUNG

Die Broschüre hat mir dabei geholfen

- Gespräche mit meinem Arzt zu führen
- 1 2 3 4 5

Die Broschüre hat meine Fragen beantwortet

- 1 2 3 4 5

Der Text ist allgemeinverständlich

- 1 2 3 4 5

- 1 stimmt vollkommen
- 2 stimmt einigermaßen
- 3 stimmt teilweise
- 4 stimmt kaum
- 5 stimmt nicht

- Ich interessiere mich für den Mildred-Scheel-Förderkreis.

(Dafür benötigen wir Ihre Anschrift.)

- Bitte senden Sie mir den kostenlosen Newsletter der

Deutschen Krebshilfe zu.

(Dafür benötigen wir Ihre E-Mailadresse.)

Ich bin

- Betroffener Angehöriger Interessierter

Ich habe die Broschüre bekommen

- Vom Arzt persönlich Im Wartezimmer
- Krankenhaus Apotheke
- Angehörige / Freunde Selbsthilfegruppe
- Internetausdruck Deutsche Krebshilfe

Das hat mir in der Broschüre gefehlt

043 0070

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

E-Mail: _____

www.mildred-scheel-foerderkreis.de

DER KAMPF GEGEN KREBS IST EIN DAUER AUFTRAG



Cornelia Scheel,

Vorsitzende des
Mildred-Scheel-Förderkreises



Deutsche Krebshilfe
MILDRED-SCHEEL-FÖRDERKREIS

Machen Sie mit und werden Sie Förderer

Krebs geht uns alle an und kann jeden treffen. Eine Chance gegen diese lebensbedrohliche Krankheit haben wir nur, wenn wir uns alle gegen sie verbünden. Je mehr Menschen sich dauerhaft engagieren, desto besser können wir nach dem Motto der Deutschen Krebshilfe – Helfen. Forschen. Informieren. – vorgehen und dem Krebs immer mehr seinen Schrecken nehmen. Werden Sie deshalb mit Ihrer regelmäßigen Spende Teil des Mildred-Scheel-Förderkreises und unterstützen Sie die lebenswichtige Arbeit der Deutschen Krebshilfe dauerhaft. So ermöglichen Sie, was im Kampf gegen den Krebs unverzichtbar ist: Durchhaltevermögen, Planungssicherheit und finanzieller Rückhalt.

Schon mit einer monatlichen Spende ab 5 Euro

- Unterstützen Sie **dauerhaft** die Krebsbekämpfung auf allen Gebieten
- Ermöglichen Sie **zuverlässig** wichtige Fortschritte in der Krebsforschung
- Fördern Sie **nachhaltig** unsere Aktivitäten zur Prävention und Früherkennung von Krebs

Als Förderer / Förderin werden Sie regelmäßig zu Veranstaltungen des Förderkreises und der Deutschen Krebshilfe eingeladen. Außerdem erhalten Sie 4 x jährlich das „Magazin der Deutschen Krebshilfe“, in dem wir über die Wirkung Ihrer Spenden berichten.

Für Ihr Engagement bedanken wir uns schon jetzt von Herzen.

Helfen Sie mit, den Mildred-Scheel-Förderkreis zu einer großen Bürgerbewegung zu machen. Für das Leben – gegen den Krebs!



„ Es sind nicht die großen Worte, die in der
Gemeinschaft Grundsätzliches bewegen:
Es sind die vielen kleinen Taten der Einzelnen.“

Dr. Mildred Scheel

Stiftung Deutsche Krebshilfe
Mildred-Scheel-Förderkreis
Buschstr. 32
53113 Bonn



HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Unter diesem Motto setzt sich die Deutsche Krebshilfe für die Belange krebskranker Menschen ein. Gegründet wurde die gemeinnützige Organisation am 25. September 1974. Ihr Ziel ist es, die Krebskrankheiten in all ihren Erscheinungsformen zu bekämpfen. Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung. Sie erhält keine öffentlichen Mittel.

- Information und Aufklärung über Krebskrankheiten sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -früherkennung
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten / -programmen
- Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen



Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da.

Deutsche Krebshilfe
Buschstr. 32
53113 Bonn
Telefon: 02 28 / 7 29 90-0
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Spendenkonten

Kreissparkasse Köln

IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91

BIC COKSDE33XXX

Commerzbank AG

IBAN DE45 3804 0007 0123 4400 00

BIC COBADEFFXXX

Volksbank Köln Bonn eG

IBAN DE64 3806 0186 1974 4000 10

BIC GENODED1BRS

ISSN 0946-4816



Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.