

# JaVita

BEGLEITUNG BEI KREBS

2/2023

## Mit sich im Einklang

Vor fünf Jahren berichtete Dirk Rohde in der JaVita über seinen Mundbodenkrebs. Seitdem ist viel Positives in seinem Leben passiert.



**8 Früherkennung**  
Check das ab #GehtaufKarte

**14 Fatigue**  
Wieder Kraft finden

**18 Aromatherapie**  
Schöne Wintermomente

## Inhalt

### LEBEN & SELBSTHILFE

#### Porträt

Der Kölner Dirk Rohde besiegte den Mundbodenkrebs – und hat sich positiv verändert. 4

#### Interview

Dr. Christoph Möckel über die Risiken und Vorbeugung von Mundbodenkrebs 7

#### Check das ab #GehtaufKarte

Mit zwei Hip-Hoppern machte die AOK Rheinland/Hamburg auf die Krebsfrüherkennung aufmerksam 8

#### Zurück in den Job

Wie eine behutsame Rückkehr ins Berufsleben gelingt und wo Sie Hilfe bekommen 10

### MEDIZIN & WISSEN

#### Den Genen auf der Spur

Was Sie bei familiärer Vorbelastung für Brust- und Eierstockkrebs tun können 12

#### Fatigue

Durch Aktivität zu neuer Kraft gelangen 14

### KÖRPER & SEELE

#### Wieder Schwung im Leben

Trotz Krebs in Bewegung kommen 16

#### Aromen für die Sinne

Mit ätherischen Ölen den Winter genießen 18

### FREIZEIT & KULTUR

#### Rheinland und Hamburg erleben

Den Winter genießen – mit Ausflügen, Achtsamkeit und Kulinarik! 19

#### Impressum

19

# Fragen an



## Claudia Middendorf

Beauftragte der Landesregierung für Menschen mit Behinderung sowie Patientinnen und Patienten in Nordrhein-Westfalen

### Was sind Ihre Aufgaben?

Gemeinsam mit meinem Team vermittele ich als erste Säule meiner Arbeit geeignete Beratungs- und Unterstützungsangebote, nehme Beschwerden auf und lasse mir von Erfahrungen berichten. Problemstellungen, die über den Einzelfall hinausgehen, trage ich an geeignete politische oder institutionelle Ansprechpartner heran, um Lösungen zu finden. Die zweite Säule besteht in der Beratung der Landesregierung zu Gesetzes- und Verordnungsvorhaben, die die Belange der Menschen mit Behinderung berühren. Die Ministerien sind dazu verpflichtet, mir die Gelegenheit zu einer Stellungnahme zu geben. Einen intensiven Austausch mit kommunalen Behindertenbeauftragten, den Beauftragten von Bund und Ländern, Beiräten und zahlreichen Verbänden und Einrichtungen zu pflegen, bildet die dritte Säule.

### Welche Unterstützungsangebote bieten Sie für welche Personengruppen?

Jede Bürgerin und jeder Bürger kann sich mit Fragen und Anliegen zum Thema „Menschen mit Behinderung sowie Patientinnen und Patienten in Nordrhein-Westfalen“ an mich wenden. Ich überprüfe je nach Fragestellung und Sachstand, inwieweit andere Behörden oder Institutionen zu beteiligen sind.

### Welche Ziele verfolgen Sie und Ihr Team mit Ihrer Arbeit?

Ich übernehme die politische Anwaltschaft für die Belange erkrankter Menschen und ihrer Angehörigen – unabhängig und frei von Weisung. Menschen, die sich hilfeschend an mich wenden, finden bei mir immer ein offenes Ohr. Bei allen Anfragen ist es mein Ziel, individuelle Lösungen im Sinne der Betroffenen zu finden.

Mehr Infos sowie Kontakt zu Claudia Middendorf über diese Webseite:

→ [lbbp.nrw.de](http://lbbp.nrw.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)

## Familienhaus Bonn

### Gemeinsam Kraft tanken

Wenn ein Kind schwer erkrankt und fern von zu Hause behandelt werden muss, ändert sich alles. Umso wichtiger ist es, dass Eltern und Geschwister in der Nähe sein können. Das im Juni 2023 eröffnete Familienhaus Bonn dient als Zuhause auf Zeit für Familien schwer kranker Kinder, die in der Universitätsklinik Bonn behandelt werden. Angehörige finden dort einen Rückzugsort mit einfühlsamer Betreuung. Die Kosten für den Aufenthalt übernimmt in der Regel die Krankenkasse.

Mehr Informationen und Kontakt:

→ [familienhaus-bonn.de](https://familienhaus-bonn.de)



## Mehr Wissen, mehr Sicherheit

### Befunde verständlich erklärt

Bei „Was hab' ich?“ übersetzen Hunderte Medizinerinnen, Mediziner sowie Medizinstudierende ehrenamtlich die Untersuchungsberichte von Betroffenen in leicht verständliche Sprache. Das hilft, die Krankheit und deren Behandlung besser zu verstehen, im ärztlichen Gespräch gezieltere Fragen zu stellen und gemeinsam Entscheidungen zu treffen. Das unter anderem vom AOK-Bundesverband unterstützte Angebot ist kostenfrei, Ihre Daten werden mit entsprechender Sorgfalt behandelt.

→ [washabich.de](https://washabich.de)

## Podcast zu onkologischer Reha in NRW

### Hören, was alles möglich ist

Nach einer Krebsbehandlung kann eine Reha ein wichtiger Baustein sein, um wieder zu Kräften zu kommen und in den Alltag zurückzufinden. Die Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung (ARGE Krebs) NRW informiert in ihrem neuen Podcast „Reha nach Krebs“ monatlich zu neuen Themen – von A wie Antrag bis Z wie Zuzahlung. Der Podcast ist für Sie flexibel abrufbar, vom Smartphone aus oder über Ihren Computer.

→ [argekrebsnw.de/podcast](https://argekrebsnw.de/podcast)



**JaVita-Abonnement –  
einfach anmelden!**

Sie sind bei der AOK Rheinland/Hamburg versichert, erhalten aber unsere zweimal jährlich erscheinende JaVita noch nicht im kostenfreien Abo? Dann nutzen Sie unsere Servicenummer → **0211 8195 0000**, scannen Sie den → **QR-Code** oder melden Sie sich online an unter → **[aok.de/rh/zeitschrift-javita](https://aok.de/rh/zeitschrift-javita)**

2015 bekam Dirk Rohde die Diagnose Mundbodenkrebs. Drei Jahre später erzählte der Polizeibeamte in der JaVita, wie er sich zurück ins Leben kämpfte. Wir haben ihn erneut getroffen.



# Ein Leben in zwei Welten

Dirk Rohde auf dem Weg zu krebserkrankten Kindern, denen er einen Polizeiteddy in die Klinik bringt (links) und mit seinem behandelnden Arzt Dr. Christoph Möckel (rechts).



**E**in kleines Café auf einer Einkaufsstraße im Kölner Süden. Dirk Rohde nippt zufrieden an seinem Latte macchiato. „Ein guter Kaffee macht mich glücklich. Dass ich ihn schmecken kann, ist keine Selbstverständlichkeit“, sagt er. Vor acht Jahren bekam er die Diagnose Mundbodenkrebs. Nicht weil er geraucht oder übermäßig Alkohol getrunken hatte, wie viele Betroffene. Bei ihm war es eine chronische Humane-Papillomviren-Infektion, die den Krebs auslöste (mehr dazu auf Seite 7). Insgesamt drei Operationen waren nötig, bei denen Dirk Rohde unter anderem ein Teil der Zunge und die Lymphknoten aus dem Hals entfernt werden mussten. Einhalb Jahre später – nach einer Chemo- und Strahlentherapie, die sich über Monate hinwegzog – saß er als Motorradpolizist wieder auf seiner Maschine. Der Schritt zurück in den Beruf war ein wichtiger – aber nicht der einzige.

## Leben mit Einschränkungen

Einige Beschwerden sind geblieben. Mit dem Essen habe er es immer noch nicht so sehr, sagt der 59-Jährige. Am besten komme er mit Suppen klar. Aber kürzlich habe er das erste Mal wieder die Vanille im Pudding schmecken können. „Ich saß auf dem Sofa und habe vor Freude geweint“, erinnert sich Dirk Rohde. In seinem rechten Ohr hat er kein Gefühl mehr und in seinem Hals spürt er ein ständiges Piksen. Die OP-Narbe dort liegt dicht über der Halsschlagader. „Hier, fühlen Sie mal“, sagt er. Ein leichtes Auflegen des Fingers genügt, um das Blut pulsieren zu spüren. Das Gewebe hier ist besonders dünn und verletzungsanfällig. Da fast die Hälfte seiner Zunge fehlt, hat er weniger Kraft beim Essen, Trin-

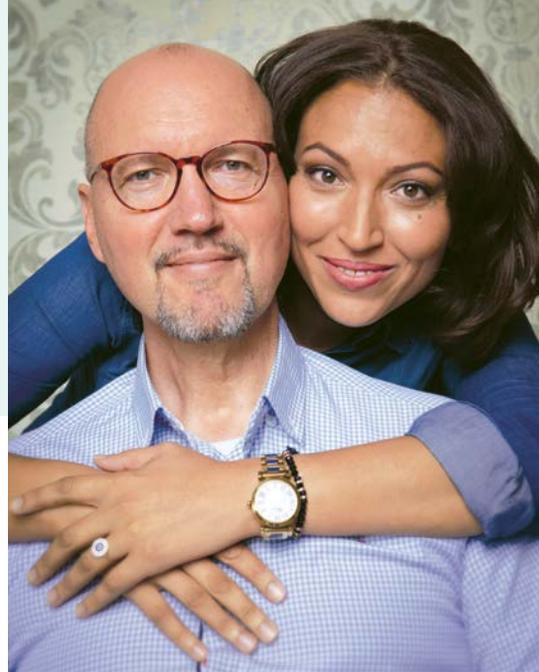
ken oder Sprechen. Und sein Mund ist oft trocken. Er habe sich in den Jahren daran gewöhnt, sein Leben sei dennoch schön, beteuert er.

## In der Selbsthilfe aktiv

Die Krebserkrankung habe aus ihm einen anderen Menschen gemacht. Durch seine Krankheit sei er mitfühlender geworden, sagt Dirk Rohde über sich. Das Richtige im Leben zu tun, ist ihm wichtig. Vor einigen Jahren gründete er eine Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit Kopf-Hals-Mund-Krebs. Einmal im Monat kommen die Mitglieder aus Köln und dem Umland zusammen, um miteinander zu reden und einander zuzuhören.

Dirk Rohde möchte für Kopf-Hals-Mund-Krebserkrankungen sensibilisieren und darüber aufklären. Im sozialen Netzwerk Facebook berichtet er daher regelmäßig über seine Erfahrungen. Rund 43.000 Menschen folgen dort seinen Beiträgen. Außerdem ließ er sich zum Onkolotsen ausbilden. In diesem Rahmen spricht er mit anderen Krebsbetroffenen und arbeitet mit dem Kölner St.-Elisabeth-Krankenhaus zusammen: Manchmal ziehen Ärzte und Ärztinnen ihn zurate, wenn Menschen mit Krebs lebensrettende Therapien zunächst ablehnen.

Dann fährt er in die Klinik. Dorthin, wo das Essen unberührt bleibt, weil die Betroffenen es verweigern. Dirk Rohde weiß, wie weh es tut, wenn der Mund entzündet ist und alles nach Pappe schmeckt. Seine Botschaft: „Ich lag da mal genauso wie du!“ Er kennt all die Strapazen rund um die Erkrankung,



ist zu 60 Prozent schwerbehindert und hat immer noch Schluckbeschwerden. „Aber ich bin hier, kann essen, bin Polizist und lebe ein gutes Leben!“, sagt er. Bei den Gesprächen gäbe es oft Tränen, er versuche, aber stets Mut zu machen. Er sagt dann: „Ich hatte Angst, zu sterben, aber ich wollte leben.“

### Privates Glück

Er hat es geschafft, gilt als geheilt. Nachdem er sich vor acht Jahren in seine heutige Partnerin verliebt hatte, plant er mit ihr und deren Tochter jetzt die Hochzeit. Übers Internet hatten sie sich damals kennengelernt. Als er im Krankenhaus lag, stand sie auf einmal mit einem Blumenstrauß in seinem Zimmer. Doch sein Selbstbewusstsein war am Boden. Von dem durchtrainierten Polizisten war zu dem Zeitpunkt nicht mehr viel übrig: Er brauchte Hilfe, um auf die Toilette zu gehen und von der Chemotherapie war er sehr erschöpft. Das schreckte seine Freundin jedoch nicht ab. Von diesen und anderen Situationen erzählt er als Onkolotse anderen Betroffenen.

### Auch für Kinder im Einsatz

Vor einigen Jahren wandte sich eine Mutter an ihn. Sie erzählte von ihrem krebserkrankten Kind, das im Krankenhausbett von einem Polizeiteddy träumte. Sie fragte Dirk Rohde, ob er den Wunsch erfüllen könne. Die Vorstellung, schwer kranke Kinder zu treffen, habe ihn erst emotional überfordert. Doch dann sprang er über seinen Schatten. Seit fünf Jahren besucht er in Uniform und mit Polizeiteddys Kinder in Kliniken und führt ihnen kleine Zaubertricks vor. Manchmal lädt er sie sogar auf seine Wache ein, drückt ihnen ein Funkgerät in die Hand und geht mit ihnen spielerisch auf Verbrecherjagd.

### Blick nach vorn

Die Jahre haben Spuren hinterlassen. Manchmal fährt Dirk Rohde während des Dienstes mit seinem Motorrad an dem Strahlencentrum vorbei, in dem er behandelt wurde. „Ich habe den Krebs überlebt, aber ich habe nichts vergessen“, sagt er nachdenklich. Er lebe in zwei Welten: der Krebswelt und der gesunden. Traurig zu sein und weinen zu können, das gehöre seitdem zu ihm. Wichtig seien Hoffnung und Trost, die er gebe und bekomme. „Ich bin dankbar, dass ich wieder die Kraft habe, auf mein Motorrad zu steigen und den Wind zu spüren. Ich lebe!“, sagt er und trinkt genüsslich noch einen Schluck Kaffee.

Text: Oyindamola Alashe



### 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)



### Kontakt

Sie haben Fragen zum Thema Mundbodenkrebs? Das Expertenteam des medizinischen Infoservices Clarimedis hilft Ihnen weiter. An 365 Tagen im Jahr, rund um die Uhr. Exklusiv und kostenfrei für AOK-Versicherte:

→ **0800 1 265 265**



### Selbsthilfe

Das Selbsthilfenetzwerk Kopf-Hals-M.U.N.D-Krebs informiert (auch zu Selbsthilfegruppen wie der von Dirk Rohde):

→ **kopf-hals-mund-krebs.de**



### Lesetipp

Weitere Infos im Blauen Ratgeber der Deutschen Krebshilfe „Krebs im Mund-, Kiefer- und Gesichtsbereich“:

→ **krebshilfe.de** > Suche: Krebs im Mund-, Kiefer- und Gesichtsbereich

# Interview



## Herr Dr. Möckel, was ist Mundbodenkrebs?

Die Krebserkrankung geht von der Mundschleimhaut aus und betrifft den Bereich unter der Zunge, den Mundboden. Von dort aus befällt der Krebs angrenzendes Gewebe wie die Mundbodenmuskulatur. Mundbodenkrebs zählt zur Gruppe der Kopf-Hals-Tumoren.

## Welche Symptome können auftreten?

Wunde, blutende Stellen, die nicht verheilen, kommen im Mund genauso vor wie weißliche oder rote Flecken. Sehr häufig sind zudem Schwellungen oder ein ständiges Fremdkörpergefühl. Auch unerklärliche Beschwerden beim Kauen und Schlucken oder ein plötzlich wackelnder Zahn können Hinweise sein. Starker Speichelfluss gehört ebenfalls zu den typischen Symptomen. Manchmal führt die Erkrankung auch zum Beispiel zu einem stark geschwollenen Lymphknoten am Hals. Wer solche Anzeichen bemerkt, sollte sie ernst nehmen und vom Hausarzt oder der Hausärztin abklären lassen.

## Was sind mögliche Ursachen?

Ein besonderes Risiko birgt übermäßiger Alkohol- und Nikotinkonsum. Dass Rauchen Krebs verursacht, ist bekannt. Doch auch wer jahrelang täglich mehrere Gläser Bier, Wein oder andere Alkoholika trinkt, hat ein erhöhtes Krebsrisiko. Deutlich seltener ist Mundbodenkrebs die Folge einer andauernden HPV-Infektion (*wichtige Infos zu HPV im Kasten rechts*).

## Gibt es Personengruppen, die häufiger erkranken?

Mundbodenkrebs tritt meistens nach dem 60. oder 70. Lebensjahr auf. Dann zeigen sich die Spätfolgen von Rauchen und Alkohol. Früher erkrankten Männer deutlich öfter als Frauen. Da

**Dr. Christoph Möckel** ist Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde sowie Plastisch-Ästhetischer Chirurg. Er ist Chefarzt der HNO-Klinik im Cellitinnen-Krankenhaus St. Franziskus in Köln.



es aber inzwischen weniger Unterschiede im Lebensstil der Geschlechter gibt, ist das Verhältnis nahezu ausgeglichen.

## Welche Einschränkungen kann es im Nachgang zur Therapie geben?

Viele Patientinnen und Patienten haben nach Operationen, Strahlen- und Chemotherapie Schluckbeschwerden. Oft klagen Betroffene auch über einen ständig trockenen Mund. Das liegt daran, dass die Schleimhaut im Mund durch die Therapie geschädigt und die Funktion der Speicheldrüsen verschlechtert ist. Dadurch wird weniger Speichel gebildet, der sich sehr dickflüssig anfühlen kann. Wird bei Operationen zum Beispiel ein Teil der Zunge entfernt, schränkt das die Artikulation ein. Die Betroffenen lispeln, sprechen undeutlicher oder es fällt ihnen schwerer, manche Laute auszusprechen.

## Was können sich Menschen mit Mundbodenkrebs nach der Therapie Gutes tun?

Sie sollten unbedingt auf Alkohol und Rauchen verzichten. Ganz wesentlich ist es, mit regelmäßigen Übungen die Schluckfunktionen wieder zu erlernen und die Zungenmuskulatur zu trainieren. Bei starker Mundtrockenheit kann es helfen, Mund und Lippen regelmäßig mit Wasser zu befeuchten und ausreichend zu trinken. Auf sehr austrocknende Lebensmittel oder stark Gesalzenes sollte verzichtet werden. Sinnvoll ist auch die Verwendung von künstlichem Speichel – sogenannten Speichelersatzpräparaten. Krebserkrankte und ihre behandelnden Ärzte und Ärztinnen sollten zudem immer das seelische Wohl im Blick haben. Deshalb ist die Psychoonkologie inzwischen von Anfang an eine wichtige Säule der Therapie. Auch Gespräche mit Angehörigen oder anderen Betroffenen – etwa in Selbsthilfegruppen – können guttun.

Das Interview führte Oyindamola Alashe



## Wichtig: HPV-Impfung auch bei Jungen

Mundhöhlenkrebs kann durch Rauchen und starken Alkoholkonsum oder durch eine dauerhafte Infektion mit Humanen Papillomviren (HPV) ausgelöst werden. Daher empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO), auch Jungen im Alter von 9 bis 14 Jahren gegen HPV zu impfen. Bei Mädchen ist dies bislang üblicher, weil bekannter ist, dass eine HPV-Infektion langfristig Gebärmutterhalskrebs oder ein Vulvakarzinom verursachen kann.

# Wenig Aufwand – großer Effekt

Die AOK Rheinland/Hamburg nahm die Ergebnisse einer Studie in diesem Jahr zum Anlass, für das Thema Krebsfrüherkennung zu sensibilisieren. „**Check das ab, #GehtaufKarte**“ war das Motto der aufsehenerregenden Kampagne, in der die Hip-Hop-Stars Denyo und Eunique eine wichtige Botschaft rappten: Krebsfrüherkennung ist kinderleicht und kann Leben retten.

**V**iele Krebserkrankungen sind gut behandel- oder sogar heilbar, wenn sie frühzeitig diagnostiziert werden. Früherkennung kann Leben retten. Doch obwohl die gesetzlichen Krankenkassen ihren Versicherten etliche Früherkennungsuntersuchungen anbieten, nutzen viele dieses Angebot nicht. Das ergab eine breit angelegte Studie der AOK Rheinland/Hamburg.

„Mir tut nichts weh, also muss ich nicht zum Arzt gehen – diese Haltung ist leider noch weit verbreitet“, sagt Sabine Deutscher, Vorstandsmitglied der AOK Rheinland/Hamburg. Dies belegte auch die von ihrer AOK in Auftrag gegebene Studie. Im Fokus standen dabei die in Deutschland besonders häufig auftretenden Krebsarten Haut-, Brust- und Prostatakrebs.

## Früherkennung: Teilnahme kann viel Leid ersparen

„Während der Coronapandemie haben zahlreiche Menschen ihre Früherkennungsuntersuchungen nicht in An-

spruch genommen“, erläutert Sabine Deutscher. Die Teilnahme an der Hautkrebsfrüherkennung sei um 20 Prozent gesunken, bei Brustkrebs um neun Prozent und bei Prostatauntersuchungen um acht Prozent, so Sabine Deutscher. Sie wünscht sich zum Wohl der Versicherten, dass möglichst viele das Früherkennungsangebot nutzen, um sich unnötiges Leid zu ersparen.

## Krebs – leider ein Tabu

Die aktuelle Studie zeigt: Viele Versicherte halten die Früherkennungsuntersuchungen prinzipiell für wichtig. Häufig wissen sie aber nicht, dass diese, etwa zu Hautkrebs, ab dem 35. Lebensjahr eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen sind und die AOK Rheinland/Hamburg diese Untersuchung sogar bereits ab dem 18. Lebensjahr übernimmt. Das Thema ist gerade im Bewusstsein jüngerer Menschen nicht präsent; sie nutzen die Angebote kaum oder nur unregelmäßig. Generell ist es vielen unangenehm, über Krebs oder Früherkennung zu sprechen. Männern fällt dies schwerer als Frauen.

## Motivieren mit Hip-Hop

Ein Grund mehr, warum die AOK Rheinland/Hamburg ihre Versicherten dazu motivieren möchte, die Früherkennungsuntersuchungen häufiger als bisher zu nutzen. Mit der Deutschen Krebshilfe und unterstützt von der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen startete sie Anfang Juli dieses Jahres ihre Aufklärungskampagne „Check das ab, #GehtaufKarte“ in Hamburg und im Rheinland – insbesondere für jüngere Menschen und ohne erhobenen Zeigefinger. „Schnell fiel die Wahl auf Musik als Medium und auf das Genre Hip-Hop“, erklärt Dirk Hennes, Abteilungsleiter Marketing bei der AOK Rheinland/Hamburg. „Wir wollten eine Kampagne, die bei einer jüngeren Zielgruppe auffällt“, berichtet er rückblickend. Die Generation zwischen 30 und Mitte 40, in der Früherkennungsuntersuchungen der Brust und der Prostata relevant werden, sei mit Hip-Hop aufgewachsen. Daher fiel die Wahl auf zwei Hamburger Rap-Größen für den Kampagnensong: Dennis Lisk alias „Denyo“ ist Mitglied der Gruppe





Mehr zur Kampagne der AOK Rheinland/Hamburg und viele Informationen rund um die Früherkennung von Brust-, Haut- und Prostatakrebs unter

→ [checkdasab.vigo.de](https://checkdasab.vigo.de)



Je größer die Brust, desto größer das Brustkrebsrisiko?

Check das ab! Da Mythen über Weiblichkeit... werden der AOK Rheinland/Hamburg die Gesundheit geben.

AOK Rheinland/Hamburg Die Gesundheitskasse



Ist die Prostata-Untersuchung wirklich so schlimm, wie alle sagen?

Check das ab! Da Mythen über Weiblichkeit... werden der AOK Rheinland/Hamburg die Gesundheit geben.

AOK Rheinland/Hamburg Die Gesundheitskasse

„Beginner“ und ein Urgestein der deutschen Rap-Szene. Mit der 28-jährigen Rapperin Eunique performt er zu coolen Beats – etwa im Bademantel und im Solarium, um auf die Gefahren von Hautkrebs aufmerksam zu machen. Der Look des stylishen Musikvideos im neuen AOK-Dunkelgrün bleibt im Kopf genauso wie die Texte der beiden.

#### Kinospots, Infostände, Kurse

Das einprägsame Motto der Kampagne sollte aufzeigen, dass die Früherkennungsuntersuchungen kaum Aufwand für die Versicherten bedeuten. „Sie müssen nur einen Termin vereinbaren – den Rest übernimmt dann ihre Krankenkasse“, erläutert Dirk Hennes. Kinospots, Social Media, Printmedien sowie Online-Kanäle wurden eingesetzt, um Menschen zur Haut-, Brust- und Prostatakrebsfrüherkennung zu motivieren. „Begleitet wurde die Kampagne außerdem von einer Informationstour“, erklärt Dirk Hennes. Im Herbst beantworteten Mitarbeitende der AOK Rheinland/Hamburg und der Deutschen Krebshilfe an zehn öffentlichen Standorten in Nordrhein-Westfalen und Hamburg Fragen von Passanten

rund um das Thema Krebs. Außerdem bot die AOK Rheinland/Hamburg in Kooperation mit der Krebsgesellschaft NRW ihren weiblichen Versicherten die Seminare „Sicher fühlen“ an – mit einem Kurzvortrag zum Thema Brustkrebs, einer Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust sowie einer Übungseinheit an Tastmodellen.

#### Betroffene machen Mut

Auch Krebsbetroffene spielen bei der Aufklärungsarbeit eine wichtige Rolle. „Wir von der AOK lassen Betroffene zu Wort kommen, um zu zeigen, dass unter Umständen viel Leid vermieden werden kann“, sagt Dirk Hennes. Wenn sie offen über ihre Erfahrungen sprechen, mache das anderen Mut, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern. Auf der Kampagnenwebseite (siehe Infokasten) berichtet eine Frau in einem Video, wie sie ihre Brustkrebserkrankung bewältigt hat. Das unterstreicht die Wichtigkeit der Früherkennung: Ein kleiner Schritt reicht aus, um frühzeitig Hilfe zu erlangen und das Risiko einer schweren Erkrankung zu mindern. Also: Check das ab – geht auf Karte!

Mit diesen Informationen riefen die AOK Rheinland/Hamburg und die Deutsche Krebshilfe zu ihren regionalen Aktionen in verschiedenen Innenstädten auf.

Text: Ojindamola Alashe

# Zurück in den Job



Nach einer Krebserkrankung wünschen sich viele Betroffene Normalität. Wieder zu arbeiten kann dies begünstigen. Welche Schritte Sie dafür gehen können und wo Sie Hilfe finden.

**S**ie haben die Krebsbehandlung überstanden? Damit fällt eine große Last von Ihnen ab. Sind Sie berufstätig, fragen Sie sich vielleicht, ob Sie Ihrer Arbeit in gleichem Maße wie vor der Erkrankung nachgehen können. Wer zu betreuende Familienmitglieder hat, wird darüber nachdenken, wie sich dies künftig bewerkstelligen lässt. Und auch finanziell wollen Sie auf sicheren Füßen stehen.

## Arbeit kann stärken

Die gute Nachricht: Mehr als 60 von 100 Krebserkrankten kehren in ihren Beruf zurück. Und dieser Schritt hat viele positive Effekte: Gebraucht zu werden, sich mit anderen Dingen zu beschäftigen als dem Krebs und die sozialen Kontakte zu den Kolleginnen und Kollegen können dem Selbstbewusstsein guttun. Wichtig ist es, sich nicht unter Druck zu setzen. Machen Sie sich klar, dass Sie körperlich und see-

lich erheblich belastet waren und sind. Erschöpfung und Nebenwirkungen der Medikamente begleiten Sie unter Umständen weiterhin. Es gibt jedoch viele Hilfs- und Informationsangebote, die Sie wahrnehmen können.

## Sich selbst einschätzen

Bereits im Krankenhaus können Sie mit dem dortigen Kliniksozialdienst über vieles sprechen und organisieren: etwa wie Sie in der ersten Zeit zu Hause zurechtkommen oder auch den Schritt zurück in den Job. Ebenso ist die Patientenbegleitung der AOK Rheinland/Hamburg für solche Fragen gern für Sie da (mehr dazu im Infokasten AOK-Patientenbegleitung). Hatten Sie bislang noch keine Gelegenheit, ist jetzt der Moment, in dem Sie sich fragen sollten, was Sie sich zutrauen: Können Sie beruflich wirklich wieder genau dort anknüpfen, wo Sie aufgehört haben oder möchten Sie kleinere Schritte gehen? Dann ist es gut, über eine onkologische Rehabilitation nachzudenken.

## Onkologische Reha nutzen

Eine solche Reha, die unter anderem von der gesetzlichen Rentenversicherung angeboten wird, ist individuell auf Sie abgestimmt und soll Sie beispielsweise dazu befähigen, gestärkt ins Berufsleben zurückzukehren. Sie erhalten dort etwa neben Physiotherapie auch Anleitung zu Bewegung, gesunder Ernährung, Entspannungsmethoden und bekommen spezifische Angebote je nach Erkrankungsart, beispielsweise Lymphdrainage. Je nachdem, ob Sie die Reha ambulant oder in einer Klinik, eventuell an einem anderen Ort machen: Sie bietet Ihnen Gelegenheit, in Ruhe Abstand zu gewinnen und zu schauen, was Ihnen guttut und was für Sie wichtig ist. Manchmal sind es kleine Stellschrauben, an denen sich drehen lässt. Bezüglich einer Reha kann Ihre behandelnde Ärztin oder der Arzt, der Sozialdienst im Krankenhaus genauso wie die Patientenbegleitung der AOK

# 60/100



Mehr als 60 von 100  
Krebserkrankten kehren  
in ihren Beruf zurück.



Rheinland/Hamburg beraten. Die Kosten für eine Reha übernehmen die Rentenversicherung und/oder die Krankenkassen. Beantragen müssen Sie die Reha in der Regel selbst. Fragen Sie die zuvor genannten Ansprechpartner sowie die Krebsberatungsstellen. Versicherte der AOK Rheinland/Hamburg können sich zur Unterstützung bei der Antragstellung an die Patientenbegleitung wenden, die dann auch das Antragsverfahren und die Klinikauswahl zusammen mit der ARGE Krebs begleitet.

### Behutsam zurück in den Job

Möchten Sie wieder arbeiten, suchen Sie so früh wie möglich das Gespräch mit Ihrem Arbeitgeber, damit dieser Ihre Rückkehr vorbereiten kann. Sprechen Sie den Personal- oder Betriebsrat sowie die Schwerbehindertenvertretung an. Unternehmen sind zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM) verpflichtet. Dieses soll Arbeitnehmer, die mehr als sechs Wochen oder wiederholt länger krank waren, dabei unterstützen, möglichst bald in den Job zurückzukehren. Gleichzeitig umfasst es auch die Ursachensuche für den Ausfall, um Lösungen zu finden und künftige Arbeitsunfähigkeit zu vermeiden oder zu verringern. Eine Maßnahme des BEM kann das sogenannte Hamburger Modell sein. Es beinhaltet, dass Arbeitnehmer langsam ihre Stunden steigern – von wenigen Stunden am Tag bis zur ursprünglichen oder einer neu ausgehandelten Arbeitszeit. Dafür erstellen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem Arzt beziehungsweise Rehaärztin oder -arzt (oder mit der Betriebsärztin/dem Betriebsarzt und in Abstimmung mit dem Arbeitgeber) einen Wiedereingliederungsplan, in dem die Stunden aufgeführt sind. Während der Zeit der Wiedereingliederung ist der Arbeitgeber nicht verpflichtet, Ihr Gehalt zu zahlen. Sie erhalten daher entweder Kranken- oder Übergangsgeld, je nachdem, ob die Krankenkasse oder die Rentenversicherung der Träger ist.

Manche Betroffene denken auch darüber nach, sich umschulen zu lassen. Auch dies kann in bestimmten Fällen sinnvoll sein. Horchen Sie in sich hinein und lassen Sie sich entsprechend gut beraten. Denn es geht darum, wie Sie Ihr weiteres Leben gestalten wollen und können.

Text: Katja Winckler



### 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)



### Unterstützung

Die Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung (ARGE Krebs) hilft bei Fragen zur Onkologischen Rehabilitation und zu Anträgen.

→ **Telefon: 0234 89020**  
(Mo bis Do 7:30 bis 17 Uhr,  
Fr 7:30 bis 15 Uhr)

→ **E-Mail: [mail@argekrebsnw.de](mailto:mail@argekrebsnw.de)**

→ **[argekrebsnw.de](http://argekrebsnw.de)**



### Information

Mehr, etwa zu Krankengeld, Schwerbehinderung, Wiedereingliederung und Härtefallfonds, finden Sie hier:

→ **[krebsinformationsdienst.de](http://krebsinformationsdienst.de)**  
> Leben mit Krebs > Alltag mit Krebs  
> Arbeiten und Beruf

Das Informationsblatt „Sozialrecht und Krebs“ unter

→ **[krebsinformationsdienst.de](http://krebsinformationsdienst.de)**  
> Leben mit Krebs > Recht  
und finanzielle Absicherung

# Gemeinsam den Genen auf der Spur

Wenn Sie erfahren, dass es in Ihrer Familie Hinweise auf eine erbliche Vorbelastung für Brustkrebs gibt, haben Sie sicher viele Fragen: Wie hoch ist mein persönliches Risiko? Wie kann ich der Erkrankung vorbeugen? Sollte ich einen Gentest machen? Verlässliche Antworten und Informationen erhalten Sie in spezialisierten Zentren für familiären Brust- und Eierstockkrebs.



**P**ro Jahr treten in Deutschland etwa 6.300 erblich bedingte Brustkrebsfälle auf – bei circa 70.600 Brustkrebsdiagnosen insgesamt. Zu den häufigsten Ursachen gehören Veränderungen in den Genen BRCA1 oder BRCA2. Wer diese mutierten Gene in sich trägt, hat auch ein höheres Risiko, an Eierstockkrebs zu erkranken. Die Wahrscheinlichkeit, ein verändertes BRCA-Gen zu (ver)erben, beträgt statistisch gesehen 50 Prozent.

## **Bin ich betroffen?**

Erbliche Ursachen können vorliegen, wenn beispielsweise in der Familie mehrere Verwandte an Brust- und/oder Eierstockkrebs erkrankt sind, eine vor ihrem 36. Lebensjahr erkrankte Frau oder ein an Brustkrebs erkrankter Mann vorkommen. Um genauer abschätzen zu können, ob Sie möglicherweise einer Risikofamilie angehören, sollten Sie mit Ihren behandelnden Ärzten sprechen. Bei konkreten Hinweisen auf eine erbliche Belastung kann eine ausführliche Beratung und Abklärung des genetischen Risikos durch zertifizierte Zentren für familiären Brust- und Eierstockkrebs hilfreich sein oder Klarheit schaffen. Dies gilt übrigens auch für Männer, da auch sie Genmutationen erben und vererben können.

## **Beratung und Betreuung**

In den Zentren arbeiten Ärztinnen und Ärzte, Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen, die auf erbliche Krebserkrankungen spezialisiert sind. In einem persönlichen Gespräch erfassen diese zunächst den Stammbaum der mütterlichen und der väterlichen Familie.

Zusammen mit weiteren Kriterien können sie das individuelle Risiko, an Brustkrebs und/oder Eierstockkrebs zu erkranken, genauer bestimmen. Die Wahrscheinlichkeit ist nicht über die gesamte Lebenszeit gleich und wird daher für überschaubare Zeiträume von zum Beispiel zehn Jahren angegeben.

### Gentest – ja oder nein?

Abhängig von der individuellen Situation kann es sein, dass ein Gentest angeboten wird. Ratsuchende erhalten in einem ausführlichen Beratungsgespräch alle notwendigen Informationen über Vor- und Nachteile dieser Untersuchung, um selbst zu entscheiden, ob sie einen solchen Test in Anspruch nehmen möchten. Eine ausreichende Bedenkzeit muss sichergestellt werden. Weil eine genetische Diagnostik sehr belastend sein kann, wird in den Zentren auch eine psychologische Beratung angeboten. Für die genetische Analyse selbst ist nur eine Blutprobe erforderlich. Ein Resultat liegt in der Regel nach einigen Wochen vor. Der Befund wird in einem umfassenden Gespräch erläutert. Je nach Ergebnis kann ein individuell erhöhtes Erkrankungsrisiko für Brust- und/oder Eierstockkrebs bestehen. Andererseits kann ein Gentest auch zu einer Entlastung führen, wenn beispielsweise festgestellt wird, dass eine Ratsuchende eine in ihrer Familie bekannte Mutation nicht geerbt hat.

### Erhöhtes Risiko – was jetzt?

Bei erhöhtem Brustkrebsrisiko kann abhängig vom Erkrankungsrisiko ein intensiviertes Früherkennungs- und Nachsorgeprogramm durch das Zentrum angeboten werden. Dieses umfasst neben der Mammografie auch ein MRT (Magnetresonanztomografie) und gegebenenfalls eine Ultraschalluntersuchung der Brust. Für Eierstockkrebs sind keine geeigneten Früherkennungsmaßnahmen verfügbar. Daher werden Frauen mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko über die Möglichkeit einer vorsorglichen Entfernung der Eierstöcke und Eileiter beraten. Die Zentren informieren auch darüber, ob im Einzelfall eine risikoreduzierende Operation eine Option sein kann. Sie beraten bereits erkrankte Frauen zu Möglichkeiten einer Studienteilnahme, in denen neue Behandlungsmöglichkeiten erprobt oder bereits vorhandene Therapien optimiert werden.

### Psychologische Hilfe

In all diesen verschiedenen Phasen der ärztlichen Begleitung erhalten Sie bei Bedarf psychologische Unterstützung. Das ist hilfreich, etwa wenn Sie vor der Entscheidung stehen, einen Gentest machen zu lassen, wenn der Befund ein erhöhtes Krebsrisiko ergibt oder eine vorsorgliche Operation im Raum steht.



### Informationen

Weitere Informationen zu erblichem Brust- und Eierstockkrebs, die Checkliste, den Fragenkatalog sowie Adressen von Zentren für familiären Brust- und Eierstockkrebs finden Sie hier:

→ [konsortium-familiaerer-brustkrebs.de](http://konsortium-familiaerer-brustkrebs.de)

Der Selbsthilfverein BRCA-Netzwerk e.V. bietet weitere Informationen rund um das Thema, Erfahrungsberichte, eine Checkliste, einen Fragenkatalog sowie die Möglichkeit zum Austausch mit Betroffenen:

→ [brca-netzwerk.de](http://brca-netzwerk.de)



### Die AOK Rheinland/Hamburg bietet mit den Unikliniken Köln und Düsseldorf folgende Angebote für Versicherte mit familiärer Vorbelastung für Brust- und/oder Eierstockkrebs an:

- Feststellung des tatsächlichen Erkrankungsrisikos
- Das Zentrum entscheidet dann, ob ein Gentest und/oder das intensiviertes Früherkennungs- und Nachsorgeprogramm (iFNP) angeboten wird.
- Liegt ein erhöhtes Risiko vor, kann die Versicherte an einem iFNP teilnehmen.
- Möglich ist auch eine Beratung beziehungsweise Zweitmeinung zur prophylaktischen Entfernung von Eileitern und Eierstöcken oder Brustdrüsen.

Danach entscheidet die Versicherte, ob sie diese Leistungen in Anspruch nehmen möchte.

Mehr Informationen unter:

→ [aok.de](http://aok.de) > Suche: Integrierte Versorgung

# Neue Kraft finden

Fatigue raubt die Lebensenergie. Viele Menschen mit Krebs sind von ihr betroffen. Sie ist ernst zu nehmen und sollte behandelt werden. Sie können Fatigue aber aktiv entgegentreten.

**Z**utiefst erschöpft, schlaflos, anhaltend müde, unkonzentriert, vergesslich, antriebslos und innerlich leer: So fühlen sich oft Menschen mit Fatigue. Dabei tritt die Erschöpfung völlig unabhängig von vorangegangenen Aktivitäten auf. Neun von zehn Krebsbetroffenen kommen im Verlauf ihrer Erkrankung mit einer Fatigue in Berührung. Einige nur kurzzeitig. Bei 20 bis 50 von hundert Menschen bleibt sie jedoch über Wochen bis Monate, bei manchen Jahre.

Fatigue beeinträchtigt die Lebensqualität gravierend. Es fehlt die Kraft – für die Familie, den Beruf und Ihre gesellschaftliche Teilhabe, etwa an Sport, Freizeit, Kultur. Aber lassen Sie sich auf keinen Fall von der Fatigue unterkriegen.

## Ruhe allein hilft nicht

Machen Sie sich klar: Fatigue, vor allem wenn sie lange anhält und chronisch wird, ist eine ernste Erkrankung, die behandelt werden muss. Die Erschöpfungssymptome bessern sich nicht allein durch Ruhe und Erholung. Und Fatigue beruht auch nicht einfach auf einem seelischen Un-

gleichgewicht, das sich mit ein wenig Aufmunterung und Anschubsen wieder einpendeln ließe.

## Vielfältige Ursachen

Die Ursachen für das chronische Erschöpfungssyndrom mit seinem einhergehenden starken Leistungsabfall sind noch nicht ausreichend erforscht und weitestgehend unklar. In der Regel können keine eindeutigen körperlichen Ursachen diagnostiziert werden. Es wird vermutet, dass körperliche und seelische Faktoren eine Fatigue begünstigen. Dazu gehören:

- Der Tumor selbst entzieht durch sein Wachstum dem Körper Energie. Aber auch die körpereigene Tumorabwehr kostet viel Energie.
- Die Krebsbehandlung mit Medikamenten, Bestrahlung oder Operation belastet den Körper ebenfalls.
- Der Tumor wie auch die Krebstherapie können den Stoffwechsel, den Hormonhaushalt und das Blutbild stark verändern und so – etwa durch eine Blutarmut (Anämie) – zu Erschöpfungszuständen beitragen.
- Nicht zuletzt sitzt der Schock über die Krebsdiagnose bei vielen Betroffenen tief. Einigen wird dadurch regelrecht der Boden unter den Füßen weggezogen. Die psychische Bewältigung einer Krebserkrankung kostet viel Kraft.

Ein Patentrezept gegen Fatigue gibt es leider nicht. Die Behandlung sollte daher an der körperlichen wie seelischen Ebene ansetzen – und darauf abzielen, den Alltag besser meistern zu können.

Text: Dr. Johanna Heuveling



## Wichtig

Sind Sie von Fatigue betroffen, möchten häufig unkundige Menschen Sie nett gemeint beraten. Das ist ebenso wie „gutes Zureden“ oder der Appell „Reiß dich doch zusammen!“ wenig hilfreich. Die Diagnose und Behandlung einer Fatigue gehören in professionelle Hände.



### Lesetipp

Mehr zum Thema Fatigue bietet die Deutsche Krebshilfe (Blauer Ratgeber, Energietagebuch, Erfahrungsbericht):

→ [krebshilfe.de](https://www.krebshilfe.de) > Suche: Fatigue



## Was lässt sich tun?

- 1 Sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt und suchen Sie gemeinsam nach **körperlichen Ursachen für Ihre Erschöpfung**. Manchmal liegt Fatigue etwa eine Anämie zugrunde. Diese kann gezielt behandelt werden. Denken Sie bei der Ursachensuche aber auch an mögliche andere Krankheiten, die eventuell schon vor der Krebserkrankung vorlagen.
- 2 Nehmen Sie **psychoonkologische Angebote** frühzeitig wahr. Sie bekommen hier Hilfe, um Konflikte, Ängste und Depressionen rund um Ihre Krebserkrankung besser zu bewältigen.
- 3 Es gibt ein paar Tricks, wie Sie Ihren **Alltag mit Fatigue meistern** können:
  - Ein gut strukturierter Tagesablauf spart Energie. Planen Sie: Wann mache ich was, wann ruhe ich mich aus, wann esse ich, wann bewege ich mich?
  - Setzen Sie Prioritäten: Was ist wichtig, was kann erst mal liegen bleiben?
  - Organisieren Sie sich Hilfe im Haushalt.
  - Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen über Ihren Zustand, damit sie verstehen, was mit Ihnen los ist. Überlegen Sie gemeinsam, wie sie Ihnen konkret helfen können.
  - Als sehr hilfreich empfinden viele Betroffene ein Energietagebuch (siehe Lesetipp links). Mit ihm können Sie herausfinden, zu welchen Zeiten Sie anspruchsvollere Tätigkeiten ausführen können und wann Sie eher kürzertreten müssen.
- 4 **Sport & Bewegung** sind laut zahlreichen Studien sehr effektiv gegen Fatigue. Vertrauen Sie daher der wohltuenden Wirkung von körperlicher Aktivität, auch wenn Sie sich gerade nicht danach fühlen. Sie bringt Ihren Kreislauf in Schwung und regt die Produktion von Blutkörperchen an wie auch den Muskelaufbau. Sie werden sehr schnell spüren, dass Sie sich körperlich wohler fühlen. Wenn Sie darüber hinaus draußen und mit anderen Sport treiben, regt auch die frische Luft, die Natur und der Kontakt zu Mitmenschen Ihre Lebenskräfte an – und jede noch so kleine Aktivität zählt.

Auf Seite 16/17 finden Sie im Artikel „Wieder Schwung im Leben“ viele Tipps, wie Sie mit Sport beginnen können.

# Wieder Schwung im Leben

**B**ewegung wirkt sich positiv auf den gesamten Organismus aus: Ihr Kreislauf kommt in Schwung, das Herz wird gekräftigt und die Gefäße werden elastischer. Die Muskeln wachsen und die Knochen stabilisieren sich. Aktivsein reguliert die Blutzusammensetzung, den Hormonhaushalt, den Stoffwechsel und vieles mehr. Darüber hinaus ist Bewegung gut für die Psyche: Stress lässt sich abbauen, Schlaf und Stimmung werden verbessert.

## Einfach anfangen

Diese gesundheitsfördernden Effekte gelten besonders für Menschen mit Krebs. Zahlreiche Studien belegen, dass regelmäßige Aktivität hilft, Krebs vorzubeugen, die Heilungschancen zu erhöhen und eine Krebserkrankung besser zu bewältigen. Es ist nie zu spät, damit anzufangen. So ist Sport etwa auch die beste Vorbereitung für eine Krebsbehandlung. Schon vor Therapiebeginn sollte mit dem Training begonnen werden, um den Körper für die kom-

Körperliche Aktivität ist für Menschen mit Krebs in allen Phasen der Erkrankung richtig und wichtig. Wer den Anfang wagt, fühlt sich bald besser.

mende Herausforderung fit zu machen. Dazu reichen schon wenige Bewegungseinheiten aus. Wenn Sie bereits mittendrin sind in der Therapie: Jede Bewegung, jeder Spaziergang, jedes Hanteltraining hilft.

## Gezielt Beschwerden weghüpfen

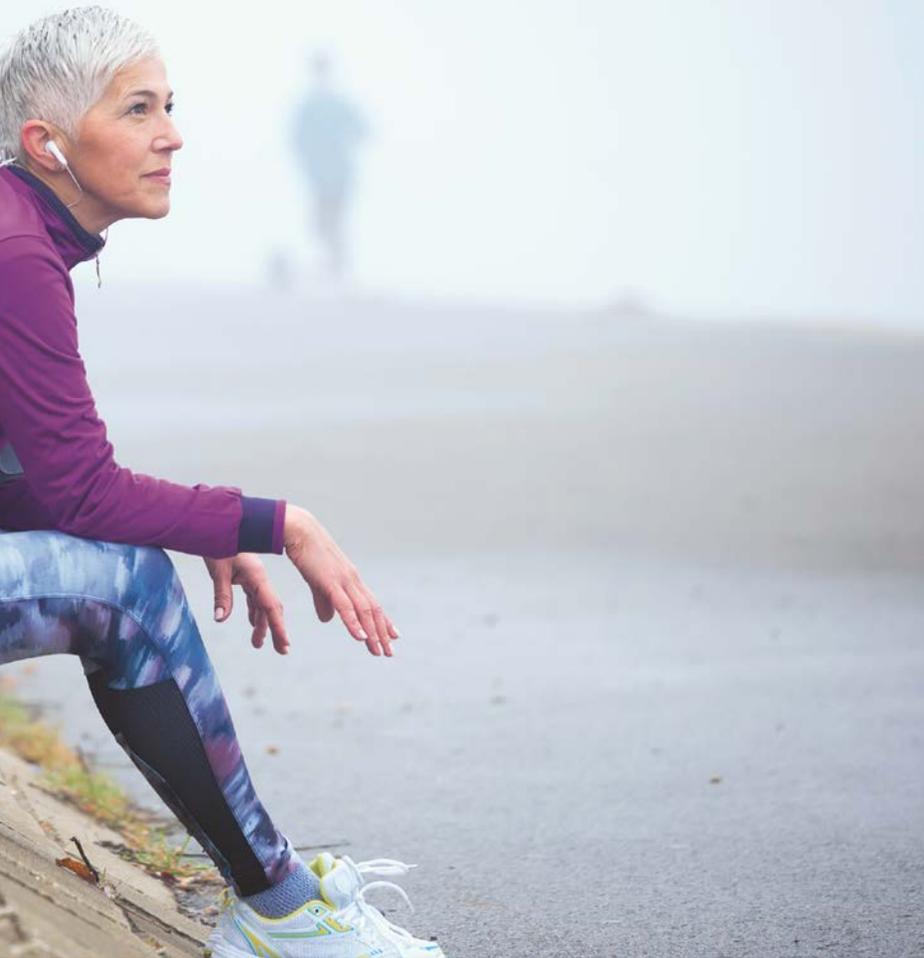
Sie kommen mit mehr Bewegung besser durch den Krankheitsprozess. Es gibt aber auch ein Bewegungsprogramm speziell für Menschen mit Krebs, entwickelt von Sportmedizinerinnen und -medizinern: die sogenannte Onkologische Trainingstherapie, kurz OTT. Bei ihr zielen bestimmte Bewegungsformen darauf ab, typische Be-

schwerden, die durch eine Tumorthherapie hervorgerufen werden, zu lindern.

Viele Frauen mit Brustkrebs und Männer mit Prostatakarzinom sind etwa von Knochenschwund (Osteoporose) betroffen – eine Nebenwirkung der häufig verordneten Antihormontherapie. Beim sogenannten Impacttraining werden die Knochen durch Stampfen und Hüpfen kurz und gezielt belastet und damit das Knochenwachstum angeregt. Laut Studien wirken sich solche Übungen sehr positiv auf die Knochengesundheit aus. Gegen viele andere krebisbedingte Beschwerden, beispielsweise das chronische Erschöpfungssyndrom (Fatigue), die Ansammlung von Lympflüssigkeit (Lymphödeme) oder Nervenschäden (Polyneuropathie), gibt es ebenfalls maßgeschneiderte Bewegungsprogramme.

Text: Dr. Johanna Heuveling





### Information

Interessieren Sie sich für eine **OTT**, suchen Sie auf der Webseite des Krebszentrums der Universitätsklinik Köln nach zertifizierten Physiotherapiepraxen:

→ [cio.uk-koeln.de](http://cio.uk-koeln.de) > Leben mit Krebs  
> Bewegung > OTT Therapeutensuche

Versicherte der AOK Rheinland/Hamburg können das angeleitete Trainingsprogramm „**Gesunde Bewegung bei einer Krebserkrankung**“ nutzen, das ebenfalls auf der OTT basiert. Mehr dazu unter

→ [aok.de](http://aok.de) > Leistungen & Services  
> Leistungen der AOK > Integrierte/  
besondere Versorgung > Gesunde  
Bewegung bei einer Krebserkrankung

## So kommen Sie in Bewegung

Sie möchten aktiv werden? Hier sind unsere Einstiegstipps:

- 1** Joggen oder Fitnessstudio, Volleyball oder Schwimmen? Wenn Sie sich fragen, **welcher Sport der richtige für Sie ist**, überlegen Sie, welchen davon Sie früher gern gemacht haben oder immer schon mal ausprobieren wollten. Gibt es Menschen in Ihrem sozialen Umfeld, die Sie zum Aquatraining oder zur Nordic-Walking-Tour mal mitnehmen können?
- 2** **Sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt**, wenn Sie unsicher sind, welcher Sport für Sie momentan geeignet ist.
- 3** **Überanstrengen Sie sich nicht.** Starten Sie behutsam. Sie müssen keine Höchstleistungen vollbringen. Zu empfehlen ist vielmehr eine regelmäßige moderate körperliche Aktivität.
- 4** **Planen Sie in kleinen Schritten.** Nehmen Sie sich etwa erst mal vor, jeden Morgen eine halbe Stunde spazieren zu gehen. Steigern Sie dann langsam Ihr Tempo oder gehen Sie jeden Tag eine größere Runde.
- 5** **Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag:** Treppen steigen, Besorgungen zu Fuß erledigen, Fahrrad- statt Autofahren – das lässt Ihr Bewegungskonto schnell anwachsen.
- 6** **Suchen Sie sich fachkundige Anleitung.** Vielleicht gibt es eine Rehasportgruppe in Ihrer Nähe. Anbieter finden Sie unter → [brsnw.de](http://brsnw.de)
- 7** **Mit anderen macht Sport mehr Spaß.** Finden Sie Menschen aus der Nachbarschaft, aus dem Kreis Ihrer Bekannten oder aus Ihrer Familie dafür.

# Aromen für die Sinne

Ob als Raumduft, Massageöl oder Badezusatz: Ätherische Öle verzaubern zur kalten Jahreszeit und schaffen Wohlmomente.

**D**raußen ist es kalt und grau. Das ist die Zeit, um es sich zu Hause gemütlich zu machen. Warum nicht mal einen Wellnessstag einlegen und schauen, wie Sie sich gut entspannen können? Sogenannte ätherische Öle, Extrakte aus verschiedensten Pflanzen, bieten dafür vielfältige Möglichkeiten – als Raumduft oder zur körperlichen Anwendung. Es gibt sie in Form von unterschiedlichsten Düften und Duftnuancen – von der Angelikawurzel über Bergamotte, Grapefruit, Jasmin, Orange, Patschouli, Rose, Lavendel bis hin zu Weihrauch, Zimt und Zypresse. Die Öle haben individuelle Eigenschaften: Lavendel, Rose, Weihrauch, Kamille und Zirbe gelten als entspannend und stressmindernd. Basilikum, Lemongras, Orange oder Rosmarin wirken aktivierend.

## Vielseitig einsetzbar

Probieren Sie doch mal aus, was sich mit ätherischen Ölen alles machen lässt. Sie eignen sich:

- **Als Raumduft:** Einige Tropfen des Öls mit etwas Wasser in eine Duftlampe oder in einen Aroma-

diffuser geben. Das Öl wird vernebelt und der Duft breitet sich aus. Krebsbetroffene nutzen gegen Übelkeit als Folge einer Chemotherapie gern Ingwer-, Fenchel- oder Pfefferminzöl

- **Zur Massage:** Mischen Sie wenige Tropfen des ätherischen Öls mit 100 ml Basisöl (etwa kaltgepresstes Mandelöl). Dann zum Massieren auf die Haut tröpfeln
- **Als Badezusatz:** Je ein paar Tropfen des ätherischen Öls ins warme Badewasser geben
- **Für ein Fußbad:** Bei müden Beinen kann ein Fußbad mit belebenden Ölen wohltuend sein

## Auf Qualität achten

Ätherische Öle gibt es in Drogeriemärkten, Reformhäusern oder Apotheken. Qualitativ hochwertige ätherische Öle sind meist etwas teurer, dafür sind sie in der Regel frei von synthetischen Zusätzen. Lassen Sie sich bei Bedarf in einer Apotheke dazu beraten, welches Öl für Sie geeignet ist.

Text: Pauline Zäh



## Bitte beachten

Reines ätherisches Öl kann die Haut stark reizen oder Atembeschwerden auslösen. Es sollte daher nur in verdünnter Form genutzt werden und nicht in die Augen sowie auf Schleimhäute gelangen. Ärztliche Absprache ist notwendig bei Menschen mit empfindlicher Haut oder bei Überempfindlichkeit – auch der Atemwege – bei Schwangeren und Stillenden. Nicht bei Babys oder Kindern anwenden, da die Öle bei ihnen mitunter lebensbedrohliche Atemprobleme auslösen können.



## Information

Weitere Wellness Tipps gibt es im AOK-Gesundheitsmagazin:

- [aok.de/magazin](http://aok.de/magazin)  
> Suche: Wellness für zu Hause: Wie Sie richtig entspannen



**Kurzurlaub im Winter**

## EKO-Haus der Japanischen Kultur

Werden der Lärm und die Hektik der Stadt zu viel, bietet das EKO-Haus der Japanischen Kultur in Düsseldorf einen Rückzugsort. Besuchen Sie den buddhistischen Tempel und ein traditionelles Haus im japanischen Baustil. Ein Highlight ist der Teeraum – ideal zum Entspannen an kalten Wintertagen. Zudem gibt es regelmäßig Vorträge, Filme und Ausstellungen sowie Workshops. Eintritt für Erwachsene 3,50 Euro (ermäßigt 3 Euro).

→ [eko-haus.de](http://eko-haus.de)

**Hamburg neu entdecken**

## Besondere Stadtpaziergänge

Immer die gleichen Wege zu gehen wird schnell langweilig. Wie wäre es zur Abwechslung mit einem Kaffee-, Fischbrötchen- oder Krimitatort-Spaziergang? So lernen Sie Ihre Stadt von einer anderen Seite kennen. Die Spaziergänge auf eigene Faust sind für verschiedene Fitnesslevel geeignet.

→ [hamburg-tourism.de](http://hamburg-tourism.de) > Sehen & Erleben > Routen & Touren > Spaziergänge



**Gesunder Snack**

## Gemüsechips selbst zubereitet

Der Winter ist die Zeit für heimische Filmabende. Wer dabei gern zu Snacks greift, kann eine gesündere Alternative wählen: selbst gemachte Gemüsechips. So geht's: Gemüse (wie Karotten oder Süßkartoffeln) in dünne Scheiben hobeln, mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, Gewürzen und Kräutern (beispielsweise Paprikapulver, Chili oder Thymian) würzen und bei 170 Grad circa 45 Minuten backen. Die selbst gemachten Chips schmecken lecker und enthalten weniger Fett, Salz und Zucker als herkömmliche.

**Sich selbst gernhaben**

## Tipps für mehr Selbstliebe

Die dunkle Jahreszeit kann die Stimmung drücken und dann gibt es vielleicht Tage, an denen nicht alles rund läuft. Jetzt ist es wichtig, etwas Positives zu finden und sich selbst zu akzeptieren – denn häufig sind wir selbst unsere strengsten Kritiker. Hier finden Sie fünf Übungen für mehr Selbstliebe:

→ [aok.de/magazin](http://aok.de/magazin)

> Suche: Warum Selbstliebe uns glücklich machen kann



**Impressum**

JaVita wird herausgegeben von der AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse, Kasernenstraße 61, 40213 Düsseldorf · Koordination AOK Rheinland/Hamburg: Nadine Weinand, Helga Krause · Verlag und Redaktion: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Str. 31, 10178 Berlin; 23-0117; Katja Winckler (verantwortlich) · Autorinnen: Ojindamola Alashe, Dr. Johanna Heuveling, Anne Krampe-Scheidler, Katja Winckler, Pauline Zäh · Grafikdesign: Anna Magnus · Titelfoto: privat · 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](http://aok.de/rh/datenschutzrechte)



EH4

[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Foto: Michael Kuhl, iStock.com/Floortje, Antonio Diaz Illu: iStock.com/nadia\_bormotova, AOK



## 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](https://aok.de/rh/patientenbegleitung)

AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse.

