

Fragen und Antworten zu Non-Hodgkin-Lymphom

Kann der Krebs wiederkommen?

„Bin ich wirklich ganz gesund oder kann die Erkrankung wiederkommen?“ – Diese bange Frage stellen sich alle Menschen, die gerade eine Krebstherapie hinter sich haben. Tatsächlich haben sich die Behandlungsmöglichkeiten in den letzten Jahren deutlich verbessert, und viele Patienten mit Non-Hodgkin-Lymphom können heute geheilt werden. Doch selbst wenn es zu einem Rückfall der Erkrankung (Rezidiv) kommen sollte, gibt es wirksame Therapiemöglichkeiten.

Beispielsweise wurde in Studien nachgewiesen, dass die Antikörpertherapie zusammen mit einer Chemotherapie erfolgreich bei Patienten eingesetzt werden kann, die einen zweiten oder neuerlichen Rückfall eines fortgeschrittenen follikulären Lymphoms haben. Diese Patienten sprechen häufiger und besser auf die Behandlung an und bleiben länger krankheitsfrei als Patienten, die nur mit Chemotherapie behandelt wurden. (Quelle: Van Oers M, Klasa R, Marcus R et al. Rituximab maintenance improves clinical outcome of relapsed/resistant follicular Non-Hodgkin lymphoma in patients both with and without rituximab during induction: results of a prospective randomized phase 3 intergroup trial. Blood 2006; 108: 3295-3301)

Darüber hinaus ist die Antikörpertherapie für die so genannte Erhaltungstherapie bei Patienten mit wiederauftretendem follikulärem Lymphom zugelassen. Eine solche Erhaltungstherapie kann die Überlebensaussichten deutlich verbessern und das erneute Fortschreiten der Erkrankung um Jahre hinauszögern.

Angst und Sorgen in den Griff bekommen

Die Angst vor dem Krebs bzw. vor einer möglichen Wiedererkrankung verbindet alle Lymphompatienten. Auch wenn die Therapie erfolgreich überstanden ist, erleben viele Betroffene immer wieder Ängste, z. B. dann, wenn eine Nachsorgeuntersuchung ansteht oder wenn man voller Anspannung auf Untersuchungsergebnisse wartet. Ängste sind eine völlig normale Reaktion auf die bedrohliche Diagnose „Krebs“. Sie können diese seelische Belastung nicht einfach abstellen, aber es gibt Strategien, die Ihnen bei der Angstbewältigung helfen:

- Akzeptieren Sie Ihre Angst. Sie ist Folge Ihrer Erkrankung und eine ganz normale seelische Reaktion. Wenn Sie Ängste zulassen oder voller Skepsis an Ihre Zukunft denken, bedeutet das nicht, dass Sie einem Rückfall der Erkrankung den Weg ebnen. Diese Sorge mancher Betroffener ist völlig unbegründet.
- Oft wird Angst als übermächtiges, allumfassendes Gefühl erlebt. Versuchen Sie, die Angst zu konkretisieren und einzugrenzen: Was genau macht Ihnen Angst?
- Es kann beängstigend sein, wenn Sie weder über Ihre Erkrankung noch über die Behandlung genau Bescheid wissen. Dann fühlen Sie sich rasch ausgeliefert, passiv und hilflos. Sammeln Sie also Informationen über Ihre Lymphomerkkrankung und den Umgang mit eventuellen Beschwerden, und fragen Sie gleich nach, wenn Sie etwas nicht verstehen.
- Reden Sie über Ihre Ängste. Mit Ihrem Arzt, mit Menschen, die Ihnen nahe stehen oder in der Selbsthilfegruppe mit Gleichbetroffenen, die bereits Erfahrung im Umgang mit dem Krebs haben. Wenn Sie über Ihre Nöte sprechen und sich verstanden fühlen, mildert das nicht nur die Angst – es schafft auch ein Vertrauensverhältnis zu dem Menschen, mit dem Sie Ihre Gefühle teilen.

- Geben Sie Ihren Ängsten ein Ventil. Denn in Angstsituationen stehen Sie regelrecht „unter Dampf“. Reden kann helfen, aber auch Weinen oder Schreien. Oder körperliche Aktivität wie Laufen und Radfahren.
- Holen Sie sich Unterstützung von Ihrem Partner, von Familienmitgliedern und Freunden. Die Nähe vertrauter und geliebter Menschen kann ein großer Trost sein und Ihre Angst mildern. Wenn Sie sich vor dem nächsten Nachsorgetermin fürchten, nehmen Sie eine Begleitperson mit, die Ihnen „den Rücken stärkt“.
- Knüpfen Sie sich ein Netz von Menschen, mit denen Sie sich über die Erkrankung und die Alltagsbewältigung austauschen können. Das kann eine Selbsthilfegruppe sein, Menschen, die Sie in der Nachsorgeklinik kennen gelernt haben, oder auch Internetkontakte.
- Wenn Sie unter starker innerer Anspannung stehen, können Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung, Yoga, meditatives Tanzen und autogenes Training Abhilfe schaffen.
- Die Beschäftigung mit philosophischen oder religiösen Fragen gibt vielen Betroffenen Halt und hilft ihnen bei der Beantwortung der Frage, was ihnen im Leben wirklich wichtig ist.

Wann brauchen Sie professionelle Hilfe?

In manchen Fällen ist es für Lymphompatienten und ihre Familien schwierig, allein mit den Belastungen der Krebserkrankung fertig zu werden. Dann kann die Unterstützung psychoonkologisch ausgebildeter Fachkräfte sehr hilfreich sein. Psychoonkologen sind meist Psychologen, manchmal aber auch Sozialpädagogen oder Ärzte, die hauptberuflich mit Krebspatienten arbeiten. Sie sind in Akutkliniken, Tumorzentren, in Beratungsstellen, Krebs-Nachsorgekliniken oder in ambulanten psychologischen Praxen tätig. Sie sollten sich um professionelle Unterstützung bemühen, wenn folgende Probleme Sie belasten:

- Große Niedergeschlagenheit, depressive Verstimmung
- Ausgeprägte Ängste
- Schlafstörungen, wiederkehrende belastende Träume
- Gefühl der Sinnlosigkeit, Selbstmordgedanken
- Partnerschaftsprobleme, Kommunikationsschwierigkeiten
- Abhängigkeit von Alkohol oder Medikamenten

Wer kann mich unterstützen?

Ihr Partner, Familienmitglieder und Freunde können eine große Hilfe für Sie sein. Sprechen Sie mit vertrauten Menschen offen über Ihre Erkrankung und sagen Sie, wo und wie Sie Unterstützung brauchen.

Sagen Sie klar, was Sie sich wünschen und was nicht

Manche Menschen neigen dazu, Tipps, „Aufmunterungen“ und gut gemeinte Ratschläge anzubieten, die Sie vielleicht gar nicht hören möchten („Kopf hoch, das wird schon wieder“ oder: „Du mit deiner robusten Natur wirst bestimmt hundert Jahre alt!“ oder: „Sei doch nicht so depressiv, du musst in deiner Situation unbedingt positiv denken“). Formulieren Sie ganz eindeutig, was Sie sich im Augenblick wünschen, z. B.: „Hör mir bitte einfach nur zu“ oder „Halte mich eine Weile im Arm“.

Bitten Sie ruhig auch um praktische Hilfe bei alltäglichen Pflichten. Freunde und Verwandte sind bestimmt froh, sich nützlich machen zu können. Lassen Sie sich beim Einkaufen und bei der Haus-

und Gartenarbeit helfen oder nehmen Sie das Angebot Ihrer Nachbarin an und lassen Sie sie mit Ihrem Hund spazieren gehen. Sobald Sie sich kräftiger fühlen, werden Sie nach und nach wieder Familienarbeiten übernehmen können.

Wenn Sie im Krankenhaus behandelt werden müssen oder sich zu Hause von einer Chemotherapie erholen, kann es sein, dass Sie viel Ruhe benötigen. Dann sollte Ihr Partner Angehörige und Freunde darüber informieren, dass Besuche und Anrufe derzeit zu anstrengend für Sie sind.

Soziale Hilfeleistungen

Vielen Patienten ist nicht bekannt, dass die örtlichen Sozialämter die gesetzliche Aufgabe der Information und Beratung bezüglich sozialer und finanzieller Hilfen im Erkrankungsfall haben.

Zu den möglichen sozialen Hilfeleistungen zählen:

- Häusliche Krankenpflege
- Hilfe bei der Haushaltsführung
- Einkaufen durch Zivildienstleistende
- Medizinische Hilfe durch Fachkräfte
- Pflegehilfe

Darüber hinaus informieren Krebsberatungsstellen, die z. B. an Tumorzentren oder Gesundheitszentren angeboten werden, über sozialrechtliche Fragen und finanzielle Hilfsmöglichkeiten.

Selbsthilfegruppen

Viele krebserkrankte Menschen haben sich zu Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen, um sich gegenseitig zu unterstützen, Kontakte zu knüpfen und nützliche Informationen auszutauschen. Zwar gibt es nur wenige Selbsthilfegruppen, die sich nur aus Menschen mit Non-Hodgkin-Lymphomen zusammensetzen, doch können Sie auch von einer „gemischten“ Gruppe profitieren. Schließlich machen Patienten mit anderen Tumorerkrankungen ähnliche Erfahrungen wie Sie. Probieren Sie aus, ob Sie sich in einer örtlichen Selbsthilfegruppe wohlfühlen und ob Ihnen der Umgangsstil der Gruppe liegt. Wenn nicht, können Sie die Gruppe jederzeit wieder verlassen. Es gibt Selbsthilfegruppen, die von Patienten selbst organisiert und geleitet werden, sowie therapeutische Gesprächskreise, die von einer Fachkraft geführt werden. Letztere bieten häufig auch Kurse für Entspannungstechniken, Mal- oder Tanztherapie an.

Werde ich wieder arbeiten können?

Ob Sie Ihren bisherigen Beruf wieder ausüben können, hängt von der Art der Tätigkeit und natürlich von Ihrer Erkrankung ab. Menschen mit indolenten Non-Hodgkin-Lymphomen im Stadium I oder II sind in der Regel fast voll belastbar – es sei denn, dass nach abgeschlossener Therapie noch Allgemeinsymptome wie zum Beispiel Müdigkeit und Abgeschlagenheit bestehen. Im Stadium III oder IV können die Krankheitsauswirkungen und Folgen der Strahlen-, Chemo- und Immuntherapie die körperliche Belastbarkeit in manchen Fällen deutlich beeinträchtigen.

Bei Patienten mit aggressiven Non-Hodgkin-Lymphomen ergeben sich berufliche Einschränkungen in erster Linie durch die Therapie. Kann eine komplette Remission (Rückbildung der Erkrankung) erreicht werden, bestehen nach Abschluss der Behandlung so gut wie keine Einschränkungen.

Wiedereingliederung („Reha“)

Rehabilitationsmaßnahmen, z. B. in einer Tumornachsorgeklinik, erweisen sich bei der Frage, ob und in welchem Umfang die bisherige Berufstätigkeit wieder aufgenommen werden kann, häufig als sehr hilfreich. Falls nötig, können in Zusammenarbeit mit Sozialarbeitern Möglichkeiten der Teilzeitarbeit, der Umsetzung an einen anderen Arbeitsplatz oder eine stufenweise Wiedereingliederung gefunden werden. Eine frühe Rücksprache mit dem Arbeitgeber und Betriebsrat ist sinnvoll.

Leben mit Non-Hodgkin-Lymphom

Bei allem Schrecken, den die Diagnose „Krebs“ auslöst: Die Therapiemöglichkeiten haben sich in den letzten Jahren gerade auch bei den Non-Hodgkin-Lymphomen z. B. durch die Einführung der Antikörpertherapie wesentlich verbessert. Viele Patienten dürfen auf Heilung hoffen. Selbst wenn keine vollständige Heilung möglich ist, können zahlreiche Patienten bei entsprechender Behandlung jahrelang ein Leben (fast) ohne Einschränkungen führen. Deshalb werden bestimmte Krebsarten heute zunehmend als chronische Erkrankung aufgefasst, mit der man über viele Jahre leben kann.

Sie dürfen also hoffnungsvoll in die Zukunft blicken, private und berufliche Pläne schmieden und Neues ausprobieren. Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen Anregungen geben, wie Sie gut für sich sorgen und Energie und Lebensfreude zurückgewinnen können.

Kräfte sammeln – körperlich und seelisch

Die Diagnose „Krebs“ bringt bei den Betroffenen die gesamte Lebensplanung durcheinander – nichts ist mehr so, wie es früher war. Die bedrohliche Diagnose seelisch zu verarbeiten, ist mindestens genauso anstrengend wie die medizinische Krebstherapie. Wenn Sie die Akuttherapie gerade hinter sich haben oder sich noch in Behandlung befinden, ist es wichtig, dass Sie liebevoll mit Ihrem Körper und Ihrer Seele umgehen, um wieder Mut und Kraft zu schöpfen. Sie können eine ganze Menge für sich selbst tun!

- Bewegung und Sport sind gut für das Immunsystem und das seelische Wohlbefinden und stärken Ihr Selbstvertrauen. Wenn Sie sich draußen in schöner Natur und zusammen mit netten Menschen bewegen können – umso besser.
- Die seelische Verarbeitung einer Krebserkrankung führt oft zu starker innerer Anspannung. Entspannungstechniken wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga und Atemübungen helfen, den Stress abzubauen. Volkshochschulen, Krankenkassen und manche Selbsthilfegruppen bieten entsprechende Kurse an.
- Schaffen Sie durch eine vollwertige, abwechslungs- und genussreiche Ernährung optimale Voraussetzungen für den Heilungsprozess.
- Sprechen Sie mit Menschen Ihres Vertrauens über Ihre Erkrankung und Ihre Ängste. Das können Angehörige, Freunde, Ihr Arzt oder auch Gleichbetroffene aus einer Selbsthilfegruppe sein. Ihre Ängste werden abnehmen, je länger die Akutbehandlung

zurückliegt und je öfter die Ergebnisse der Nachsorgeuntersuchungen günstig ausgefallen sind.

- Falls Sie Ihre Gefühle nicht so gern in Worte fassen, könnte die Kunsttherapie eine sehr gute Möglichkeit für Sie sein, Ihre Sorgen, aber auch Ihre Lebensfreude mit Farben und Formen auszudrücken.
- Musik- und Tanztherapie bieten ebenfalls sehr gute Ausdrucks- und Verarbeitungsmöglichkeiten und wecken Lebensfreude und Optimismus.

Wieder Spaß am Leben haben

Schön, wenn Leistungsfähigkeit und Kräfte nach der Krebstherapie zurückkehren. Doch erst eine gehörige Portion Lebensfreude bewirkt, dass wir uns glücklich und zufrieden fühlen, dass unser Leben wirklich „rund“ ist. Wie erreicht man das? Für viele Krebspatienten ist die Zeit der Therapie Anlass, über ihr Leben nachzudenken und sich Fragen wie diese zu stellen:

- Habe ich mein ganzes Leben lang nur gearbeitet?
- War ich in erster Linie für andere da und habe ich eigene Bedürfnisse oft zurückgestellt?
- Was ist mir wirklich wichtig?
- Welche Kontakte und Hobbys habe ich aus Zeitmangel vernachlässigt?

Schon früh haben wir gelernt, dass zuerst die Arbeit und dann das Vergnügen kommt. Als viel beschäftigte Menschen möchten wir im Beruf und in der Familie eine Stütze sein und rund um die Uhr „funktionieren“. Viele Menschen sind so mit ihren Alltagspflichten beschäftigt, dass sie nach und nach das Gefühl für sich selbst verlieren und nicht mehr wissen, was sie wirklich froh macht. Zeit für eine Neuorientierung

Eine schwere Erkrankung sollte Anlass sein, Bilanz zu ziehen und sich neu zu orientieren. Denken Sie einmal darüber nach, aus welchen Bereichen Sie am meisten Freude schöpfen: Familie, Freunde, Beruf, Hobbys? Notieren Sie sich, was Ihnen Spaß macht: mit Freunden kochen, Malen, Ihre Lieblingszeitschrift lesen, Musik hören, Kinder beim Spielen beobachten, Walken mit der Sportgruppe, Fotografieren, die Wohnung verschönern, sich ein Bad mit einem angenehm duftenden Zusatz gönnen, ins Kino gehen, Reisen, Kontakte pflegen, eine Fremdsprache lernen, Klavier spielen... Schreiben Sie auf, was bisher zu kurz gekommen ist und wie und mit wem Sie in Zukunft Ihre Zeit verbringen möchten. Die Liste dieser angenehmen Tätigkeiten kann Ihnen eine Hilfe sein, wenn es Ihnen einmal nicht so gut geht und Sie eine Aufmunterung benötigen. Gönnen Sie sich jeden Tag ein „kleines Glück“.

Negative Faktoren ausschalten

Überlegen Sie auch, was Ihnen die Stimmung verdirbt: Streit, Schlafmangel, Zeitnot, Stress, lästige Hausarbeit, Langeweile, Einsamkeit, schwierige Entscheidungen, die anstehen? Einige dieser „Stimmungskiller“ können Sie ausschalten, indem Sie z. B. genügend Zeit einplanen, sich Hilfe holen oder für eine gute Organisation sorgen. Lästige Arbeiten, die Sie erledigen müssen, sollten Sie sich so angenehm wie möglich gestalten und sich anschließend belohnen.

Was ist gut gelaufen?

Wenn wir Schmerzen oder Angst haben oder es uns aus anderen Gründen schlecht geht, nimmt uns dieses Gefühl vollständig ein und wir verlieren rasch den Blick fürs Positive. Es lohnt sich

jedoch, regelmäßig die Gedanken auf das zu lenken, was richtig gut gelaufen ist: Während der akuten Phase Ihrer Erkrankung haben Sie viel Unterstützung durch Ihre Partnerin und aus dem Freundeskreis bekommen. Sie fühlen sich jetzt schon viel kräftiger als noch vor einem halben Jahr, und in der Selbsthilfegruppe haben Sie entdeckt, dass Sie ein wahres Organisationstalent sind. Mit Ihrem Enkelkind waren Sie im Zoo, und für das kommende Wochenende sind Sie bei einem befreundeten Paar eingeladen... Nehmen Sie die angenehmen Seiten des Lebens bewusst wahr und planen Sie aktiv Dinge ein, die Sie wirklich gerne tun. Dann stellt sich Lebensfreude wie von selbst ein.

Wie soll ich mich jetzt ernähren?

Die meisten Krebspatienten möchten mit einer optimalen Ernährung etwas für ihre Gesundheit tun. Eine abwechslungsreiche, vollwertige Ernährung versorgt den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen und kann zu einem günstigeren Krankheitsverlauf führen. Dennoch ist es kaum möglich, Ernährungsempfehlungen auszusprechen, die für alle Patienten mit Non-Hodgkin-Lymphomen (NHL) gleichermaßen gelten. Jeder Patient hat seine eigenen Voraussetzungen, die berücksichtigt werden müssen: Bei manchen Patienten hat das NHL zu einer starken Gewichtsabnahme geführt, während andere Patienten eher übergewichtig sind und keinerlei Beschwerden durch die Erkrankung aufweisen. Wieder andere leiden vielleicht gerade an Übelkeit und Erbrechen als Folge einer Chemotherapie. Deswegen geben wir Ihnen im Folgenden einen kurzen Überblick über die Grundregeln einer gesunden Ernährung und gehen anschließend auf einige spezielle Situationen ein.

Tipps für eine gesunde Ernährung

Essen Sie abwechslungsreich mit einem hohen Anteil aus Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Das versorgt Sie mit Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen. Genießen Sie fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag, möglichst frisch, kurz gegart oder auch als Salat. Frische Milchprodukte sind ein wichtiger Bestandteil der Ernährung und sollten täglich auf Ihrem Speisezettel stehen, während ein bis zwei Portionen Fisch und Fleisch pro Woche ausreichen. Essen Sie Wurst und Eier in Maßen. Verwenden Sie wenig Fett und achten Sie auf hochwertige Fette wie Pflanzenöle (Raps-, Oliven- oder Sojaöl). Meiden Sie Süßigkeiten, die nicht nur viel Zucker, sondern oft auch eine Menge Fett enthalten. Trinken Sie etwa 1,5 l Flüssigkeiten pro Tag – am besten Mineralwasser und kalorienarme Getränke – und kontrollieren Sie Ihren Alkohol- und Koffeinkonsum.

Ernährung während der Krebstherapie

Chemo- und Strahlentherapie führen relativ häufig zu Nebenwirkungen, die unterschiedlich stark ausgeprägt sein können. Oft wird die Behandlung besser vertragen als erwartet. Folgende Empfehlungen können zu Ihrem Wohlbefinden während der medizinischen Therapie beitragen:

- Nehmen Sie häufig kleine Mahlzeiten ein und essen Sie langsam.
- Ihr Essen sollte weder zu heiß noch zu kalt sein.
- Zarte Gemüse (Möhren, Zucchini, Kohlrabi), reifes, rohe Obst (Birnen, geschälte Äpfel, Bananen, Melonen etc.), leicht verdauliche, gekochte Vollkornnahrung, fettarme Kartoffelgerichte und Milchprodukte wie Quark und milde Käsesorten sind bekömmlich und belasten Magen und Darm nicht unnötig.
- Verwenden Sie Fette mit niedrigem Schmelzpunkt: Pflanzenöle, Butter und ungehärtete Pflanzenmargarine.

- Trinken Sie Kräutertees und kohlenensäurearmes oder stilles Mineralwasser. Gegen eine gelegentliche Tasse Schwarztee oder reizstoffarmen Spezialkaffee ist nichts einzuwenden.
- Meiden Sie Nahrungsmittel, die Sie schon mehrmals schlecht vertragen haben, etwa blähende Gemüsesorten, scharf gewürzte Speisen oder sehr fette oder süße Gerichte.

Ernährung bei Untergewicht

Haben sie durch die Erkrankung erheblich an Gewicht abgenommen? Dann dürfen Ihre Mahlzeiten ruhig etwas kalorien- und fettreicher sein. Gehen Sie großzügig mit Nüssen und Samen (Sonnenblumen- und Kürbiskerne), Pflanzenölen, Sahne und Butter um und essen Sie häufiger fetten Fisch wie Lachs, Hering und Makrele. Vermutlich haben Sie durch die Gewichtsabnahme auch Muskeleiweiß verloren. Sie dürfen deshalb etwas mehr Protein verzehren, z. B. in Form von Fleisch oder Milchprodukten. Gemüse, Obst und Salat sollten Sie reichlich genießen, ebenso Vollkornprodukte. Gönnen Sie sich ein herzhaftes Frühstück. Wahrscheinlich schmeckt Ihnen das Essen besser, wenn Sie sich an einen hübsch gedeckten Tisch setzen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kühlschrank immer gut gefüllt ist und verteilen Sie in der Wohnung Teller und Schälchen mit leckeren Kleinigkeiten, die zum Zugreifen einladen.

Ernährung nach Knochenmarktransplantation

Falls bei Ihnen eine Knochenmarktransplantation geplant ist, werden Sie zur Vorbereitung wahrscheinlich eine hochdosierte Chemotherapie erhalten. Dadurch wird das körpereigene Abwehrsystem stark beeinträchtigt, so dass Sie sehr infektanfällig sind. Aus diesem Grund sind beim Kochen und Essen besondere hygienische Maßnahmen erforderlich. Ihr Arzt wird Sie ausführlich darüber informieren, hier nur einige Tipps:

- Essen Sie keine aufgewärmten oder warm gehaltenen Gerichte, sondern nur frisch zubereitete Mahlzeiten.
- Den Inhalt einmal geöffneter Gläser, Packungen und Tüten sollten Sie rasch verbrauchen.
- Verwenden Sie nur einwandfreie Lebensmittel mit noch langer Haltbarkeitsdauer.
- Braten Sie Fleisch immer gut durch.
- Verzichten Sie auf Frisch- und Rohmilch sowie auf Rohmilchkäse.
- Frisches und Tiefkühlgemüse muss gekocht werden. Kochen Sie Kräuter und Gewürze mit.
- Fragen Sie Ihren Arzt, wann Sie wieder rohes Obst und Frischgemüse wie Tomaten und Gurken essen dürfen.
- Legen Sie sich einen Vorrat an einzeln abgepackten Portionen zu (z. B. Marmelade, Honig, Senf, Ketchup).

„Wunderdiät“ gegen Krebs? Seien Sie misstrauisch!

Immer wieder sorgen Diäten, die angeblich gegen Krebs helfen oder gar zur Heilung führen sollen, für Schlagzeilen. Ihre Wirksamkeit ist wissenschaftlich nicht belegt. Viele dieser Diäten können für Tumorkranke sogar gefährlich werden, weil sie sehr einseitig sind und zu einem Nährstoffmangel führen können oder weil sie ernste Nebenwirkungen hervorrufen. Seien Sie also skeptisch, wenn Sie von einer „sensationellen Anti-Krebs-Diät“ hören. Nach aktuellem Wissensstand gibt es keine Diät, die einen vorhandenen Tumor beseitigen und die medizinische Therapie ersetzen kann.

Darf ich Sport treiben?

Werden Sie aktiv, bewegen Sie sich – denn Sport in der Nachsorge und Rehabilitation nach einer Krebserkrankung wirkt sich in vieler Hinsicht positiv aus:

- Sie gewinnen wieder Vertrauen in Ihren Körper.
- Sport fördert Ausgeglichenheit und Zufriedenheit und stärkt die allgemeine Gesundheit.
- Bewegung wirkt Erschöpfungszuständen – dem so genannten Fatigue-Syndrom – entgegen, unter dem viele Patienten noch lange nach der Therapie leiden.
- Sie steigern Ihre Leistungsfähigkeit.
- Wenn Sie bereits vor Ihrer Erkrankung sportlich aktiv waren und die Behandlung gut hinter sich gebracht haben, dürfen Sie in der Regel Ihr gewohntes Training wieder aufnehmen, falls der Arzt keine Bedenken äußert.

Waren Sie in den letzten Jahren körperlich nicht sehr aktiv, sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen, welche Sportart für Sie geeignet wäre und wie stark Sie sich belasten dürfen. Günstig sind z. B. Wandern, Schwimmen, leichte Gymnastik und Wassergymnastik.

Sport in der Krebsnachsorge ist sogar auf Rezept möglich – die gesetzlichen Krankenversicherungen übernehmen einen Teil der Kosten, wenn Sie einen „Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport“ stellen.

Familie und Freunde – eine Kraftquelle

Partner, Familie und Freunde sind für Patienten mit Non-Hodgkin- Lymphom ein ganz wichtiger Rückhalt. Die Belastungen durch die Diagnose und Therapie lassen sich mit der Unterstützung vertrauter Menschen viel besser durchstehen. Es kann eine große Hilfe sein, wenn Ihr Partner Sie zu den Arztterminen begleitet und ein offenes Ohr für Ihre Sorgen und Probleme hat.

Wenn Sie sich während der Akuttherapie schwach fühlen, geben Sie ruhig Aufgaben und Pflichten an andere Familienmitglieder oder Freunde ab. In der Regel sind Ihre Lieben froh, praktische Hilfe leisten zu können. Sobald Sie wieder bei Kräften sind, können Sie nach und nach wieder Ihren Beitrag zur Familien- und Hausarbeit leisten.

Nach der akuten Krankheitsphase werden Sie feststellen, dass Ihnen die Menschen, die Sie während der schweren Zeit Ihrer Erkrankung unterstützt haben, besonders nahe stehen. Eine schwierige Phase gemeinsam bewältigt zu haben, schafft ein besonderes Vertrauensverhältnis.

Zurück am Arbeitsplatz

Wahrscheinlich wünschen Sie sich nach Ihrer schweren Erkrankung nichts sehnlicher, als in die Normalität zurückzukehren. Wieder berufstätig zu sein, ist ein wichtiger Schritt in diese Richtung. Ob Sie Ihre bisherige berufliche Tätigkeit wieder aufnehmen können, hängt einerseits von Ihrem Beruf, andererseits von der Art Ihres Lymphoms ab. Möglicherweise ist es günstig für Sie, wenn Sie Ihre Arbeitszeit schrittweise steigern. Krankenkassen unterstützen diese Form der Wiedereingliederung.

Vermutlich wissen die Kollegen am Arbeitsplatz über Ihre Erkrankung schon Bescheid. Es kann günstig sein, wenn Sie von sich aus auf dieses Thema zu sprechen kommen, denn Ihre Kollegen sind wahrscheinlich unsicher, wie sie sich Ihnen gegenüber verhalten sollen. Gerade wenn Sie gewisse Einschränkungen haben und für manche Tätigkeiten die Unterstützung Ihrer Kollegen brauchen, sollten Sie das gleich besprechen.

Achten Sie aber darauf, dass Ihre Erkrankung nicht zum zentralen Thema am Arbeitsplatz wird. Inhaltliche Fragen, die Ihre gemeinsame Arbeit betreffen, stehen an erster Stelle. Erwarten Sie nicht nur Aufmerksamkeit von anderen, sondern nehmen Sie auch Anteil an dem, was Ihre Kollegen bewegt. Auch das trägt dazu bei, dass Sie wieder ins Alltagsleben zurückfinden.

Für Angehörige

Ihr Partner oder Angehöriger hat ein Non-Hodgkin-Lymphom. Dabei handelt es sich um eine Krebserkrankung, und diese Nachricht erschüttert nicht nur den Betroffenen – die Belastung wirkt sich auch auf all diejenigen aus, die dem Patienten nahe stehen. Deshalb heißt es auch, dass Krebs eine „Familienkrankheit“ ist.

Wahrscheinlich müssen Sie sich mit starken Gefühlen wie Angst, Verzweiflung, Trauer, Wut oder Unsicherheit auseinandersetzen. Oder Sie wissen nicht genau, wie Sie sich Ihrem erkrankten Partner gegenüber am besten verhalten sollen. Wir möchten Ihnen in dieser schwierigen Situation mit einigen Informationen und Tipps zur Seite stehen.

Krebs – Ihr Partner fühlt sich bedroht

Die Diagnose „Krebs“ stellt für die meisten Menschen eine so große Bedrohung dar, dass sie Strategien entwickeln müssen, um mit der seelischen Belastung irgendwie fertig zu werden. Manche Patienten ziehen sich ganz in sich zurück, meiden Gespräche über die Erkrankung oder verleugnen die Krankheit und ihre Symptome. Andere geben am liebsten alle Verantwortung ab und verhalten sich passiv und hilflos. Und schließlich gibt es Krebspatienten, die gereizt und wütend reagieren oder die Schuld für ihre Erkrankung bei anderen suchen.

Diese Verhaltensweisen helfen dem Betroffenen, die bedrohliche Situation zu verarbeiten – für Sie als Partner können diese Bewältigungsstrategien allerdings ganz schön strapaziös sein. Machen Sie sich klar, dass sich das Verhalten des Erkrankten nicht gegen Sie persönlich richtet, sondern Ausdruck seiner Angst und Hilflosigkeit ist. Reagieren Sie möglichst nicht gekränkt oder wütend und lassen Sie Ihrem Partner Zeit. Wenn er sich sicherer fühlt, lassen auch seine negativen Gefühlsäußerungen nach.

Informieren Sie sich

Unterstützen Sie Ihren Partner dabei, Informationen über seine Erkrankung und die in Frage kommenden Behandlungsmöglichkeiten zu sammeln. Begleiten Sie ihn zu Arztterminen, wenn er dies wünscht, und notieren Sie gemeinsam Fragen, die Sie dem Arzt stellen möchten. Schreiben Sie die genaue Diagnose Ihres Angehörigen auf – so können Sie sich z. B. im Internet, in Bibliotheken oder Krebsberatungseinrichtungen ganz gezielt über das Krankheitsbild informieren. Sprechen Sie mit Ihrem Partner und den Ärzten über die Behandlungsmöglichkeiten – die Entscheidung über die Therapie muss der Betroffene nach gründlicher Information aber selbst treffen. Tragen Sie seine Entscheidung mit, das hilft ihm durch die Behandlung.

Nicht alle Non-Hodgkin-Lymphome müssen sofort nach Diagnosestellung behandelt werden. In manchen Fällen schreitet die Erkrankung so langsam voran, dass eine Therapie zunächst nicht hilfreich wäre, sondern den Patienten nur mit Nebenwirkungen belasten würde. Wenn Ihr Partner

also nicht gleich eine Therapie bekommt, heißt das keinesfalls, dass die Erkrankung „aussichtslos“ ist – im Gegenteil. Allerdings sollte sich Ihr Partner regelmäßig vom Arzt untersuchen lassen, damit die Therapie bei Bedarf umgehend eingeleitet werden kann.

In der Klinik

Wird eine Behandlung im Krankenhaus erforderlich, braucht Ihr Angehöriger Ihre Unterstützung ganz besonders. Achten Sie aber auf die Bedürfnisse Ihres Partners und fragen Sie nach, wie oft und wie lange er besucht werden möchte. Häufig brauchen Krebspatienten viel Schlaf und Ruhe, um wieder zu Kräften zu kommen. Informieren Sie weitere Familienmitglieder und Freunde darüber, ob Ihr Partner sich über Besuche und Anrufe freut oder ob ihn das momentan zu sehr anstrengt.

Erkundigen Sie sich, über welche Mitbringsel sich Ihr Partner freuen würde. Blumen sind auf hämatologisch-onkologischen Stationen wegen der möglichen Infektionsgefahr oft nicht erlaubt. Doch wie wäre es mit einer interessanten Zeitschrift, einem Hörbuch oder auch etwas Gutem zu essen?

Wieder zu Hause – entlasten, aber nicht alles abnehmen

Durch die Krankheit und die Behandlung ist Ihr Partner wahrscheinlich geschwächt. Auch wenn er immer sehr aktiv war, wird er jetzt Ihre tatkräftige Hilfe benötigen. Übernehmen Sie Aufgaben für ihn, die er im Moment nicht selbst erledigen kann. Doch überprüfen Sie ab und zu kritisch, ob Sie vielleicht überfürsorglich sind. Sobald es Ihrem Angehörigen besser geht, möchte er sicher wieder Pflichten übernehmen und nicht mehr als Kranker behandelt werden. Das Gefühl, wieder einen Teil der Haus- und Familienarbeit leisten zu können, stärkt sein Selbstwertgefühl ganz entscheidend.

Wie gehen wir mit unseren Ängsten um?

Eine Krebserkrankung verändert das Denken und Fühlen aller Beteiligten. Es ist ganz klar, dass sich Ihr Partner nach einer so schweren Krankheit immer wieder mit Ängsten auseinandersetzen muss. Manchen fällt es leichter, darüber zu reden, andere machen eher alles mit sich selbst ab. Entwickeln Sie ein Gespür dafür, was Ihr Partner gerade braucht, oder fragen Sie ihn danach. Vermeiden Sie es, ständig gute Ratschläge zu geben, nach dem Motto „Du musst jetzt unbedingt positiv denken“ oder „Hör auf, dich verrückt zu machen“. Oft ist es besser, einfach nur aufmerksam zuzuhören, ohne gleich Lösungen anzubieten. Versuchen Sie auch nicht, Ihre eigenen Ängste krampfhaft zu verbergen und immer „stark“ zu sein. Es ist sinnvoll, wenn der Betroffene erfährt, dass Sie sich ebenfalls immer wieder Sorgen machen. Es kann zu großer Nähe und einem starken Wir-Gefühl führen, wenn Sie auch mal gemeinsam weinen.

Ihr Partner hat sich verändert

Durch die Krebserkrankung hat sich Ihr Angehöriger als sehr verletztlich erlebt oder sogar eine existenzielle Krise durchlaufen. Die Hoffnung auf körperliche Genesung ist durchaus realistisch – aber erwarten Sie nicht, dass Ihr Partner in seelischer Hinsicht wieder genau so sein wird wie vor der Krankheit. Eine derart einschneidende Lebenserfahrung prägt uns auch für die Zukunft. Natürlich werden die Ängste nachlassen und die Lebensfreude zunehmen, wenn die Therapie erfolgreich verlaufen ist, die Kräfte zurückkehren und die Nachsorgeuntersuchungen gut ausfallen. Doch viele Menschen betrachten nach einer Krebserkrankung die Welt mit anderen Augen, verändern ihre persönliche Werteskala und setzen neue Prioritäten.

Soll ich an einer Studie teilnehmen?

In einer Therapiestudie kommt ein neues Behandlungskonzept zur Anwendung, das nach den aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen Aussicht hat, erfolgreicher zu sein als die bisher übliche Behandlung. Wer an einer solchen Studie teilnimmt, hat die Chance, als einer der ersten von der verbesserten Wirksamkeit neuer Behandlungsansätze zu profitieren. Zahlreiche Studien haben in den letzten Jahren dazu beigetragen, die Qualität von Diagnostik und Therapie deutlich zu verbessern und die Überlebensdauer sowie die Lebensqualität von Lymphom-Patienten erheblich zu steigern. Möglicherweise hat Ihnen Ihr Arzt vorgeschlagen, an einer solchen Studie teilzunehmen.

Was genau ist eine Therapiestudie?

Neue Wirkstoffe kommen erst nach langen Testreihen im Labor und nach entsprechenden Tierversuchen beim Menschen zum Einsatz. Therapiestudien sollen herausfinden, ob eine neue Behandlungsform nicht nur wirksamer, sondern auch sicher ist. Bevor eine solche Studie begonnen wird, muss es Hinweise darauf geben, dass die neue Therapiemethode erfolgreicher sein wird als herkömmliche Behandlungen. In einer Therapiestudie wird Ihnen also eine Behandlung geboten, die mit großer Wahrscheinlichkeit entweder ebenso gut sein wird wie die übliche Standardtherapie oder – und das ist das Ziel – noch erfolgreicher.

Was würde es für mich bedeuten, an einer Studie teilzunehmen?

Sie allein entscheiden, ob Sie an einer Studie teilnehmen möchten oder nicht. Denn keine Studie darf ohne Wissen und Zustimmung des Patienten erfolgen. Wenn Sie sich nach ausführlicher Information durch den Arzt zur Teilnahme entschließen, benötigt er Ihre schriftliche Einwilligung. Ihre Unterschrift bedeutet jedoch nicht, dass Sie auf jeden Fall bis zum Ende der Studie mitmachen müssen: Sie können die Teilnahme jederzeit kündigen.

Falls Sie sich für die Teilnahme an einer Studie entscheiden, dürfen Sie davon ausgehen, von ausgewiesenen Experten nach neuestem wissenschaftlichen Erkenntnisstand behandelt zu werden. Das Wissen vieler Spezialisten fließt ein, um Studien zu planen, auszuwerten und zu begleiten. Alle Patienten, die an einer Studie teilnehmen, nutzen die Vorteile, die diese Erfahrung mit sich bringt. Darüber hinaus werden die Patienten einer Studie besonders sorgfältig beobachtet und begleitet – auch nach Abschluss der Studie. Die Betreuung innerhalb einer Studie ist meist intensiver als bei einer herkömmlichen Behandlung. Die Teilnahme an einer Studie ist für Sie kostenlos, und Sie sind während der gesamten Therapiestudie versichert.