

Javita

BEGLEITUNG BEI KREBS

1/2024

Vor vier Jahren erkrankte die schwangere Dara an Brustkrebs. Nach einer Lebenskrise geht sie nun mit ihrer Tochter neue Wege.

Positiver Neustart

8 Junge Krebskranke
Wie eine Stiftung ihnen hilft

14 Fit im Kopf
Das können Sie tun

18 Sommerlust
Geschützt bei Sonne & Co.

Inhalt

LEBEN & SELBSTHILFE

Porträt

Dara aus Düsseldorf hatte als Schwangere Brustkrebs – und ging ihren eigenen Weg. 4

Interview

Fachberaterin Jutta Köhler über krebs-erkrankte Eltern und ihre Kinder. 7

Hilfreiches Netzwerk

Die Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs fängt in jeglicher Hinsicht auf. 8

Richtig entscheiden

Die Wahl der Behandlung fällt oft schwer. Wir zeigen, wie sie gut und sicher gelingt. 10

MEDIZIN & WISSEN

Seltene Erkrankungen

Die Wissenschaft steht selbst vor vielen Fragen. Wo Sie sich Hilfe holen können. 12

Kognitive Beeinträchtigungen

Viele Krebserkrankte sind davon betroffen. Sie können aber aktiv werden. 14

KÖRPER & SEELE

Kraftquellen finden

Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut. 16

Sommerfreuden

So genießen Sie Sonne, See und Meer. 18

FREIZEIT & KULTUR

Rheinland und Hamburg erleben

Viel Spaß – mit Sport, Ausflügen, neuen Aktivitäten und gemeinsamem Singen. 19

Impressum

19

Fragen an



Annette Rexrodt von Fircks

Gründerin und Vorstandsvorsitzende der Rexrodt von Fircks-Stiftung für krebskranke Mütter und ihre Kinder

2005 haben Sie Ihre Stiftung gegründet. Warum mit diesem speziellen Fokus?

1998 bekam ich als Mutter von drei kleinen Kindern die Diagnose Brustkrebs – mit einer Überlebenschance von 15 Prozent. Ich versuchte, mein Bestes zu geben, und hatte viele Fragen rund um die Krebserkrankung und Muttersein. Daher gründete ich die Stiftung, die Reha- und Kurprogramme anbietet, um alle Beteiligten zu stärken. Denn jährlich befinden sich rund 150.000 Familien in derselben Situation wie ich damals.

Welche besonderen Bedürfnisse haben diese Familien?

Es ist vor allem der Wunsch nach Sicherheit und Normalität. Die Kinder wünschen sich, dass es der Mama wieder gutgeht und die Familie relativ normal ihren Alltag leben kann. Die Mütter möchten neben ihrer eigenen körperlichen und psychischen Genesung sicher sein, dass es ihren Kindern gutgeht.

Wieso ist es wichtig, auch den Nachwuchs mit einzubeziehen, wenn es etwa um Kuren oder Rehabilitationen geht?

Studien zeigen, dass circa die Hälfte aller minderjährigen Kinder von krebskranken Eltern Verhaltensauffälligkeiten entwickeln. Bei jüngeren sind das beispielsweise Trennungsängste. Teenager haben eher Probleme, sich abzunabeln, aus einem schlechten Gewissen heraus, die Mutter allein zu lassen. Daher profitieren sie von der Mitbehandlung in Reha und Kur. Ein Psychologenteam betreut sie drei Wochen lang altersgerecht und spielerisch-therapeutisch. Das kann helfen, die schwierige Situation langfristig zu verarbeiten.

Mehr Informationen zur Rexrodt von Fircks-Stiftung unter:

→ rvfs.de



AOK-Patientenbegleitung

Wünschen Sie Kontakt zu unserer Patientenbegleitung vor Ort? AOK-Versicherte können sich direkt an unsere AOK wenden und nach einer Patientenbegleitung fragen. Oder Sie nutzen unsere kostenfreie Servicenummer:

→ **0211 8195 0000**
(24 Stunden täglich)



Mediathek der Initiative CancerSurvivor

Mutmach-Geschichten

Wie sind andere Menschen mit ihrer Krebserkrankung umgegangen? Was half ihnen dabei, schwere Zeiten zu überstehen und wo haben sie sich Unterstützung geholt? Auf der Webseite der Initiative CancerSurvivor erzählen Krebsbetroffene in berührenden Videos darüber – und machen so anderen Erkrankten Mut. Ergänzt wird das Angebot durch Hintergrundinformationen rund um das Thema Krebs, Experteninterviews, (Online-)Veranstaltungen und Spezialthemen, auch für Angehörige.

→ menschen-mit-krebs.de

Studienergebnisse zu Zahnarztbesuchen

Kopf-Hals-Tumoren früher erkennen

Eine Analyse von vier Studien mit rund 2.500 Teilnehmenden deutet darauf hin, dass bei Personen, die häufiger zum Zahnarzt gehen, Kopf-Hals-Tumoren früher erkannt werden können als bei Menschen, die den Gang zum Zahnarzt vermeiden. Entsprechend besser können auch die Überlebenschancen von Betroffenen sein, die Zahnarztbesuche wahrnehmen. Denn bei regelmäßigen zahnärztlichen Kontrolluntersuchungen fallen unter Umständen Veränderungen – etwa im Mundraum – auf, die eine frühere Diagnose ermöglichen.



Ihre nächste JaVita-Ausgabe sichern!

Sie sind bei der AOK Rheinland/Hamburg versichert und möchten die nächste JaVita-Ausgabe ebenfalls lesen, erhalten diese aber noch nicht automatisch kostenfrei geschickt? Dann nutzen Sie unsere Servicenummer → **0211 8195 0000** oder melden Sie sich online an unter:

→ aok.de/rh/zeitschrift-javita

Oder den **QR-Code** per Smartphone nutzen. **So geht's:** Je nach Art des Smartphones die Kamera oder eine QR-Code-App öffnen > Gerät auf QR-Code richten, sodass Sie auf unsere Abo-Webseite gelangen.

Gesundheitskioske

Vor Ort und ohne Hürden

Gesundheitskioske sind zentral gelegene Anlaufstellen für Ihre Gesundheitsfragen. Hier werden Sie kostenfrei beraten, betreut und unterstützt. Speziell geschulte und mehrsprachige Mitarbeitende sind für Sie da, wenn Sie spezielle Fragen haben oder beispielsweise gezielt Ärztinnen oder Ärzte suchen. Sie finden durch die AOK Rheinland/Hamburg unterstützte Gesundheitskioske in Hamburg, Köln und Essen, aber auch an weiteren Standorten.

Mehr Informationen und Kontakt:

→ aok.de/rh

> Suche: Regionale Versorgung: Gesundheitskiosk



Bereit für ein neues Leben

Als Dara* vor mehr als vier Jahren Mutter wird, erkrankt sie an Brustkrebs. Sie erlebt eine Lebenskrise, die ihre Ehe, ihren Bekanntenkreis und ihre Arbeit infrage stellt. Doch die junge Frau findet Unterstützung und wagt einen Neuanfang.

Es ist das Jahr 2020, in dem die Coronapandemie alle Menschen bewegt. Die 32-jährige Düsseldorferin Dara ist gerade schwanger. Bis sie in Mutterschutz geht, arbeitet sie Vollzeit in einer Modeagentur. Als das Baby zur Welt kommt, sind sie und ihr Verlobter glücklich. Eine Sache macht sie jedoch stutzig: Ihre Brüste wurden größer, aber unterschiedlich. Darüber hinaus hat sie dauerhaft Probleme beim Stillen ihrer mittlerweile vier Monate alten Tochter. Sie geht zur Frauenärztin, die einen Ultraschall macht, einen kleinen Tumor in der rechten Brust vermutet und sie dann sofort ins Brustzentrum überweist.

Diagnose versus Mama-Glück

Für Dara ist das eine paradoxe Situation: „Inmitten teils schwer kranker Frauen stillte ich mit der gesunden Brust mein Kind und war voller Mama-Glückshormone“, sagt die heute 36-Jährige rückblickend. Während bei ihr eine Mammografie gemacht wird

und später Gewebeproben aus der Brust entnommen werden, schlummert ihr Baby in seinem Liegesitz oder wird von einer Mitarbeiterin im Nebenraum beruhigt. Dara ist sich sicher, dass alles harmlos ist. Einige Tage später ist sie erneut im Brustzentrum. Wegen der Coronaregeln muss sie allein mit der Ärztin sprechen. Ihr Partner wartet indes mit dem Baby draußen auf dem Klinikgelände. Als die Medizinerin Dara erklärt, dass sie Krebs hat, kann diese es kaum glauben. In sechs Wochen möchte sie heiraten und in zwei Monaten endlich umziehen. Jetzt ist da eine Diagnose, die ihr Leben auf den Kopf stellt. Weitere Untersuchungen folgen.

Als junge Mutter in den Wechseljahren

Laut Befund hat Dara vier große Knoten in der Brust. Glücklicherweise sind keine anderen Organe oder Lymphknoten befallen. Im Rahmen einer Operation wird ihre rechte Brust entfernt und zu deren Brustrekonstruktion ein Implantat eingesetzt. Sieben Tage lang ist sie allein im Krankenhaus. Danach bekommt sie Bestrahlungen und eine 24-monatige Chemotherapie mittels Tabletten. „So konnte ich nach den Eingriffen die ganze Zeit bei meinem Baby zu Hause sein und musste nicht ständig in die Klinik“, berichtet sie heute. Ein Antihormonpräparat soll sie einnehmen, um ein Rezidiv, also erneuten Krebs, zu verhindern. Dafür wird sie künstlich in die Wechseljahre versetzt.

Therapie und Alltag

Die kommende Zeit ist herausfordernd. Wegen der tiefgreifenden Brust-OP und den Drainagen kann Dara ihr Kind schlecht tragen. Daher fallen ihr tägliche Spielplatzbesuche und Spaziergänge schwer. Derweil robbt ihre inzwischen sieben Monate alte Tochter durch die Wohnung. Häufig hat Dara ihr gegenüber ein schlechtes Gewissen. Sie tut alles, um ihrer Tochter Geborgenheit zu geben, denkt sich etwa schöne Einschlafrituale aus. Auch mit ihrem Mann verbringt Dara gern Zeit, doch auf Pausen für sich achtet sie nicht genug und ihr Energielevel sinkt.

Wenig Verständnis

Während der Therapie ist Dara durchgetaktet – das hilft ihr, Termine, Arztbesuche und Familienalltag zu organisieren. Ihr Mann kümmert sich gern um die gemeinsame Tochter, flüchtet sich aber vor allem in seine Arbeit. „Wir haben uns leider immer mehr entfremdet“, sagt Dara. Sie vermisst Verständnis und Einfühlungsvermögen seitens ihres Mannes, des Bekanntenkreises und des Arbeitgebers. Dara leidet sehr unter den Nebenwirkungen der Bestrahlungen und Chemo. Aber da sie keinen Haarausfall hat, wirkt sie nicht so krank, wie sie ist. So versteht ihr Umfeld nicht, dass sie aufgrund der Fatigue, einer chronischen Erschöpfung, seelisch, geistig und körperlich kaum belastbar ist und mehr Erholung braucht.

Wunsch nach Trennung

Im Frühjahr 2023 wird Dara klar: Sie möchte sich von ihrem Mann trennen. Mutig fasst sie den Entschluss, mit der kleinen Tochter in eine eigene Wohnung zu ziehen. Krebskrank und alleinerziehend? Für Dara ist das zunächst ein beängstigender Gedanke. Trotzdem wagt sie den Schritt. Mit familiärer Unterstützung gelingt ihr der Kraftakt. Sie findet ein Zuhause in Neuss in der Nähe ihrer Eltern. Eine weitere wichtige Stütze ist die Krebsberatungsstelle in Düsseldorf. Schon mit ihrem Mann ließ sie sich dort beraten. Regelmäßig und bis heute spricht Dara hier über alles, was sie belastet. „Die Beratungen tun mir gut“, sagt sie. Außerdem trifft sie sich auch mit einer Gruppe von Krebspatientinnen, alles inspirierende Powerfrauen, wie sie sagt. Gemeinsam nimmt sie mit dreien als sogenannte „Pink Lady“ an einer Ruderregatta für die Krebsgesellschaft NRW teil. Ein Erlebnis, von dem sie noch lange zehrt. Zudem hat sie das Glück, ein wöchentliches Coaching bei einer Schlafexpertin nutzen zu können. Dies hilft ihr, sich mehrere Monate intensiv mit der Fatigue zu beschäftigen, um die Erschöpfung besser zu verstehen. So hat sie es geschafft, ihren



Dara (3. von links) mit drei anderen betroffenen Frauen, die an der Ruderregatta für die Krebsgesellschaft NRW 2023 teilnahmen.

Alltag trotz der Nebenwirkungen besser zu organisieren und ihre Kräfte einzuteilen.

Positiver Blick nach vorn

Was sie sich für die Zukunft wünscht? „Dass meine Tochter und ich irgendwann sagen können, toll, wie wir das als Team geschafft haben.“ Obwohl die Kleine manchmal nicht genau versteht, was mit ihrer Mutter los ist, versucht Dara ihr altersgerecht Fragen zu beantworten, statt Dinge zu verheimlichen.

Nun steht noch eine letzte Operation an: Da sich um das Implantat herum eine Verkapselung entwickelt hat, muss es entfernt werden. Stattdessen lässt Dara aus ihrem Bauchgewebe die rechte Brust rekonstruieren. „Das ist ein großer Eingriff, den ich noch machen lassen möchte. Dann bin ich bereit für mein neues Leben, in dem der Krebs hoffentlich nicht mehr die Hauptrolle spielt.“ Wichtig ist es ihr, anderen Mut zu machen. Alleinerziehend und gegen den Krebs zu kämpfen – so ist ihre Erfahrung – das ist herausfordernd, aber möglich, besonders wenn Betroffene dabei etwas Unterstützung annehmen.

Text: Ojindamola Alashe

Interview



Jutta Köhler

ist psychoonkologische
Fachberaterin in der
Krebsberatungsstelle
in Olpe bei Arnsberg,
Nordrhein-Westfalen.



Frau Köhler, Krebs stellt das Leben aller Erkrankten auf den Kopf. Wie erleben Sie krebserkrankte Eltern in der Beratung?

Sie sind zu Beginn ihrer Erkrankung und Krebstherapie in der Regel sehr optimistisch. Trotz der körperlichen und psychischen Belastungen versuchen sie, in Gegenwart ihrer Kinder stark zu sein. Sie wollen sie schützen, damit sich diese nicht ängstigen und so gut wie möglich mit der Situation zurecht kommen. Zuvor haben sie über Jahre Strukturen aufgebaut, die den Kindern Sicherheit gegeben haben. Doch durch den Krebs bekommt dieses Gerüst Risse.

Wie äußert sich das im Familienalltag?

Eltern geraten an ihre Grenzen. Zum Beispiel, wenn die Kinder Hilfe bei den Hausaufgaben brauchen. Nach einer Chemotherapie liegen die Erwachsenen etwa mit Übelkeit auf der Couch. Da ist es oft unmöglich, mit dem Kind Vokabeln oder Mathe zu lernen.

Was löst das bei den Kindern aus?

Einige „funktionieren“ nur noch oder verfallen in einen Hochleistungsmodus: Sie lernen schneller als Gleichaltrige, sind selbstständiger und verantwortungsbewusster, wirken erwachsen. Wieder andere entwickeln Auffälligkeiten: Sie neigen zu Tagträumereien oder spielen in der Schule den Clown. Andere sind sehr ängstlich. Sie verhalten sich wie Kinder, die andere Familienkrisen erleben – zum Beispiel, wenn Eltern sich trennen, diese Suchtprobleme haben oder die Kinder um jemanden trauern.

Wie können Eltern angemessen reagieren?

Manche Eltern versetzt es in Panik, wenn Kitapersonal oder Lehrkräfte ein verändertes Verhalten oder vermeintliche Defizite bemerken. Die Auffälligkeiten haben jedoch auch etwas Gutes. Die Kinder zeigen damit, dass sie emotionale Unterstützung benötigen. Die Familie sollte sich dann fragen, wie sich am besten damit umgehen lässt und Hilfe zu finden ist.

An diesem Punkt kommen oft Sie ins Spiel. Was bietet Ihre Krebsberatung?

Wir versuchen zu beraten, zu unterstützen und Stabilität zu verleihen, in jeder Hinsicht und zu jedem Thema. Wichtig ist es, auch zu verstehen und darauf vorbereitet zu sein, dass nicht immer alles gut ausgeht. Wir regen als Krebsberatung daher an, sich über

eine Patientenverfügung, ein Testament oder sogar eine Beerdigung Gedanken zu machen.

Generell geht eine Krebserkrankung an niemandem spurlos vorbei. Kinder sind sehr feinfühlig und bekommen mehr mit, als Erwachsene vermuten. In unserer Beratung reagieren wir daher sehr individuell auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen. Die Angebote der Krebsberatung sind kostenfrei und können so lange und so oft in Anspruch genommen werden, wie es die Familie als nötig empfindet. Manche kommen über Monate oder gar Jahre zu uns – auch wenn sie krebsfrei sind, aber vielleicht Angst vor einer Wiedererkrankung haben.

Was raten Sie Familien, um die Krise der Krebserkrankung zu bewältigen?

Die wichtigste Ressource der Familie ist ihre Hoffnung. Sie hilft, um in der Krise zu wachsen und stärker zu werden. Aber gesund zu werden, ist ein anstrengender, oft langjähriger Prozess. Da hilft es, sich auf kleine Ziele zu konzentrieren. Etwa endlich wieder mit den Kindern spazieren zu gehen oder gemeinsam gutes Essen genießen zu können.

Was kann den Kindern zusätzlich helfen?

Sie brauchen krebsfreie Räume. In der Schule und bei ihren Hobbys sollten sie so viel Normalität wie möglich erleben. Dazu gehört es, Freundschaften zu pflegen oder gut durch die Pubertät zu kommen. Kinder sind zwar abhängig von ihren Eltern, haben aber auch ein eigenes Leben. Deshalb ist es wichtig, dass krebserkrankte Eltern beispielsweise sagen können: „Ich hatte gerade eine Chemo, es geht mir nicht gut, aber du darfst Spaß haben!“ Generell ist es hilfreich, mit den Kindern altersangemessen, offen und ehrlich über die Situation zu sprechen.

Das Interview führte Ojindamola Alashe

Einen neuen Lebensanker finden

Wenn junge Menschen an Krebs erkranken, haben sie oft andere Sorgen und Bedürfnisse als ältere Betroffene. Katharina* bekam vor einigen Jahren Unterstützung über die Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs – und ist heute Teil dieses Netzwerks.

Als Katharina erfährt, dass sie Brustkrebs hat, ist sie 25 Jahre alt. Sie lebt in einer Wohngemeinschaft in Potsdam bei Berlin und hat gerade das Referendariat zur Grundschullehrerin begonnen – voll Freude über das erste Gehalt und mit vielen Plänen für die Zukunft. „Die Diagnose zog mir den Boden unter den Füßen weg“, sagt sie heute, sechs Jahre später. Plötzlich war alles anders.

Zurück zu den Eltern

Während sie medizinisch behandelt wurde, geriet sie in finanzielle Nöte. Wovon sollte sie leben? So wie viele andere junge Krebserkrankte hatte sie keinen Anspruch auf Krankengeld und keine Rücklagen. Ihre Eltern hatten selbst gerade mit finanziellen Engpässen zu kämpfen. Sie fühlte sich mit Arbeitslosengeld II unter Druck gesetzt, bald wieder zu arbeiten. „Die Situation zwang mich letztendlich, zu einem Zeitpunkt das Referendariat wieder aufzunehmen, zu dem ich noch nicht fit genug war.“ Gleich zu Anfang standen auch wichtige Entscheidungen an. Zum Beispiel, ob sie vorsorglich ihre Ei-

zellen einfrieren lassen sollte, da die Behandlung sie unfruchtbar machen könnte. Im Jahr 2018 wurde diese Methode noch nicht von den Krankenkassen bezahlt. Anders heute, wo in vielen Fällen bei jungen Krebskranken die sogenannte Kryokonservierung von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen wird. Katharina entschied sich damals für die Variante, ihr Eierstockgewebe einfrieren zu lassen.

Auch der Freundeskreis tat sich schwer mit Katharinas Situation. Ihre Mitbewohnerin ängstigte sich vor der anstehenden Chemotherapie. Katharina zog deshalb wieder zu ihren Eltern. Nicht einfach für eine junge Frau. „Während bei allen anderen das Leben weiterging, hatte ich das Gefühl, um Jahre zurückgeworfen zu werden“, beschreibt sie ihre damalige Lage.

Eine spezielle Situation

Besonders bedrückend war für sie, dass sie sich sehr allein fühlte – wie so viele junge Krebserkrankte. Bei den meisten Beratungs- und Unterstützungsangeboten für Krebsbetroffene sind Informationen und Angebote vor allem auf Menschen höheren Alters und deren Lebenssituationen ausgerichtet. So sind in Selbsthilfe- oder Krebssportgruppen beispielsweise meist ältere Personen. Dass junge Menschen Krebs bekommen, ist – glücklicherweise – selten. Nur rund drei Prozent aller Krebsdiagnosen betreffen Erwachsene unter 40 Jahren. Auch wenn eine Krebserkrankung das Leben auf den Kopf stellt, haben junge Erwachsene gute Heilungschancen. Katharina hat





Information

Bei der **Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs** können Sie Treffpunkte in Ihrer Nähe finden, Erfahrungsberichte lesen oder eine individuelle Beratung erhalten.

→ junge-erwachsene-mit-krebs.de

Die **Deutsche Krebshilfe** hat den blauen Ratgeber „Du bist jung und hast Krebs“ herausgegeben. Sie finden ihn unter:

- krebshilfe.de
 - > Informieren > Über Krebs
 - > Infomaterial bestellen
 - > Die blauen Ratgeber



AOK-Patientenbegleitung

Sie wünschen sich eine Patientenbegleitung vor Ort? AOK-Versicherte können bei unserer AOK nach einer Patientenbegleitung fragen. Oder Sie nutzen unsere kostenfreie Servicenummer:

→ **0211 8195 0000** (24 Stunden täglich)



Katharina ist einen langen Weg gegangen: Neben der Diagnose musste sie sich menschlichen Enttäuschungen und finanziellen Hürden stellen. Heute hat sie neue Kontakte – und heiratet bald.

die akute Krebserkrankung überstanden. Geblieben sind jedoch körperliche Beschwerden wie ein Lymphödem (Anschwellen des Gewebes durch Stauung von Lympflüssigkeit) und eine Fatigue (chronische Erschöpfung). „Ob ich jemals Vollzeit arbeiten kann, weiß ich nicht“, sagt die 31-Jährige. Auch hinsichtlich Lebens- oder privaten Krankenversicherungen sowie Kreditvergaben hätten Betroffene wie sie leider lebenslang Nachteile im Vergleich zu gesunden Gleichaltrigen, berichtet Katharina.

Gemeinsam stark

Da besonders junge Krebserkrankte positive Impulse für sich und ihr Leben benötigen, setzt sich die „Deutsche

Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs“ für Menschen wie Katharina ein. Von der Stiftung erfuhr sie erst in der Reha. Bei einem „Treffpunkt“, wie die Selbsthilfetreffen der Stiftung genannt werden, erlebte Katharina dann, dass sie nicht allein ist. Das habe ihr so gutgetan, beschreibt sie heute ihre Gefühle. Sie lernte dort andere junge Menschen mit ähnlichen Erfahrungen kennen – und fand einen neuen Lebensanker. Hier konnte sie sich über alles austauschen: Über den Behörden-dschungel bis hin zu Themen wie Sexualität, Partnerschaft oder auch den Tod. „Das war schön für mich. Erstaunlich, wie offen die Gespräche waren.“ Sinn und Zweck der Treffpunkte ist aber auch, miteinander etwas zu erleben – auf Ausflügen oder in einem Kochkurs. Da die meisten Betroffenen nicht über viel Geld verfügen, werden solche Aktivitäten oft von Unternehmen gesponsert.

Blick nach vorn

Inzwischen lebt Katharina wieder in Potsdam und hat den „Treffpunkt“ Brandenburg mitgegründet. Das Engagement in der Stiftung gibt ihr viel Kraft. In sogenannten Tandemchats berät sie heute Betroffene, die in ähnlichen Situationen sind wie sie damals. Sie wünschte sich, dass solche Informationen junge Erwachsene mit Krebs früher erreichten, als das bei ihr der Fall war, am besten gleich nach Diagnose.

Sie hat nach einigen gesundheitlichen Hürden ihr Referendariat beendet. Als frisch verbeamtete Lehrerin möchte sie, wenn es ihr wieder besser gehen sollte, auch eine eigene Klasse unterrichten. Bis auf eine alte Freundin hat Katharina mittlerweile einen neuen Freundeskreis. Auch den Mann, den sie dieses Jahr heiraten wird, hat sie erst nach ihrer Erkrankung kennengelernt. Katharina blickt positiv in die Zukunft, auch wenn die Furcht vor einem Rückfall wie auch die Folgen der Erkrankung sie immer begleiten werden.

Text: Dr. Johanna Heuveling

Mit Kopf und Bauch

Wer erkrankt, steht oft vor der Frage, welcher Behandlungsweg der richtige ist. Wir zeigen Ihnen, wie Sie gute und sichere Entscheidungen für Ihre Gesundheit treffen können.



Die Situation kennen Sie bestimmt: Sie haben von der Ärztin oder dem Arzt eine Diagnose erhalten – diese kann von einer Unverträglichkeit über Bluthochdruck bis hin zu einer lebensverändernden Krebserkrankung reichen. Sie fragen sich dann vielleicht: Welches Medikament nehme ich, lasse ich mich operieren, stimme ich einer Behandlung wie einer Chemo- oder Strahlentherapie zu? Dies zu entscheiden, ist oft eine Herausforderung. Wichtig ist es, zu wissen, dass es meist nicht nur einen Behandlungsweg gibt.

Individuell abwägen

Hat ein Mann beispielsweise die Diagnose Prostatakrebs erhalten, gibt es in der Regel drei Optionen: sich operieren zu lassen, ärztlich kontrolliert abzuwarten, wie sich der Tumor entwickelt, oder eine

Bestrahlung vorzunehmen. Auch bei anderen Krebserkrankungen gibt es zuweilen mehrere Behandlungswege. Das liegt daran, dass jede Erkrankung und ihr medizinischer Umgang damit individuell betrachtet werden müssen. Oft hängt es vom Alter der Betroffenen ab, ihrer Konstitution oder ob sie noch andere Erkrankungen haben. Manchmal sind es emotionale Beweggründe, die in eine Entscheidung mit hineinspielen: Vielleicht stehen Sie vor der Wahl, in ein bestimmtes Krankenhaus zu einer Behandlung zu gehen, weil dies Ihre Ärztin oder Ihr Arzt vorgeschlagen hat. Eventuell möchten Sie aber aufgrund persönlicher Erwägungen dort nicht hin: etwa weil Sie von Ihrer Nachbarschaft gehört haben, dass sie oder er sich dort nicht gut aufgehoben gefühlt hat oder das Krankenhaus für Ihre Angehörigen schwer erreichbar ist.

Erprobtes Modell

Steht eine medizinische Entscheidung an, lässt sich eine sogenannte Entscheidungshilfe nutzen. Diese Methode hilft, sich über persönliche Bedürfnisse klar zu werden und die nächsten Schritte zu planen. Wir zeigen, wie sie funktioniert.

Sie können sich beispielsweise folgende Fragen stellen:

- **Was passiert, wenn ich abwarte und nichts tue?** Wie wird sich die Erkrankung wahrscheinlich entwickeln? Sind Einschränkungen zu erwarten, wenn nicht behandelt wird?
- **Welche Behandlungsmöglichkeiten habe ich?** Gibt es verschiedene Behandlungswege? Welche Medikamente stehen zur Verfügung? Ist eine Operation nötig?
- **Was sind die Vor- und Nachteile?** Welche Risiken gibt es bei den verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten? Mit welchen Nebenwirkungen ist zu rechnen? Wie groß sind Aufwand oder Dauer der Behandlungen? Welchen Nutzen hat die Behandlung?

Bei mehr Informationsbedarf

Sicher haben Sie über Ihren behandelnden Arzt oder Ihre behandelnde Ärztin bereits einiges über Ihre Erkrankung erfahren. Haben Sie weitere Fragen, finden Sie in der Arztpraxis Ihre erste Ansprechperson. Achten Sie bei Informationen im Netz bitte darauf, nur sichere Webseiten und Quellen zu verwenden, um sich kundig zu machen. Suchmaschinen liefern zwar schnell Antworten, diese sind jedoch häufig irreführend oder sogar falsch. Damit Sie auf verlässliche Inhalte treffen, gibt es Kriterien, die helfen, seriöse von unseriösen Informationen zu unterscheiden:

- Schauen Sie im Impressum der Webseite, wer oder welche Institution hinter den Informationen steckt.
- Welche Quellen wurden genutzt und sind diese aktuell?
- Wird für Produkte oder Untersuchungen geworben und werden unrealistische Heilungsversprechen gemacht?

Der Flyer „Suchen & finden. Gesundheitsinformationen im Internet“ Ihrer AOK Rheinland/Hamburg unterstützt Sie bei der sicheren Recherche (mehr dazu siehe Webtipp).

Zweitmeinung einholen

Manche Betroffene möchten bezüglich einer geplanten Operation, den Behandlungsmöglichkeiten oder Medika-

menten eine zweite Ärztin oder einen zweiten Arzt um Rat fragen. Nehmen Sie hierfür Ihr Recht auf eine sogenannte ärztliche Zweitmeinung wahr (Details dazu im Webtipp).

Das Bauchgefühl entscheidet mit

Haben Sie sich umfassend informiert, sind sich aber dennoch nicht sicher, wie Sie sich entscheiden möchten? Dann lohnt es sich, erneut mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, mit Angehörigen oder Freundinnen und Freunden, eventuell mit Menschen aus einer Selbsthilfegruppe zu sprechen. Letztendlich sollten Sie auch auf Ihr Bauchgefühl hören.

Text: Katja Winckler



Information

Den mehrsprachigen Flyer „Suchen & finden. Gesundheitsinformationen im Internet“ mit hilfreichen Tipps und einer Checkliste finden Sie hier (bitte nach unten scrollen):

- aok.de/rh
> Suche: Gesundheitsinformationen suchen und finden

Ärztliche Zweitmeinung:

- aok.de/rh
> Suche: Ärztliche Zweitmeinung

Zur Vorbereitung auf Ihr Gespräch mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin gibt es eine Fragencheckliste auf gesundheitsinformation.de:

- gesundheitsinformation.de/frageliste



AOK-Patientenbegleitung

Wünschen Sie Kontakt zu unserer Patientenbegleitung vor Ort? AOK-Versicherte können bei unserer AOK danach fragen. Oder Sie nutzen unsere kostenfreie Servicenummer:

- **0211 8195 0000** (24 Stunden täglich)



Gezielt Hilfe suchen

Es gibt aktuell etwa 8.000 seltene Krankheiten. „Selten“ bedeutet, dass weniger als fünf von 10.000 Menschen betroffen sind. Die Diagnose ist schwierig und es existieren kaum Therapien. Deshalb benötigen die Patientinnen und Patienten besondere Unterstützung.

„Die einzelnen Erkrankungen sind selten, betreffen insgesamt aber viele Menschen“, sagt Dr. Anne Neuhausen, Kinderärztin bei der AOK Rheinland/Hamburg. In Deutschland sind es etwa vier Millionen Menschen. Bei circa 70 von 100 Menschen treten die Symptome bereits im Kindes- und Jugendalter auf. Die Erkrankungen sind oft schwerwiegend und dauerhaft. Die meisten seltenen Erkrankungen sind ge-

netisch bedingt. Wenn weitere Angehörige betroffen sind, ist dies ein Hinweis darauf, dass ein Gendefekt die Ursache sein könnte.

Langer Weg zur Diagnose

Auch für Ärztinnen und Ärzte ist es nicht leicht, eine seltene Erkrankung zu erkennen. „Viele Betroffene haben eine jahrelange Ärzte-Odyssee hinter sich. Im Durchschnitt dauert es fünf Jahre, bis die Diagnose gestellt wird. Schätzungen zufolge wurden bis dahin acht Ärzte konsultiert“, erklärt Dr. Neuhausen. Aber es zeichnen sich Fortschritte ab. „Die genetische Diagnostik wird zunehmend besser. Dadurch können immer mehr solcher Erkrankungen aufgedeckt werden“, betont die Ärztin.

Informationen und Expertise finden

Die wenigen Expertinnen und Experten sind in den Zentren für seltene Erkrankungen tätig, von denen es inzwischen 36 Einrichtungen gibt. Diese sind meist an Universitätskliniken angedockt. „Sogenannte Lotsen sichten bereits vorhandene Befunde

Wie hilft die AOK Rheinland/Hamburg?

Lichtblick – Beratung zu sozialrechtlichen Fragen

Das Team der AOK Rheinland/Hamburg kennt die besondere Lebenssituation von betroffenen Familien mit Kindern, die seltene Erkrankungen haben. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beantworten Fragen zum Anspruch auf bestimmte soziale Leistungen.

Lichtblick – Begleitung von Familien

Eine Auszeit im Einklang mit der Natur – schwer oder chronisch kranke Kinder und Jugendliche sowie ihre Geschwister benötigen das oft besonders. Deshalb bietet Lichtblick Ferienfreizeiten an, bei denen gemeinsame aufbauende Erlebnisse und das Tanken von neuer Kraft für den Alltag im Vordergrund stehen.

→ aok.de/rh > Suche: Lichtblick



AOK-Patientenbegleitung

Versicherte können nach einer Patientenbegleitung fragen. Die kostenfreie Servicenummer ist rund um die Uhr besetzt:

→ **0211 8195 0000**



Information

Eine Patientin berichtet im Video über ihre seltene Erkrankung und Erfahrungen mit der Patientenbegleitung:

→ vigo.de
 > Rubriken > Krankheit und Therapie >
 Krankheit und Wissen > Leben mit einer
 seltenen Erkrankung

und leiten Menschen mit Verdacht auf eine seltene Erkrankung zu einer passenden Stelle im Versorgungssystem“, erläutert Dr. Neuhausen. Der „Versorgungsatlas für Menschen mit Seltenen Erkrankungen“ (SE-ATLAS) hilft dabei, Spezialisten und Spezialistinnen zu finden.

→ se-atlas.de

Patienten helfen Patienten

„Viele Betroffene sind erleichtert, wenn die Krankheit durch die Diagnose einen Namen bekommen hat“, sagt Dr. Neuhausen. Dadurch bekämen sie auch die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen zu vernetzen. Aus ihrer Sicht ist der Austausch in einer Selbsthilfegruppe bei seltenen Erkrankungen besonders wichtig. „Die Mitglieder kennen das Leben mit der Erkrankung nicht nur aus eigener Erfahrung. Sie wissen viel über den Stand der Forschung und können hilfreiche Tipps geben.“ Eine gute Anlaufstelle sind die Dachorganisationen „ACHSE“ und „Kindernetzwerk“. Auch die AOK Rheinland/Hamburg hat spezielle Angebote.

- **ACHSE e.V. – Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen:** Netzwerk von Selbsthilfeorganisationen, das seltene Erkrankungen stärker ins öffentliche Bewusstsein rücken möchte. Es bietet eine Betroffenen- und Angehörigenberatung sowie eine Sprechstunde.

→ achse-online.de

- **Kindernetzwerke e.V.:** Dachverband der Selbsthilfe von Familien mit Kindern sowie jungen Erwachsenen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen

→ kindernetzwerk.de

Diese Internetseite bündelt das Wissen über verschiedene seltene Erkrankungen:

- **Zentrales Informationsportal über Seltene Erkrankungen (ZIPSE)**

→ portal-se.de

Entwicklung von Therapien wird gefördert

Häufig gibt es keine wissenschaftlich erprobten Therapien für seltene Erkrankungen. Dies liegt auch daran, dass Studien mit nur wenigen Patientinnen und Patienten schwer durchführbar sind. Hinzu kommt, dass es sich für Pharmafirmen finanziell kaum lohnt, Medikamente für eine kleine Gruppe von Erkrankten zu erforschen. In den vergangenen Jahren wurden jedoch einige Anreize wie erleichternde Zulassungsverfahren geschaffen, die die Entwicklung von Therapien attraktiver machen. Auch die Bundesregierung fördert die Erforschung. „Betroffene, die an Studien teilnehmen möchten, erkundigen sich danach am besten im Zentrum für Seltene Erkrankungen“, empfiehlt Dr. Neuhausen.



Wenn der Kopf streikt



Viele Krebskranke leiden unter Gedächtnis- und Konzentrationsproblemen, medizinisch als kognitive Beeinträchtigungen bezeichnet. Umgangssprachlich sind sie auch als „Chemobrain“ („Chemohirn“) bekannt. Dieser Begriff ist jedoch nicht präzise, denn die Symptome können nicht nur unter einer Chemotherapie auftreten, sondern ebenfalls in anderen Zusammenhängen. Zudem ist keineswegs bewiesen, dass die Krebsbehandlung wirklich der Auslöser ist. Unabhängig davon können Betroffene jedoch etwas tun, um ihre geistigen Fähigkeiten zu erhalten und anzukurbeln.

Bis zu 7 von 10 Krebspatientinnen und -patienten bemerken während oder nach ihrer Krebsbehandlung Gedächtnisprobleme, zum Beispiel:

- Sie sind vergesslicher oder können sich nicht mehr gut an kürzlich Passiertes erinnern.
- Manchmal fehlen ihnen die richtigen Wörter.
- Sie können sich schlecht konzentrieren.

- Es fällt ihnen schwer, alltägliche Aufgaben zu planen oder Entscheidungen zu treffen.

Komplexe Ursachen

Obwohl dieses Phänomen häufig auftritt, weiß die Forschung über die Ursachen bisher wenig. Die Veränderungen können etwa auch infolge einer Hormon- oder einer Strahlentherapie im Bereich des Gehirns auftreten. Vermutlich spielen mehrere Faktoren eine Rolle. Dazu gehören psychische Belastungen, Ängste und Schlafmangel. Auch die Erkrankung selbst kann dazu beitragen. Tumorbedingt kann die Bildung von roten Blutkörperchen gestört sein. Es kommt dadurch zu einer Blutarmut (Anämie), die mit einer schlechteren Sauerstoffversorgung einhergeht. Hinzu kommt: Nicht immer sind die Beschwerden von einer chronischen Erschöpfung (Fatigue) zu unterscheiden, die bei Krebs ebenfalls vorliegen kann.

Was lässt sich tun?

Betroffenen wird ein gesunder Lebensstil empfohlen. Dazu gehören:

- regelmäßige sportliche Betätigung

- eine gesunde Ernährung
- ausreichend Schlaf
- Verzicht auf Alkohol und Nikotin
- Vermeidung von Stress

Zudem helfen geistig anregende Aktivitäten wie Schach zu spielen oder Kreuzworträtsel zu lösen. Auch Handarbeiten, beispielsweise Nähen und Stricken, stärken die geistige Funktion.

Fachleute können weiterhelfen

Bei manchen Betroffenen halten kognitive Beeinträchtigungen über einen längeren Zeitraum an. Andere erholen sich schnell – teilweise oder ganz. Wenn sich über längere Zeit keine Verbesserung einstellt, sollten Sie Ihren behandelnden Arzt oder die Ärztin um Rat fragen. Einheitliche Empfehlungen zur medizinischen Behandlung gibt es nicht. Vielmehr können verschiedene Ansätze helfen. Vielversprechend scheinen achtsamkeitsbasierte Programme sowie Yoga oder Qigong zu sein. Eventuell kommen auch Behandlungsansätze aus dem Bereich der Fatiguetherapie infrage.

Text: Anne Krampe-Scheidler



Tipps für den Alltag

- **Sorgen Sie für ungestörte Momente**, wenn Sie sich konzentrieren müssen: Stellen Sie Ihr Mobiltelefon aus. Kommunizieren Sie Ihren Mitmenschen, dass Sie für eine bestimmte Zeit Ruhe brauchen.
- **Essen und trinken Sie ausreichend**, bevor Sie sich an eine Aufgabe setzen.
- **Kein Multitasking:** Gehen Sie eine Sache nach der anderen an.
- **Teilen Sie Aufgaben** in kleine Häppchen. Machen Sie dazwischen eine Pause.
- Notieren Sie sich **Termine im Kalender**.
- **Sprechen Sie aus, was Sie gerade tun.** Das regt Ihr Gedächtnis an. Sagen Sie etwa laut: „Ich hänge den Schlüssel an den Haken.“
- **Spiele trainieren das Gedächtnis**, zum Beispiel „Ich packe meinen Koffer“.
- **Seien Sie mit sich geduldig.**



Information

Trainieren Sie Ihr Kurzzeitgedächtnis:

- brain-fit.com
 - > Brain-Games (zweimal klicken)
 - > Gedächtnistraining > Alle Neune

Weitere Infos unter:

- aok.de/magazin
 - > Suche: geistige Fitness

Medizinische Infos:

Sie haben Fragen zu Therapien oder anderen medizinischen Themen? Das Expertenteam von Clarimedis hilft Ihnen weiter. Exklusiv und kostenfrei für AOK-Versicherte an 365 Tagen im Jahr und rund um die Uhr:

- **0800 1 265 265**

Bewegung – kinderleicht und ohne Nebenwirkungen

Auch Kinder können infolge einer Krebserkrankung von kognitiven Einschränkungen betroffen sein. Bewegung und Sport können sich vermutlich günstig auswirken. Der Kinderonkologe Prof. Dr. Thorsten Simon vom Universitätsklinikum Köln berichtet, dass es dort seit einigen Jahren spezielle Bewegungsangebote gibt. „Ein absoluter Durchbruch“, wie er sagt. „Die Eltern sind dankbar und die Kinder freuen sich. Es ist beeindruckend, mit welcher Euphorie sie mitmachen.“ Viel ist dafür nicht nötig: Das Training findet meist einzeln auf dem Gang statt. „Obwohl wir improvisieren müssen, wird das Angebot sehr gut angenommen“, berichtet Prof. Simon.

Was ihn überzeugt: „Bewegung hat keine Nebenwirkungen.“ Im Rahmen der Nachsorge soll es zukünftig auch Bewegungsprogramme in Gruppen geben. So können zum Beispiel Geschwisterkinder mit einbezogen werden. Darüber hinaus wird auch jungen Patientinnen und Patienten empfohlen, Risikofaktoren zu vermeiden. Nicht zu rauchen und möglichst keinen Alkohol zu konsumieren, das sei besonders für Jugendliche manchmal schwierig, erläutert Prof. Simon. Wenn die geistige Leistungsfähigkeit längerfristig beeinträchtigt ist, rät er, Überforderung zu vermeiden, aber auch nicht unter den eigenen Möglichkeiten zu bleiben.





Wieder Kraft finden

Die Krebsbehandlung, aber auch ein dadurch veränderter Alltag können an Ihnen zehren. Wichtig ist es, für sich selbst zu sorgen, Kraftquellen zu finden und bei Bedarf Unterstützung zu suchen.



AOK-Patienten- begleitung

Sie wünschen sich eine Patientenbegleitung vor Ort? AOK-Versicherte können bei unserer AOK nach einer Patientenbegleitung fragen. Oder Sie nutzen unsere kostenfreie Servicenummer:

→ **0211 8195 0000**
(24 Stunden täglich)



Information

Familiencoach Krebs der AOK: Das Online-Selbsthilfeprogramm hilft Ihnen und Ihrer Familie bei dem Umgang mit der Erkrankung:

→ aok.de/familiencoach-krebs

Gesundheitskurse der AOK Rheinland/Hamburg, etwa zur Stressbewältigung:

→ aok.de/rh/kurse

Tipps für mehr Entspannung und Achtsamkeit:

→ aok.de/magazin
> Wohlbefinden

Übersicht verschiedener Krebsselfhilfegruppen:

→ krebsinformationsdienst.de
> Service > Adressen und Links
> Selbsthilfegruppen

Regionale Krebsberatungsstellen finden:

→ krebsinformationsdienst.de
> Service > Adressen und Links
> Krebsberatungsstellen

A rztermine, Behandlungen sowie eventuelle Medikamenteneinnahmen – das kann sehr fordernd sein. Bei Krebsbetroffenen kommt häufig die Angst vor der Erkrankung hinzu sowie Alltagsbelastungen, beispielsweise wie es mit der Arbeit weitergeht oder wer sich um die Kinder oder pflegebedürftigen Eltern kümmert. Sie können einiges tun, um Ihre Energiereserven zu erhalten oder aufzuladen.

Herausfinden, was guttut

Hören Sie in sich hinein und erinnern Sie sich daran, was Ihnen vor der Krebserkrankung Freude bereitet hat. Probieren Sie verschiedene Aktivitäten aus und beobachten Sie, wie Sie sich währenddessen und danach fühlen. Folgendes kann helfen:

- **Verbringen Sie jeden Tag Zeit in der Natur.** Schon ein kurzer Spaziergang im Park kann den Kopf freimachen und neuen Schwung bringen.
- **Nutzen Sie Entspannungsmethoden.** Achtsamkeitsübungen oder beispielsweise Qigong helfen, sich zu fokussieren und Stress abzubauen.
- **Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Hobbys und Leidenschaften** oder entdecken Sie diese neu. Vielleicht spielen Sie gern ein Instrument, kümmern sich um die Pflanzen im Garten, schreiben Tagebuch oder Gedichte. Egal was, Hauptsache, es bereitet Ihnen Freude.
- **Finden Sie Ruhemomente.** Es ist in Ordnung, sich manchmal bewusst von Familie und Freunden zurückziehen, wenn Sie das Bedürfnis haben, allein zu sein.
- **Soziale Kontakte genießen.** Gespräche mit Angehörigen, ein Cafébesuch oder ein Nachmittag mit den Enkelkindern können zuversichtlich stimmen. Entscheiden Sie, was für Sie zum jeweiligen Zeitpunkt am besten ist.

Unterstützung finden

Fühlen Sie sich etwa im Haushalt oder psychisch überfordert, holen Sie sich Hilfe. Reden Sie mit Ihrer Familie und Freunden darüber, wer die alltäglichen Aufgaben für Sie – wenigstens teilweise – übernehmen könnte. Sprechen Sie bei starker psychischer Belastung frühzeitig Ihren behandelnden Arzt oder Ihre Ärztin an. Außerdem gibt es für Krebsbetroffene professionelle Unterstützungsangebote:

- Kliniken oder regionale Krebsgesellschaften bieten allgemeine oder spezielle psychoonkologische Beratungen an.

- Der Austausch in Selbsthilfegruppen kann Mut machen und zeigt, dass Sie nicht allein sind.
- Ihre AOK ist für Sie da, wenn Sie Hilfe benötigen. Es gibt etwa Gesundheitskurse zu Themen wie Achtsamkeit. Ihre AOK Rheinland/Hamburg unterstützt Sie zudem gern mit einer Patientenbegleitung vor Ort (siehe linke Seite).

Angehörige im Blick

Niemand ist allein krank – damit Angehörige bei Kräften bleiben und weiterhin unterstützen können, ist es wichtig, dass auch sie sich bewusst Auszeiten nehmen und Zeit für ihre Bedürfnisse und Interessen haben. Dabei können ebenfalls die oben genannten Tipps helfen. Zudem stehen bei vielen Selbsthilfegruppen und Krebsberatungsstellen die Türen für Partner, Partnerinnen sowie andere Familienmitglieder offen.

Text: Pauline Zäh



Auszeiten für Kinder

Auch für die Kleinsten ist eine Krebserkrankung in der Familie sehr belastend, beispielsweise wenn ein Geschwisterkind oder Elternteil erkrankt ist. Daher sind Auszeiten für Kinder ebenso wichtig wie für Erwachsene. Neben alltäglichen Aktivitäten wie Spielen mit Freunden oder Sport in einem Verein, gibt es gezielte Angebote. Die AOK Rheinland/Hamburg unterstützt mit ihrem Lichtblick-Angebot chronisch kranke Kinder und deren Familien. Sie bietet Ferienfreizeiten an, bei denen sich die Kinder vom Alltag erholen und gemeinsam Spaß haben können. Die nächste Ferienfreizeit findet im Oktober 2024 in Kooperation mit der Deutschen Kinderkrebsstiftung statt. Dabei werden Mädchen und Jungen im Alter von 14 bis 17 Jahren, deren Geschwister schwer erkrankt sind, in die Fränkische Schweiz eingeladen.

Mehr über Lichtblick und die Geschwisterfreizeit „Natur-Vertrauen in Franken“:

→ aok.de/pk/rh/lichtblick



Hallo, Sommer

Auch Menschen mit Krebs möchten die Sonne genießen und baden gehen. Hier einige Tipps, worauf Sie nach ärztlicher Absprache achten sollten.

Sonnenstrahlen heben die Stimmung und geben Energie. Und manche Krebsbetroffene lockt das erfrischende Nass. Seien Sie aber vorsichtig. Bestrahlte Haut und Narben sind empfindlich und sollten nicht der Sonne und höheren Temperaturen ausgesetzt sein: Zuweilen ist die Haut nicht intakt, gerötet oder entzündet. Auch nach einer Chemotherapie, die die Haut angreift, empfiehlt es sich, direkte Sonne, zu warmes oder zu kaltes Wasser zu meiden.

Folge von Medikamenten

Erhalten Sie Krebsmedikamente, etwa bei einer zielgerichteten Therapie, kann die Haut darauf mit erhöhter Lichtempfindlichkeit reagieren – sich röten oder verfärben. Von Letzterem können auch Ihre Nägel betroffen sein.

Wie Sie vorbeugen

Halten Sie sich möglichst nicht in der direkten Sonne auf. Und achten Sie zudem auf Folgendes:

- Bleiben Sie **zwischen 11 und 15 Uhr drinnen oder im Schatten**.
- Gehen Sie hinaus, **bedecken Sie Ihre Haut** – möglichst vollständig.
- Auch **an wolkgigen Tagen kann es zu einem Sonnenbrand** kommen.

- **Weite, bequeme Kleidung** aus Baumwolle, Seide oder Leinen, in der die Luft zirkuliert und nichts drückt oder reibt, ist ideal. Kunstfasern lieber meiden.
- Sonnenhut, Sonnenbrille (mit UV-A- und UV-B-Filter), **hochgeschlossene Oberteile**, ein hoher Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor 50 oder mehr beziehungsweise ein Sunblocker ohne Parfümstoffe schützen.
- **Fragen Sie Ihren Arzt, Ihre Ärztin oder in einer Apotheke**, welche Produkte verträglich sind und keine Allergien auslösen.

- Auch durch Fensterscheiben dringen Sonnenstrahlen: daher – wenn nötig – **im Auto Folie oder Schutzplissee** verwenden und in Ihrer Wohnung die Vorhänge zuziehen.

Badegenuss

Ein Bad im See ist in der Regel unproblematisch. Ist die Haut nach einer Bestrahlung weniger empfindlich, können Sie auch in gechlortem Wasser oder im Meer schwimmen. Danach tut Hautpflege ohne hautreizende Inhaltsstoffe gut. Genießen Sie also den Sommer – am besten an einem schönen schattigen Plätzchen.

Text: Katja Winckler



Generell gilt:

Fragen Sie Ihren behandelnden Arzt oder die Ärztin beziehungsweise Ihre Strahlentherapeuten, ob direkte Sonne oder schwimmen gehen für Sie derzeit möglich ist.

Ein Sonnenbrand sollte in jedem Fall vermieden werden.



Kontakt

Wenden Sie sich an AOK-Clarimedis. Das medizinische Infotelefon erreichen Sie an 365 Tagen rund um die Uhr unter der Servicenummer
→ **0800 1 265 265**

Halten Sie bitte Ihre Gesundheitskarte bereit.

Fitness im Freien

Sporteln in der Hansestadt



Wer in der Natur kostenfrei aktiv sein möchte, kann Hamburgs Trimm-Dich-Pfade ausprobieren: zum Beispiel die zwei idyllisch an der Außenalster gelegenen. An diversen Stationen und Geräten können Sie sich von Kopf bis Fuß auspowern oder ein paar Balance-Übungen machen. Auch Spaziergänger oder Jogger legen hier gern einen Zwi-

schenstopp ein. Diese und weitere jederzeit zugängliche Trimm-Dich-Pfade der Elbstadt finden Sie hier:

- hamburg.de > Suche: Trimm dich Pfad
- > Muskeltraining an der frischen Luft

Kurse der Hamburger Krebsgesellschaft

Neues probieren

Von Pilatesübungen und Achtsamkeitstrainings bis hin zu Wandertreffen, Kosmetikseminaren oder Clown-Workshops – die Hamburger Krebsgesellschaft bietet Krebsbetroffenen und ihren Angehörigen viele Möglichkeiten, sich körperlich sowie seelisch zu stärken und miteinander auszutauschen. Die Angebote vor Ort oder online sind kostenfrei, eine Spende wird erbeten. Außerdem gibt es ein monatliches Infocafé.

Anmeldungen und weitere Infos unter:

→ krebshamburg.de/kurse



Chor für Krebsbetroffene

Gemeinsam singen

CHORAZON – so heißt der Chor der Krebsberatungsstelle des Universitätsklinikums Düsseldorf. Krebspatientinnen und Krebspatienten sowie ihre Angehörigen sind herzlich dazu eingeladen, jeden zweiten Mittwoch von 15.30 bis 17 Uhr in die Kapelle auf dem Klinikgelände zu kommen. Das gemeinsame Singen macht Freude und kann helfen, neue Kraft sowie Zuversicht zu finden. Mehr dazu über die Krebsberatungsstelle des Klinikums.

- uniklinik-duesseldorf.de
- > Suche: Krebsberatungsstelle
- > Gruppenangebote und Veranstaltungen



Deutschlands höchste Eisenbahnbrücke

Hoch hinaus

Sie ist 465 Meter lang und 107 Meter hoch: Die 1897 erbaute Müngstener Brücke ist nicht nur ein beeindruckendes Beispiel für Industriekultur, sondern auch ein Wahrzeichen des Bergischen Landes. Ein

Highlight ist der Klettersteig. In geführten Touren und gesichert können Wagemutige Schritt für Schritt den höchsten Punkt des Stahlbogens erklimmen und den atemberaubenden Ausblick genießen. Wer die Füße lieber auf dem Boden behalten möchte, kann etwa nebenan im Müngstener Brückenpark spazieren gehen und von dort aus die architektonische Meisterleistung bewundern. Eintritt für den Klettersteig 79 Euro, ermäßigt 69 Euro, ab Juli Familienticket 249 Euro. Mehr dazu unter:

→ brueckensteig.de

Impressum

JaVita wird herausgegeben von der AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse, Kasernenstraße 61, 40213 Düsseldorf · Koordination AOK Rheinland/Hamburg: Helga Krause, Christiana Sandra Lamshöft · Verlag und Redaktion: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Str. 31, 10178 Berlin; 24.0292_01; Katja Winckler (verantwortlich) · Autorinnen: Oyindamola Alashe, Anne Krampe-Scheidler, Katja Winckler, Pauline Zäh · Grafikdesign: Anna Magnus · Titelfoto: www.fotografie-schulzki.de · U4 Foto: gettyimages/Thomas Barwick · Druck: Albersdruck GmbH & Co. KG · Vertrieb: AOK Rheinland/Hamburg · Erscheinungsweise: zweimal jährlich · Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages. Gemäß § 13 SGB 1 sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. In JaVita genannte geschützte Produktnamen sind, unabhängig davon, ob sie als solche gekennzeichnet sind, Marken und/oder Warenzeichen der jeweiligen Rechteinhaber und somit nicht frei verwendbar. Auf Kennzeichnung der Produktnamen mit einem Warenzeichen wird daher verzichtet. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter → aok.de/rh/datenschutzrechte



EH4

www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.



AOK-Patientenbegleitung bei schwerer Erkrankung

Bei schwerer Erkrankung stehen wir Ihnen in allen Belangen zur Seite und lotsen Sie individuell durch das System – persönlich oder telefonisch. Rufen Sie uns an unter 0211 81 95 0000 (24 Stunden täglich).

Weiteres unter aok.de/rh/patientenbegleitung

AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

