

Bewusst leben mit Lymphom – *während und nach der Therapie*



Vorwort

Liebe Damen, liebe Herren,

aufgrund Ihrer Lymphomerkrankung befinden Sie sich derzeit in einer Therapie oder haben diese bereits hinter sich gebracht. Egal, an welchem Punkt Sie mit Ihrer Erkrankung gerade stehen – möglicherweise fragen Sie sich, wie Sie das Leben nun meistern können. Dass Sie auf der Suche nach Antworten sind, ist ganz natürlich. Denn: Sich mit der Erkrankung beschäftigen heißt nicht nur, sich über medizinische Grundlagen und Therapien zu informieren. Ebenso wichtig ist das ganz Praktische, Alltägliche. Einfach das Leben mit – oder nach – einem Lymphom. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen und Ihren Angehörigen vor allem eine Orientierung für den Umgang mit der Erkrankung bieten. Ein Lymphom betrifft einen zentralen Teil Ihres Körpers: Ihre Abwehrzellen, die Sie normalerweise vor Erkrankungen schützen. Mediziner unterscheiden dabei viele Formen, die zum Teil sehr unterschiedlich verlaufen. Auch, wenn die Behandlungsmöglichkeiten oft gut sind, verändert sich das Leben sowohl durch die Erkrankung an sich als auch durch die möglichen Therapien: Was kommt mit der Behandlung auf mich zu? Was sollte ich bei der Ernährung beachten? Darf ich in meiner momentanen Situation Sport treiben? Wie kann ich mich gut beruhigen und was hilft mir im Alltag? Und nicht zuletzt: Wer hilft weiter, wenn einfach alles zu viel wird?

Ihr Arzt wird auch nach der Therapie ein wichtiger Ansprechpartner in allen Belangen rund um die Erkrankung sein. Nehmen Sie diese Gespräche auch in der Nachsorgephase wahr.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und das Beste für Ihre Gesundheit!



Lydia Knauer



Claudia Gutmann



PD Dr. Jens Ulrich Rüffer



Lydia Knauer
Clinical Nutrition B.Sc.,
Universitätsklinikum
Münster



Claudia Gutmann
Dipl.-Psychologin,
Leitung Psychoonkologie
Markus Krankenhaus
in Frankfurt a.M.



**PD Dr. med.
Jens Ulrich Rüffer**
Hämatonkologe,
Vorsitzender der Deutschen
Fatigue Gesellschaft

Inhalt



1 *Das Leben nicht vergessen* 6

- Der Therapie aktiv begegnen
- Zurück zur Normalität finden
- Sich selbst Freund sein

2 *Rehabilitation: Hilfe bei der Rückkehr in den Alltag* 12

- Was bedeutet Rehabilitation?
- Neue Kraft schöpfen: Medizinische Rehabilitation
- Zurück ins Leben: Soziale Rehabilitation
- Organisatorisches rund um die Reha

3 *Die Erkrankung langfristig im Blick behalten* 18

- Entscheidung über den Abschluss der Therapie
- Die Bausteine der Nachsorge
- Ein Augenmerk auf die Lebensqualität
- Die Angst vor einer erneuten Erkrankung

4 *Auf Spurensuche gehen* 26

- Was bedeutet Heilung?
- Sich ein genaues Bild verschaffen

5 *Unterstützung für die Seele* 30

- Ein Lymphom betrifft auch die Seele
- Mit der Belastung umgehen:
Was Sie selbst tun können
- Unterstützung durch professionelle Hilfsangebote

6 *Ernährung während und nach der Therapie* 38

- Ausgewogene Ernährung ist immer ein Thema
- Lebensmittel: Auf Hygiene kommt es an
- Nebenwirkungen begegnen – mit der richtigen Ernährung
- Unterstützung vom Profi: Ernährungsberatung

7 *Aktiv sein trotz Lymphom* 46

- Bewegung tut gut
- Was muss ich als Lymphompatient beachten?
- Für jede Behandlungsphase das richtige Programm





Das Leben
nicht vergessen



1

Das Leben nicht vergessen

Eine Lymphomtherapie bedeutet die Auseinandersetzung mit Ängsten und Sorgen, die Umstellung bestimmter Lebensgewohnheiten, den Umgang mit Symptomen und nicht zuletzt auch Veränderungen im Alltag. Wenn Sie gerade vor einer Therapie stehen, wissen Sie vielleicht nicht genau, was auf Sie zukommt. Wichtig sind fundierte Informationen und ein vertrauensvolles Verhältnis zu Ihrem Arzt und Therapeuten. Es hilft aber auch, das Leben selbst, die kleinen und großen Aufgaben und auch die schönen Momente nicht aus den Augen zu verlieren.

DER THERAPIE AKTIV BEGEGNEN

Sie haben zusammen mit Ihrem behandelnden Arzt die für Sie am besten geeignete Therapie durchgesprochen und sich für sie entschieden. Dies ist **ein wichtiger Schritt**, denn mit einer guten Aufklärung und einer aktiven Auseinandersetzung mit den Optionen sind Sie auf die Behandlungen gut vorbereitet. Viele Menschen werden Ihnen von ihren Erfahrungen mit einer Krebserkrankung erzählen oder Ihnen bestimmte Ratschläge nahelegen wollen. Dies ist sowohl hilfreich als auch eine Herausforderung, denn was für den einen gut ist, kann für Sie vielleicht gar nicht hilfreich sein. Diese Information für sich zu bewerten ist ein Teil der Auseinandersetzung mit der Erkrankung.

Vielen Patienten hilft es, sich darüber hinaus Unterstützung zu suchen, um eine Therapie so gut wie möglich in den gewohnten Alltag zu integrieren – egal, welche Art der Hilfeleistung für jeden Einzelnen am sinnvollsten ist. Dem einen hilft es, wenn ihn ein Freund zu Untersuchungen oder Behandlungsterminen



THERAPIEZEITEN ANGENEHM GESTALTEN

Egal, welche Behandlung Ihr Arzt Ihnen zur Therapie des Lymphoms vorgeschlagen hat – gewiss ist, dass Sie regelmäßig eine gewisse Zeitspanne in Arztpraxen oder Krankenhäusern verbringen werden. Damit diese Stunden für Sie nicht zu einer Zeit des Abwartens werden, machen Sie sich die **Zeiträume zu Eigen** und überbrücken Sie sie aktiv mit Dingen, die Ihnen guttun. Hier einige Anregungen:

- Sprechen Sie mit anderen Anwesenden, Patienten oder Angehörigen
- Beschäftigen Sie sich aktiv – mit Sudoku, einem Krimi oder Handarbeit. Widmen Sie sich einer konkreten Aufgabe.
- Schreiben Sie Tagebuch oder Briefe, verschriftlichen Sie Ihre Gedanken. Oft ist dies schon der erste Schritt, um eine Krebstherapie zu verarbeiten.
- Planen Sie Unternehmungen, auf die Sie sich freuen – ein Essen mit der Familie, einen Massagetermin oder den nächsten Kurztrip.

begleitet oder hinfährt. Den anderen entlastet es, wenn für ihn Alltagserledigungen übernommen werden, zu denen er aufgrund der Therapie nicht kommt – einkaufen gehen, den Rasen mähen oder Behördengänge erledigen. Beziehen Sie Ihr Umfeld aktiv in die Zeit der Therapie ein und **kommunizieren Sie klar und offen**, was Ihnen persönlich am besten helfen würde und auch, was Ihnen weniger guttut. Hierzu können Ihnen auch insbesondere Sozialdienste eine Hilfestellung geben.

ZURÜCK ZUR NORMALITÄT FINDEN

Ziel einer Lymphombehandlung ist es, die Krankheit zu heilen oder soweit wie möglich zurückzudrängen und ein Fortschreiten zu verhindern. Die einzelnen Behandlungszyklen können von Patient zu Patient sehr unterschiedlich ausfallen, je nachdem welche Art eines Lymphoms vorliegt und in welchem Stadium es festgestellt wurde. Oft kommt es auch zu längeren therapiefreien Phasen, in denen Sie keinerlei Termine und Behandlungen wahrnehmen müssen. Gerade deshalb ist es wichtig, Ihre anderen Termine, Ihre Verpflichtungen aber auch Pläne und Wünsche nicht aus den Augen zu verlieren.

Regelmäßigkeit und Routine können Ihnen dabei helfen, sich ein hohes Maß an Normalität zu bewahren. Auch für Sie ist es wichtig, dass Sie zwischen zwei Zyklen der Therapie Kräfte sammeln, verreisen, liebe Freunde besuchen – Dinge unternehmen, die Ihren ganz persönlichen Alltag und **Ihre Lebensqualität** ausmachen.

Wenn alle Therapien bei Ihnen bereits erfolgt sind und Ihr Arzt von einem Behandlungsende spricht, tritt die Phase der Nachsorge ein (siehe Kapitel 3, Seite 18). Neben den Kontrolluntersuchungen, die in zeitlich klar definierten Abständen erfolgen, möchten Sie vielleicht auch neue Projekte oder Termine in Ihren Kalender eintragen.

„Nicht die Jahre in unserem
Leben zählen, sondern
das Leben in unseren Jahren.“

Abraham Lincoln

Lebensqualität



NACH VORNE BLICKEN

Wenn Sie etwas **Abstand zu Ihrer Erkrankung** gewonnen haben, kommt vielleicht die Zeit, sich ein paar Fragen für die Zeit nach der Therapie zu stellen:

- Was ist während der Therapie vielleicht zu kurz gekommen?
- Welche Aktivitäten oder Hobbys möchte ich wieder mehr verfolgen?
- Welche Menschen möchte ich wieder häufiger treffen?
- Welchen Aufgaben möchte ich nachgehen? Möchte ich in meinem jetzigen oder alten Beruf weiterarbeiten oder mich eventuell neu orientieren?
- Wie sieht für mich persönlich eine Balance zwischen Job und Privatleben aus?



SICH SELBST FREUND SEIN

Durch eine Krebserkrankung haben Sie möglicherweise auch neue Seiten an sich kennengelernt: Ihre Grenzen, Ihre Belastbarkeit aber auch Ihre inneren Stärken oder Prioritäten. Die meisten Menschen wissen durch eine Krise wie eine Lymphomerkkrankung, auf welche Freunde sie sich verlassen können und auch, wie sie sich selbst am besten „Freund sind“. Sie haben herausgefunden, dass Sie weniger arbeiten oder in anderen Bereichen aktiv werden möchten und dass Sie Vorhaben nicht auf die lange Bahn schieben sollten.

Planen Sie bewusst Momente ein, die Ihnen etwas **Positives zurückgeben**. Verwöhnen Sie sich in kleinen wie in großen Dingen. Vielleicht möchten Sie sich regelmäßig einen Massagetermin gönnen, vielleicht erlernen Sie neue Entspannungstechniken, die Ihnen helfen bewusst zur Ruhe zu kommen. Oder Sie unternehmen einfach etwas Schönes mit Menschen, die Ihnen wichtig sind. Egal, was es ist – genießen Sie den Moment und schöpfen Sie dadurch neue Kraft!



Rehabilitation

Hilfe bei der Rückkehr in den Alltag

2



Rehabilitation: Hilfe bei der Rückkehr in den Alltag

Nach einer Lymphomerkrankung beziehungsweise einer entsprechenden Therapie haben Sie Anspruch auf verschiedene Maßnahmen, die Ihnen helfen sollen, wieder an das Leben vor der Erkrankung anzuknüpfen. Sie erhalten dabei nicht nur Behandlungen, die Ihrem Körper helfen, sich zu erholen. Auch praktische Hilfen gehören dazu, etwa beim Wiedereinstieg in den Beruf.

WAS BEDEUTET REHABILITATION?

Unter Rehabilitation, oft kurz als „Reha“ bezeichnet, verstehen Mediziner alle Maßnahmen, die dazu dienen, sich nach einer Krebserkrankung zu erholen. Sie soll den Therapieerfolg sichern und dem Patienten wieder **zurück in Alltag und Beruf** helfen. Somit ist Rehabilitation ein wichtiger Bestandteil Ihrer Behandlung, auf den Sie ein Recht haben und von dem Sie in hohem Maße profitieren können. Grob lassen sich die Programme in medizinische und soziale Rehabilitation untergliedern. Welche Maßnahmen in Betracht kommen, entscheiden Sie und Ihr Arzt zusammen individuell.

NEUE KRAFT SCHÖPFEN: MEDIZINISCHE REHABILITATION

Die medizinische Rehabilitation dient dazu, die unmittelbaren körperlichen Folgen Ihrer Erkrankung zu behandeln. Wenn die Rehabilitation innerhalb von sechs Wochen nach Abschluss der Therapie angetreten wird, dann handelt es sich um eine Anschlussheilbehandlung (AHB). Der Vorteil der AHB besteht darin, dass die Maßnahme dann auch in dem vorgegebenen Rahmen von



Erholung

Kraft

sechs Wochen begonnen werden kann, die Auswahl der Einrichtung sich dann aber nach den verfügbaren Plätzen richtet. Dazu stehen spezielle Rehabilitationskliniken zur Verfügung, wo Sie sich erholen und wieder zu Kräften kommen können – und damit auf lange Sicht den Erfolg Ihrer Behandlung sichern. Maßnahmen der medizinischen Rehabilitation sind zum Beispiel Physiotherapie und leichte Sportprogramme wie Ergometer-Training, Wassergymnastik oder Nordic Walking. Ebenso gehören Angebote zur Ernährungsberatung dazu. Hilfe bei seelischen Problemen durch psychoonkologische Unterstützung ist ebenfalls Teil der medizinischen Rehabilitation.



MASSGESCHNEIDERTES ANGEBOT

Die Programme zur Rehabilitation unterscheiden sich je nach Klinik. Informieren Sie sich, ob es spezielle Angebote für Lymphompatienten gibt. Dies können zum Beispiel Behandlungen sein, die Ihr Immunsystem stärken oder andere typische Begleiterscheinungen eines Lymphoms gezielt behandeln.

ZURÜCK INS LEBEN: SOZIALE REHABILITATION

Der Begriff „soziale Rehabilitation“ ist weniger eng gefasst. Er beinhaltet alle Maßnahmen, die Ihnen helfen, einen möglichst beschwerdefreien und unabhängigen Alltag zu leben. Es wird überprüft, welche Einschränkungen eventuell vorliegen und wie man diesen begegnen kann. Im Idealfall verhindern die ergriffenen Maßnahmen eine Pflegebedürftigkeit und Sie können ein selbstbestimmtes Leben führen. Dazu gehört auch die **berufliche Rehabilitation**:

Sie hilft Ihnen, nach oder trotz einer Lymphomerkkrankung wieder in Ihren Beruf zurückzukehren. Typisch ist zum Beispiel die stufenweise Eingliederung („Hamburger Modell“), die es Ihnen erlaubt, in Teilzeit wieder einzusteigen.

ORGANISATORISCHES RUND UM DIE REHA

Bei der Planung Ihrer Rehabilitation hilft Ihr Arzt, aber auch Kliniksozialdienste. Sie beantworten Fragen wie: Wann beginne ich am besten mit der Reha? Welche Maßnahmen sind sinnvoll? Wie stelle ich den Antrag? Weitere Anlaufstellen sind Reha-Servicestellen, Krankenkassen oder die Deutsche Rentenversicherung. Vor allem für Patienten, die ambulant behandelt werden, können diese hilfreich sein. Ihr **rechtlicher Anspruch** auf Rehabilitationsmaßnahmen ist im Sozialgesetzbuch festgehalten. Natürlich sind alle Maßnahmen freiwillig. Die Kosten werden von Renten- oder Krankenversicherung übernommen.



Alltag



BROSCHÜREN- EMPFEHLUNG:

Hilfen bei Krebspatienten bei der Rehabilitation

Broschürenreihe: Den Alltag trotz Krebs bewältigen

Zu bestellen unter:
www.leben-mit-lymphom.de



Die Erkrankung langfristig im Blick behalten



3

Die Erkrankung langfristig im Blick behalten

Wenn die Akut-Behandlung Ihrer Lymphomerkrankung abgeschlossen ist, schließt sich die Nachsorge an. Diese regelmäßigen und engmaschigen Untersuchungen helfen dabei, den weiteren Verlauf der Erkrankung zu kontrollieren und ein mögliches Wiederauftreten, ein sogenanntes Rezidiv, frühzeitig zu erkennen – und entsprechend zu behandeln.

ENTSCHEIDUNG ÜBER DEN ABSCHLUSS DER THERAPIE

Ist das Therapieziel erreicht, wurde die Lymphomerkrankung also erfolgreich zurückgedrängt und kann mit konventionellen Methoden nicht mehr nachgewiesen werden, ist die Behandlungsphase abgeschlossen. Um dies festzustellen, werden Sie bereits während der Therapie regelmäßig untersucht. Der Arzt spricht dabei mit Ihnen über Ihren **aktuellen Gesundheitszustand** und führt eine gründliche körperliche Untersuchung durch. Außerdem werden im Labor unter anderem relevante Blut-, Leber- und Nierenwerte bestimmt. So kann der Arzt feststellen, ob die Therapie bei Ihnen anschlägt und im Blut die Zahl der krankhaften veränderten Zellen zurückgedrängt wird. Aber auch ein Nicht-Reagieren auf die Behandlung oder mögliche Nebenwirkungen und Komplikationen lassen sich so schnell erkennen. In diesem Fall kann der Arzt schnell die entsprechenden Gegenmaßnahmen einleiten.

DIE BAUSTEINE DER NACHSORGE

Auch nach einer erfolgreichen Behandlung bleibt der enge Kontakt zu Ihrem Arzt wichtig. Denn nun steht die Nachsorge an. Wann und wie oft Sie diese Untersuchungen wahrnehmen sollten, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Dazu gehört neben der Art des Lymphoms auch Ihr individueller Erkrankungs- und Therapieverlauf. Auf dieser Basis und den **allgemein gültigen Leitlinien** legt der Arzt dann Ihr Nachsorge-Programm fest.

Bausteine der Nachsorge sind in der Regel Gespräche über Ihr Wohlbefinden und eine gründliche körperliche Untersuchung. Außerdem eine Blutentnahme, um ein Blutbild zu erstellen und Leber- und Nierenwerte sowie weitere Prognose-Marker zu bestimmen. Aber auch Ihre ehemaligen Krankheitsherde werden genau kontrolliert, was je nach Befund bildgebende Verfahren nach sich zieht wie Ultraschall, Computertomografie (CT). Bei vergrößerten Lymphknoten im Bauchraum fallen eventuell auch Magen- oder Darmspiegelungen an.

Leitlinie

Bluttest

Miteinander
sprechen



Aufmerk-
samkeit



ZEITLICHE ABSTÄNDE DER NACHSORGEUNTERSUCHUNGEN

Folgende Tabelle gibt einen Überblick über die empfohlenen Untersuchungsintervalle. **WICHTIG:** Schenken Sie Ihrem Wohlbefinden auch zwischen den Nachsorgeterminen viel Aufmerksamkeit. Wenn Sie Beschwerden spüren oder sich unsicher sind, zögern Sie nicht, Ihren Arzt anzusprechen!

	Follikuläres Lymphom (FL)	Chronische lymphatische Leukämie (CLL)	Diffuses groß-zelliges B-Zell-Lymphom (DLBCL)
1 Jahr	alle 3 Monate	alle 3 – 6 Monate	alle 3 Monate
2 Jahre	alle 3 Monate	alle 3 – 6 Monate	alle 3 Monate
ab 3 Jahren	alle 6 – 12 Monate	alle 3 – 6 Monate	alle 6 Monate
ab 6 Jahren	alle 6 – 12 Monate	alle 3 – 6 Monate	jährlich

Mit diesen Untersuchungen kann der Arzt ein Wiederauftreten des Lymphoms, ein sogenanntes **Rezidiv**, rechtzeitig feststellen und dann eine entsprechende Behandlung einleiten. Darüber hinaus trägt die Nachsorge aber auch dazu bei, mögliche Spätfolgen der Erkrankung und der Therapie zu erkennen. So können vor allem Chemo- oder Strahlentherapie langfristig das Risiko an einer weiteren Krebsart zu erkranken erhöhen. Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Arzt auch darüber, ob die entsprechenden Vorsorgeuntersuchungen für Sie infrage kommen. Manchmal kann durch die Therapie auch die Blutbildung gestört werden oder die Herzfunktion eingeschränkt sein. Auch dies wird im Rahmen der Nachsorge festgestellt, beobachtet und ggf. behandelt.



IHR ANSPRECHPARTNER

Für die Betreuung während der Nachsorge kommen mehrere Möglichkeiten infrage:

- die Ambulanz der Klinik, in der Sie behandelt wurden
- ein niedergelassener Facharzt mit entsprechender Erfahrung (Hämatologe-Onkologe)
- Ihr Hausarzt, vor allem als Ansprechpartner für Notfälle und allgemeine Fragen.

zur Seite stehen

EIN AUGENMERK AUF DIE LEBENSQUALITÄT

Zusätzlich zu den medizinischen Aspekten spielt bei der Nachsorge auch Ihre Lebensqualität eine Rolle. Wie fit fühlen Sie sich? Wie meistern Sie Ihren Alltag? Haben Sie Ängste und Sorgen und wie gehen Sie mit diesen um? Haben Sie ausreichend Hilfe und Unterstützung? Können Sie wieder arbeiten gehen? Auch bei all diesen Fragen kann Ihnen der Arzt zur Seite stehen oder Ihnen entsprechende **Ansprechpartner in der Nähe** nennen – von Krebsberatungsstellen und Selbsthilfegruppen, über Sportgruppen und Ernährungsberater bis hin zu Sozialrechtsexperten und Psychoonkologen.

DIE ANGST VOR EINER ERNEUTEN ERKRANKUNG

Erneut an Krebs zu erkranken – diese Angst kennen viele Patienten. Und auch wenn sich der Gedanke im Alltag oft zurückdrängen lässt: Vor einer Nachsorgeuntersuchung kann er umso stärker wieder auftreten. Schließlich ruft dieser Termin die Erkrankung gerade zu Beginn der Untersuchungsreihe wieder ins Bewusstsein. In der Regel nehmen diese Ängste ab, je länger die Akutphase zurückliegt und je öfter die Ergebnisse der **Kontrolluntersuchungen** positiv waren.

Es kann aber beruhigend sein, vor Beginn der Nachsorge mit dem Arzt ausführlich über das Für und Wider der Kontrolluntersuchungen zu sprechen. Wenn Sie wissen, was Sie bei den Untersuchungen erwartet und warum die einzelnen Maßnahmen wichtig sind, kann Ihnen das vielleicht einen Teil der Angst nehmen.

Überschattet die Angst vor einem Wiederauftreten der Lymphomerkkrankung Ihr Leben in zunehmendem Maße, ist möglicherweise **psychoonkologische oder psychotherapeutische Unterstützung** angezeigt. Verschiedene Verfahren wie Entspannungsmethoden oder Verhaltenstherapien können dabei helfen, besser mit Ängsten umzugehen und diese abzubauen.

Selbstbestimmung

„Um einen fröhlichen Tag zu erleben, muss man einen fröhlichen Tag erwarten.“

Waldemar Bonsels



Auf Spurensuche
gehen

4



Auf Spurensuche gehen

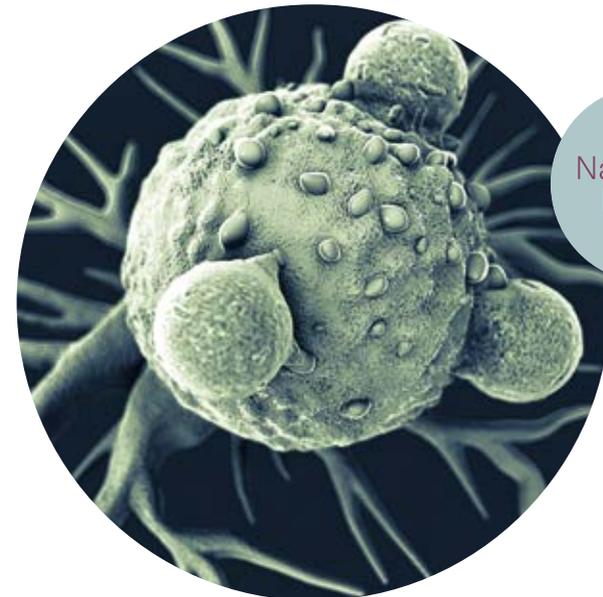
Im Rahmen der Nachsorge gibt es verschiedene Möglichkeiten, Ihren Gesundheitszustand zu beurteilen. Einige Diagnosemethoden sind dabei so genau, dass sie selbst wenige verbliebene Tumorzellen nachweisen können: Sie ermöglichen eine Einschätzung der sogenannten minimalen Resterkrankung (MRD, von der englischen Bezeichnung „minimal residual disease“).

WAS BEDEUTET HEILUNG?

Durch Ihre Therapie sind immer weniger Lymphomzellen in Ihrem Blut nachweisbar, Ihre Lymphknoten werden zunehmend kleiner – die Erkrankung befindet sich auf dem Rückzug. Irgendwann fragen Sie sich: Bin ich jetzt geheilt? Diese Frage kann nicht einfach mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden. Mediziner unterscheiden vielmehr unterschiedliche Stadien im Heilungsprozess. Wenn sich Ihre Symptome bessern, jedoch nicht komplett verschwinden, befinden Sie sich in **Teilremission**, Ihre Erkrankung wurde also zu einem gewissen Grad zurückgedrängt. Sind mit herkömmlichen Methoden keine Lymphomzellen mehr im Körper nachweisbar und sind auch Ihre Lymphknoten nicht mehr angeschwollen, wurde die Erkrankung vollständig zurückgedrängt. Ärzte sprechen dann von einer **kompletten Remission**, beziehungsweise Vollremission. Doch erst mit der Zeit wird sich herausstellen, ob dieser Zustand mit einer endgültigen Heilung gleichzusetzen ist.

SICH EIN GENAUES BILD VERSCHAFFEN

Mediziner gehen davon aus, dass mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit wenige Lymphomzellen im Körper verbleiben – auch dann, wenn herkömmliche Untersuchungsmethoden keine Resterkrankung mehr nachweisen. Dieser Umstand wird mit dem Begriff „**minimale Resterkrankung**“, oder auch kurz MRD umschrieben. Die wenigen verbliebenen Zellen können der Grund sein, warum die Lymphomkrankung irgendwann wieder aufflammt, Sie also einen Rückfall (Rezidiv) erleiden. Mit modernen Methoden der Diagnostik ist es möglich, auch kleinste Mengen an Lymphomzellen nachzuweisen und damit eine Aussage zur MRD zu treffen. Ob eine derart genaue Beurteilung der MRD im Einzelfall sinnvoll ist, entscheidet der behandelnde Arzt.



Nachweis-
barkeit



Unterstützung für die Seele



5

Unterstützung für die Seele

Vielleicht sind Sie völlig unerwartet von der Diagnose Lymphom überrascht worden. Vielleicht belastet Sie das Leben mit der Krankheit bereits seit einiger Zeit. Oder Sie haben Ihre Therapie zwar erfolgreich beendet, die Angst vor einem Rückfall können Sie aber nur schwer überwinden. Auf welche Art auch immer sich die Erkrankung auf Ihre Psyche auswirkt: An vielen Stellen erhalten Sie Hilfe und können selbst viel für sich tun.

EIN LYMPHOM BETRIFFT AUCH DIE SEELE

Egal, ob Sie gerade die Diagnose erhalten haben, schon länger mit einem Lymphom leben oder die Erkrankung sogar überstanden haben: Ihre Gedanken beschäftigen sich genauso damit wie Ihr Körper. Wenn Ihr Arzt bei Ihnen eine Lymphomerkkrankung feststellt, empfinden Sie die Diagnose als Schock. Vielleicht stellen Sie sich viele Fragen, wie es nun weitergeht. Vielleicht brauchen Sie auch erstmal Zeit, Ihre Gedanken zu ordnen. All dies ist verständlich und jeder geht anders mit der Diagnose um. Nach einiger Zeit finden Sie einen Weg und Sie meistern das Leben mit der Erkrankung. Doch Ihr Alltag ist möglicherweise ein anderer: Wenn Sie sich in der „**watch and wait**“-Situation befinden, eine Therapie also noch nicht notwendig ist, können das Wissen um Ihre Erkrankung und die regelmäßige Überwachung Ihres Zustands belastend sein. Oder Sie erhalten Therapien, die Ihre Lebensqualität beeinflussen. Sicher gibt es immer wieder Phasen, in denen das Lymphom Ihnen Kraft raubt. Eine schwere Krankheit besiegt zu haben, ist dagegen eine gute Nachricht, die Sie stark machen kann. Genauso ist aber auch Angst vor einem Rezidiv eine verständliche Reaktion.

MIT DER BELASTUNG UMGEHEN: WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Möglicherweise erhalten Sie viele Ratschläge zum Umgang mit Ihrer Erkrankung. Dies geschieht sicher in bester Absicht und kann in vielen Fällen eine große Hilfe sein. Vielleicht fühlen Sie sich aber auch überfordert und wissen zunächst gar nicht, wie Sie handeln sollen. Das Wichtigste zum Umgang mit einer schweren Erkrankung ist jedoch: **Finden Sie Ihren eigenen Weg!** Es gibt keine allgemeine Empfehlung, wie Sie mit der psychischen Belastung umgehen sollten. Vielmehr sollten Sie auf sich achten und herausfinden, was Ihnen guttut. Das kann ein aktiver Umgang mit der Erkrankung sein: Gespräche mit Ärzten und Therapeuten, das Sammeln von Informationen und der Austausch mit anderen Patienten können das Gefühl der Hilflosigkeit nehmen und Ihnen Kraft geben. Vielleicht möchten Sie sich aber auch eher zurückziehen und in Ruhe mit Ihrer Situation zurechtkommen. Oder brauchen Sie einfach nur Entlastung, etwa durch mehr Pausen und Entspannung im Alltag? Was immer Ihre Wünsche und Bedürfnisse sind: Nehmen Sie diese ernst. Scheuen Sie sich nicht, Ihrem Umfeld mitzuteilen, was Ihnen gerade guttut. Ob und in welcher Form Sie sich Unterstützung wünschen, kann sich im Laufe der Erkrankung öfter ändern. **Ihre Mitmenschen** sind sicher dankbar, wenn sie wissen, was Sie gerade am meisten brauchen.



WATCH & WAIT

„Watch & Wait“, also abwarten und beobachten, wird häufig bei den langsam wachsenden Lymphomen angewandt, nicht aber bei den schneller wachsenden aggressiven Lymphomen. Eine Therapie wird erst begonnen, wenn sich die Lymphome ausbreiten, Symptome auftreten oder die Erkrankung rasch fortschreitet. Wichtig bei „Watch & Wait“ ist, den Krankheitsverlauf sorgfältig zu beobachten.



WIE KANN ICH HELFEN? ORIENTIERUNG FÜR ANGEHÖRIGE

Ist ein Mitglied Ihrer Familie an einem Lymphom erkrankt und Sie wissen nicht, wie Sie der betroffenen Person am besten helfen können? Oder handelt es sich um jemanden aus dem Freundes- oder Kollegenkreis und Sie sind unsicher, wie Sie mit dem Thema umgehen sollen? Eine ernste Erkrankung kann die Kommunikation erschweren. Auch, wenn jeder seinen eigenen Umgang finden muss – ein paar Orientierungshilfen können manches vereinfachen.

- **Seien Sie da!** Zu wissen, dass man auf Sie zählen kann, ist meist schon eine große Hilfe für den Betroffenen.
- **Fragen Sie nach!** Wenn Sie nicht wissen, wie Sie Ihrem Angehörigen am besten helfen können, fragen Sie einfach konkret nach: „Was kann ich tun?“, „Was brauchst Du?“. Diese Offenheit schafft Vertrauen.
- **Informieren Sie sich!** Vielleicht ist der Betroffene dankbar, wenn Sie Informationen zur Erkrankung zusammentragen, auch wenn er diese vielleicht erst später nutzt. Informationen zu Lymphomen erhalten Sie zum Beispiel auf www.leben-mit-lymphom.de
- **Bleiben Sie auf Augenhöhe!** Ein Lymphompatient mag vielleicht überfordert erscheinen, aber es tut gut, weiterhin als selbstbestimmt wahrgenommen zu werden. Binden Sie den Betroffenen weiter in Entscheidungen ein.

Wenn Sie selbst etwas für Ihre Seele tun möchten, gibt es verschiedene Möglichkeiten. So können Sie eine der zahlreichen **Entspannungstechniken** erlernen: Sei es Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Tai Chi – meist übernehmen Krankenkassen die Kosten für solche Kurse. Anbieter sind zum Beispiel Volkshochschulen oder Fitnessstudios. Eine andere Möglichkeit sind Kunst-, Musik- oder Gestaltungstherapien, die Ihnen helfen können, mit negativen Gefühlen umzugehen. Sie werden von Reha-Kliniken oder manchen Krebsberatungsstellen angeboten.

Entspannung

Kreativität



„Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben, sondern es ist die Entscheidung, dass etwas anderes wichtiger ist, als die Angst.“

Ambrose Red Moon

UNTERSTÜTZUNG DURCH PROFESSIONELLE HILFSANGEBOTE

Die seelische Belastung bei einer Lymphomerkkrankung kann groß sein – so groß, dass Sie das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu brauchen. Anzeichen dafür sind zum Beispiel Schlafstörungen, ständiges Nachgrübeln oder Appetitlosigkeit. Ein gewisses Gefühl der Überforderung ist verständlich und es gibt eine Vielzahl verschiedener Angebote, die Sie nutzen können.



Selbst-
vertrauen

Energie



Psyche

SIE SIND MIT IHREN GEFÜHLEN NICHT ALLEINE

Studien haben ergeben, dass sich ein Drittel bis die Hälfte aller Menschen mit Krebs psychosoziale Unterstützung wünschen.* Experten empfehlen deshalb, allen Patienten psychoonkologische Beratung anzubieten, selbst wenn diese weniger belastet sind. Entsprechende Angebote erhöhen für Betroffene die Lebensqualität.

Informationen und erste Beratungsangebote liefern Krebsberatungsstellen und psychosoziale, beziehungsweise psychoonkologische Dienste in Krankenhäusern und Reha-Kliniken. Sie erhalten hier nicht nur seelische Unterstützung, sondern auch Hilfe in sozialrechtlichen Fragen. **Psychoonkologen** sind in der Regel Psychologen, Mediziner oder Pädagogen mit entsprechender Zusatzausbildung. Sie wissen, welche Belastungen eine Krebserkrankung mit sich bringen kann und gehen individuell auf Ihre Sorgen ein. Für belastete Kinder krebsbetroffener Eltern gibt es spezifische Beratungsstellen.

Manchmal empfiehlt es sich, Ihren seelischen Belastungen näher auf den Grund zu gehen. Ihre Lymphomkrankung hat vielleicht bestimmte Strukturen verstärkt, die schon vorher bestanden. Dann wird Ihr Psychoonkologe Ihnen unter Umständen zu einer Psychotherapie raten. Diese wird von einem Psychotherapeuten oder Psychiater durchgeführt und dauert meist einige Monate. Die Kosten für eine psychoonkologische Beratung übernimmt die **Krankenkasse**, eine Psychotherapie bedarf in der Regel einer vorherigen Bewilligung.

* http://bit.ly/Krebsinformationsdienst_psychische_Unterstuetzung (Stand: 03. Mai 2017)



Ernährung während und nach der Therapie



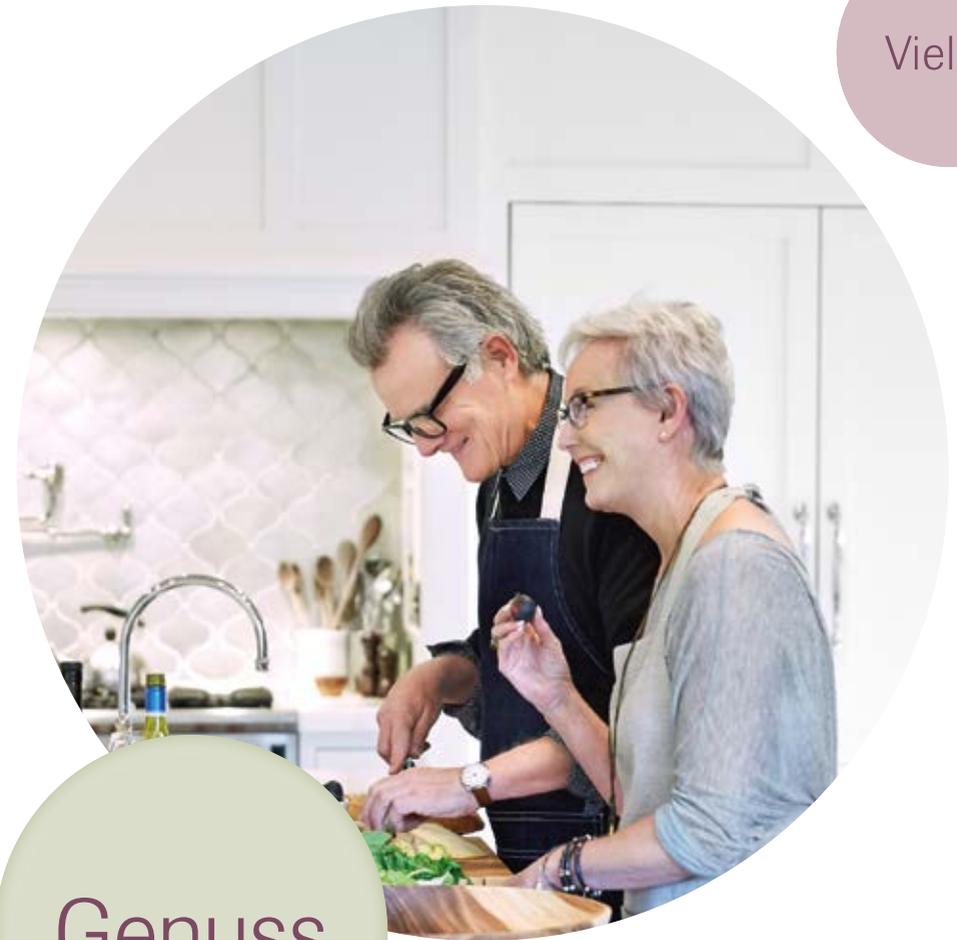
Ernährung während und nach der Therapie

Essen bedeutet nicht nur, sich mit den nötigen Nährstoffen zu versorgen – Essen ist Genuss! Daran ändert auch Ihre Lymphom-erkrankung nicht unbedingt etwas: Mit den richtigen Tipps gelingt eine ausgewogene und genussvolle Ernährung. Und zwar nicht nur in der therapiefreien Zeit, sondern auch während der Therapie.

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG IST IMMER EIN THEMA

Vielleicht interessieren Sie sich schon länger für gesunde Ernährung. Unter Umständen ist das Thema auch neu für Sie, und Ihre Lymphom-erkrankung hat dazu geführt, dass Sie sich näher damit befassen möchten. Was auch immer Ihre **Motivation** ist – es lohnt sich, Ihrem Körper mit einer ausgewogenen Ernährung Gutes zu tun. Dabei gelten auch für Krebspatienten die allgemeinen **Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung**: Essen Sie möglichst fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag, außerdem reichlich Kohlenhydrate in Form von Vollkornprodukten und Kartoffeln. Milchprodukte sollten Sie täglich verzehren, Fleisch und Fisch sollten nur ein- bis zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Achten Sie auf Vielfalt und trinken Sie viel Wasser oder ungesüßte Tees. Zucker, Salz und Fette sollten Sie sparsam einsetzen. Bereiten Sie Speisen schonend zu, und nehmen Sie sich **Zeit zum Genießen**.

Sobald jedoch Symptome entstehen, die Sie in Ihrer Nahrungsaufnahme hemmen, wie zum Beispiel Inappetenz und eine einhergehende Gewichtsabnahme, sollte das Essen individuell angepasst werden. Generelle Verbote an Nahrungsmittel sollten nicht erteilt werden.



Vielfalt

Genuss

Ausgewogenheit

Mit diesen Empfehlungen können Sie als Lymphompatient jederzeit etwas Gutes für sich tun. Das Gegenteil gilt für sogenannte „radikale Krebsdiäten“: Sie haben keine nachgewiesene Wirkung. Im schlimmsten Fall schaden sie Ihrer Gesundheit und gefährden den Erfolg Ihrer Therapie. Nichtsdestotrotz stellt eine Lymphom-erkrankung auch in Bezug auf die Ernährung eine besondere Situation dar. Es gibt jedoch Möglichkeiten, wie Sie eventuellen Einschränkungen begegnen können – damit Essen auch weiterhin Genuss bedeutet.

LEBENSMITTEL: AUF HYGIENE KOMMT ES AN

Eine Lymphom-erkrankung, aber auch einige Therapien können das Immunsystem schwächen. In welchem Maße dies bei Ihnen der Fall ist, kann Ihr Arzt durch eine Blutuntersuchung feststellen. Gegebenenfalls müssen Sie sich dann im Alltag besonders vor Krankheitserregern schützen. Mit ein paar einfachen Maßnahmen können Sie das **Infektionsrisiko** durch Lebensmittel gering halten.

- Achten Sie auf gute Küchenhygiene: Auf Händen, Schneidbrettern und Lappen sitzen Keime, die bei einem geschwächten Abwehrsystem problematisch werden können.
- Bereiten Sie Mahlzeiten frisch zu. Alles sollte gekocht beziehungsweise gut durchgebraten sein. Frieren Sie Reste in kleinen Portionen ein und lassen Sie diese beim Aufwärmen noch einmal aufkochen. Verzichteten Sie dagegen auf warmgehaltene Speisen.
- Rohmilchprodukte, sowie Gerichte mit rohem Fleisch und Fisch wie Tartar oder Sushi sollten Sie meiden. Auch Rühr-, Spiegel- oder Frühstücksei kann rohe Anteile enthalten, greifen Sie stattdessen auf die hartgekochte Variante zurück.
- Auch Nüsse, Pistazien und Trockenobst sind Rohkost und sollten deshalb nicht verzehrt werden. Dies gilt auch für frischen Salat.

Nähr-
stoffe



„Man soll dem Leib
etwas Gutes bieten,
damit die Seele Lust
hat darin zu wohnen.“

Winston Churchill

Linderung



Wenn Sie sich unsicher sind, was Sie im Detail beachten sollten, fragen Sie Ihren Arzt oder die für Sie zuständige ernährungsmedizinische Fachkraft in Ihrer Klinik bzw. im ambulanten Bereich. Sie können Ihnen konkrete Ratschläge für den Einzelfall geben.

NEBENWIRKUNGEN BEGEGNEN – MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG

Falls Sie eine Chemotherapie erhalten, kann dies ebenfalls Einfluss auf Ihre Ernährungsgewohnheiten haben. Verantwortlich dafür sind mögliche Nebenwirkungen wie Appetitlosigkeit, entzündete Mundschleimhäute und Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Durchfall oder auch Verstopfung. Diese können, müssen aber nicht auftreten. Mit einer entsprechend angepassten Ernährung können Sie viel tun, eventuelle Beschwerden zu lindern und sich gleichzeitig mit ausreichend Nährstoffen zu versorgen.

Falls Sie unter **Appetitlosigkeit** leiden, gilt vor allem: Essen Sie, was Ihnen schmeckt, worauf Sie Lust haben und was Sie gut vertragen. Vielleicht steht



Ihnen der Sinn nach stark Gewürztem. Oder mögen Sie lieber kalte statt warme Gerichte, weil Ihnen der Geruch beim Kochen unangenehm ist? Probieren Sie aus, womit Sie sich gut fühlen und versuchen Sie, Essen zu genießen: Eine nett angerichtete Mahlzeit, am besten **in Gesellschaft** an einem schön gedeckten Tisch, weckt den Appetit gleich viel mehr! Bei entzündeten Mundschleimhäuten sollten Sie darauf achten, diese nicht zusätzlich zu reizen: Vermeiden Sie trockene, harte Speisen ebenso wie stark gewürzte oder zu heiße Kost. Auch säurehaltiges Obst sollten Sie mit Vorsicht genießen. Dazu zählen Zitrusfrüchte, Ananas, Johannisbeeren und Sauerkirschen. Greifen Sie stattdessen zu milden, weichen Speisen und trinken Sie viel. Greifen Sie auf hochkalorische Trinknahrung, die auch in Form von Suppen erhältlich ist, zurück. Diese kann auch durch den Arzt verschrieben und von der Krankenkasse bezahlt werden.

Zur Linderung der Beschwerden können Sie zwischen den Mahlzeiten Eiswürfel lutschen oder mit speziellen Mundspülungen Ihre Schleimhäute pflegen. Wichtig ist, dass Sie trotz der Symptome Ihren Bedarf an Kalorien und Nährstoffen, insbesondere Eiweiß, zu sich nehmen. Wird der Bedarf nicht gedeckt, führt dies zu einer ungewollten Gewichtsabnahme. Bei einer schnellen und ungewollten Gewichtsabnahme wird Muskelmasse abgebaut, was zu Schwäche und Kraftlosigkeit führt.



TIPP: DIE LIEBLINGSSPEISE BEWAHREN

Wenn Sie ein bestimmtes Gericht besonders gerne essen, genießen Sie es so oft Sie mögen – gerade, wenn Sie unter Appetitlosigkeit leiden. Neigen Sie jedoch im Rahmen Ihrer Chemotherapie zu Übelkeit, sollten Sie eine Einschränkung beachten: Essen Sie Ihr Lieblingsgericht nicht direkt vor der Therapiesitzung! Wenn danach Übelkeit auftritt, kann dies zu einer allmählichen Aversion gegen Ihr ehemaliges Lieblingsessen führen.

Wenn Sie befürchten, eine Chemotherapie könne bei Ihnen Übelkeit oder Erbrechen auslösen, sprechen Sie Ihren Arzt darauf an. Ob und in welchem Maße diese Nebenwirkungen auftreten, hängt auch von der Art der Chemotherapie ab. Außerdem kann der Arzt Ihnen vorbeugend Medikamente gegen diese Nebenwirkungen verordnen. Sollten Sie dennoch unter Übelkeit leiden, ist es ratsam, **kleine Mengen** leicht verdaulicher Lebensmittel zu essen und starke Gerüche zu vermeiden. Kalte Speisen und Getränke werden oft besser vertragen als warme. Außerdem kann Ingwer, etwa in kandierter Form oder als Tee, gegen Übelkeit helfen. Bei Erbrechen ist es vor allem wichtig, **viel zu trinken**, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Dies gilt auch bei Durchfall. Hier sollten es mindestens zwei Liter pro Tag sein. Bei Verstopfung sollten Sie zusätzlich auf **viel Bewegung** und ballaststoffreiche Vollkornprodukte setzen.

UNTERSTÜTZUNG VOM PROFI: ERNÄHRUNGSBERATUNG

Die Therapien, die Sie während Ihrer Lymphomerkrankung erhalten, sind in der Regel gut verträglich. Sprechen Sie jedoch mit Ihrem Arzt, wenn es Ihnen aufgrund von Nebenwirkungen zunehmend schwerfällt, für Sie gut verträgliche Lebensmittel zu finden. Er kann Ihnen eine **professionelle Ernährungsberatung**, in der Fachsprache auch Diätberatung genannt, verordnen. Diese geht individuell auf Ihre Probleme ein und hilft Ihnen, wieder zu einer gut verträglichen, gesunden und genussvollen Ernährung zu finden. Denn diese ist für Ihre Gesundheit von zentraler Bedeutung – sowohl während als auch nach der Therapie. Eine Diätberatung wird von Diätassistenten oder Ernährungswissenschaftlern durchgeführt und somit von den Krankenkassen bezahlt.



Appetit



Aktiv sein trotz Lymphom

Aktiv sein trotz Lymphom

Die Empfehlung, sich bei einer Krebserkrankung zu schonen, ist längst überholt: Vieles ist mittlerweile über die positive Wirkung von Bewegung bekannt – auch für Lymphompatienten! Egal, ob Sie gerade eine Therapie erhalten oder sich in einer therapiefreien Zeit befinden. Mit einem optimal an Ihre Situation und Fitness angepassten Programm können Sie jederzeit aktiv werden.

BEWEGUNG TUT GUT

Jeder weiß: Sport ist gesund. Doch gilt dies auch für Lymphompatienten? Wenn Sie die Diagnose „Lymphom“ erhalten haben, eine Therapie beginnen oder vielleicht gerade beendet haben, stellen Sie sich vielleicht auch die Frage, inwieweit Sport und Bewegung momentan für Sie infrage kommen.

Schon vor Therapiebeginn ist es sinnvoll, sich zu bewegen: **Sie stärken dadurch Ihr Immunsystem** und vertragen spätere Behandlungen besser. Nicht zuletzt verbessert eine gewisse Fitness das Körperbewusstsein und Selbstwertgefühl – eine Wohltat, auch für Ihre Seele. Dazu müssen Sie keine sportlichen Höchstleistungen erbringen: Selbst regelmäßige Spaziergänge und einfache Gymnastikübungen entfalten bereits eine positive Wirkung und helfen beim Erhalt bzw. Aufbau von Muskulatur.

Doch wie steht es um ein Bewegungsprogramm während der Therapie? Richtig ist, dass mittlerweile viele positive Aspekte von Bewegung und körperlicher Aktivität bei Krebspatienten nachgewiesen sind. So hilft ein Bewegungsprogramm gegen die starke Erschöpfung, genannt **Fatigue**, die viele Patienten be-



Dynamik

trifft. Selbst eine Depression kann sich durch einen aktiveren Lebensstil bessern. Bewegung bringt Lymphompatienten also ein echtes Plus an Lebensqualität, auch und gerade während der Therapiephase. Während der therapiefreien Zeit oder wenn Sie sich in Remission befinden, Ihre Krankheit also zurückgedrängt wurde, können Sie Ihre Aktivitäten weiterführen oder sogar langsam steigern.

WAS MUSS ICH ALS LYMPHOMPATIENT BEACHTEN?

Um die positive Wirkung von Bewegung bestmöglich nutzen zu können, sollten Sie als Lymphompatient einige Dinge beachten. So können Veränderungen in Ihrem Blutbild zu einer erhöhten Blutungsneigung führen. Dem können Sie begegnen, indem Sie Aktivitäten mit geringem Verletzungsrisiko wählen. Meiden Sie zum Beispiel Sportarten mit Körperkontakt. Bei Ballsportarten können Sie auf Softbälle aus Schaumstoff zurückgreifen. Eine Lymphomerkkrankung und einige Therapien schwächen zudem das Immunsystem. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist daher das erhöhte **Infektionsrisiko**, dem sie durch Ihre Erkrankung ausgesetzt sind. Seien Sie vorsichtig bei Aktivitäten in größeren Gruppen und tragen Sie gegebenenfalls einen Mundschutz. Auf Sauna- und Schwimmbadbesuche sollten Sie lieber verzichten, wenn der Arzt bei Ihnen ein erhöhtes Infektionsrisiko festgestellt hat.



Schwung



GANZ AUF SPORT VERZICHTEN?

In bestimmten Situationen ist es besser, körperliche Aktivitäten zu vermeiden. Dies gilt für Lymphompatienten genauso wie für alle anderen. Gründe, das Bewegungsprogramm auszusetzen und sich stattdessen zu schonen, sind:

- Kreislaufprobleme wie Schwindel
- Übelkeit und Erbrechen
- Infektionen
- Fieber über 38°C
- Ein Hämoglobinwert von weniger als 8 g/dl Blut
- Ein Thrombozytenwert von weniger als 10.000/ μ l Blut
- Eine herzangreifende Chemotherapie, die weniger als 48 Stunden zurückliegt

Bitte kontaktieren Sie Ihren Arzt bei den oben genannten Beschwerden.

FÜR JEDE BEHANDLUNGSPHASE DAS RICHTIGE PROGRAMM

In verschiedenen Phasen Ihrer Erkrankung sind Sie unterschiedlich stark belastbar. Dem sollten Sie auch in Ihrem Bewegungsprogramm Rechnung tragen. Als Krebspatient haben Sie Anspruch auf ein Rehabilitationsprogramm, das auch **Bewegungseinheiten** umfasst. Im Rahmen einer Physio- beziehungsweise Bewegungstherapie trainieren Sie unter Anleitung eines Therapeuten. Dabei werden durch Gymnastikübungen bestimmte Muskelgruppen trainiert. Aber auch kleine Ausdauer-Einheiten auf dem Laufband oder Ergometer sind möglich und werden Lymphompatienten besonders empfohlen. Ob in Klinik, Reha-Zentrum oder beim niedergelassenen Physiotherapeuten: In der Regel übernehmen gesetzliche Krankenkassen die Kosten für diese angeleiteten Bewegungs-

programme, die während und unmittelbar nach einer Therapie durchgeführt werden.

Wenn bei Ihnen momentan keine Therapie durchgeführt wird, sind Sie vielleicht belastbarer als während einer Therapie. Sie können dann Ihr Bewegungsprogramm entsprechend anpassen, natürlich immer nach Rücksprache mit Ihrem Arzt. Wenn Sie selbst aktiv werden möchten, achten Sie besonders sorgfältig auf die **Signale Ihres Körpers**. Vielleicht bauen Sie einfach nur etwas mehr Bewegung in Ihren Alltag ein, etwa indem Sie häufiger Dinge zu Fuß erledigen. Vielleicht fühlen Sie sich auch fit genug, Walking oder entspanntes Radfahren als neues Hobby zu entdecken. Oder Sie stärken sich durch Krafttraining im Fitnessstudio. Immer gilt: Sie sollten nicht außer Atem kommen und keine Schmerzen haben. Überanstrengen Sie sich nicht!



Freizeit

Wenn Ihre letzte Therapie schon einige Zeit zurückliegt und sie erfolgreich behandelt wurden, kann dies Ihrem Leben viele neue Impulse geben: Sie haben Ihre Lymphomerkkrankung „besiegt“, regelmäßige Nachsorgeuntersuchungen geben Ihnen Sicherheit, und Sie haben wieder **Kraft und Energie** für Neues. Vielleicht wirkt sich dies auch auf Ihre sportlichen Aktivitäten aus, und Sie möchten intensiver trainieren, alte Hobbys wieder aufnehmen oder gar eine neue Sportart ausprobieren. Sprechen Sie in diesem Fall mit Ihrem Arzt. Er kann gegebenenfalls feststellen, wie belastbar Ihr **Herz-Kreislaufsystem** und Ihr Bewegungsapparat sind und ob es Auffälligkeiten in Ihrem Blutbild gibt. So können Sie mit gutem Gefühl in ein Training starten, das Spaß macht, guttut und zu Ihnen passt.



Geist



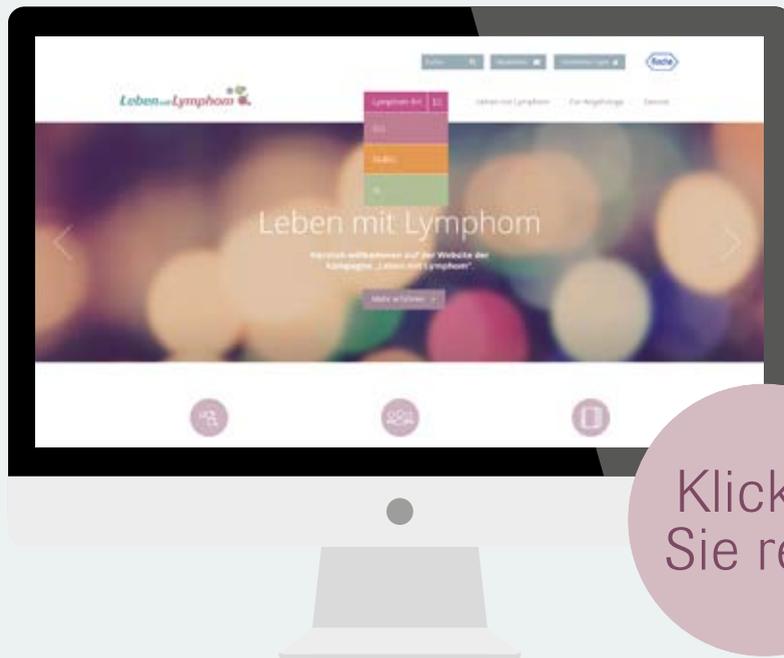
FIT AUF SANFTE ART: ENTSPANNUNGSTECHNIKEN, DIE BEWEGLICH MACHEN

Sie möchten sich etwas Gutes tun und suchen einen Ausgleich zum (Therapie-)Alltag? Gleichzeitig können oder möchten Sie sich nur wenig belasten? Dann sind bestimmte Entspannungstechniken vielleicht das Richtige für Sie. Bei Yoga, Tai Chi oder Qi Gong sind Bewegungselemente verschiedener Schwierigkeitsstufen Teil der Übungen. Somit lernen Sie nicht nur, aktiv abzuschalten und loszulassen, sondern tun auch gleichzeitig etwas für Ihre Kraft und Beweglichkeit – nur eben auf ganz sanfte Weise!

Natur

„Strebe nach Ruhe, aber durch
das Gleichgewicht, nicht durch
den Stillstand deiner Tätigkeit.“

Friedrich von Schiller



Klicken
Sie rein!

WWW.LEBEN-MIT-LYMPHOM.DE

Die Kampagne Leben mit Lymphom bietet Ihnen mit dem Portal eine umfassende Website mit vielen weiteren Informationen, authentische Patientenvideos und Checklisten zu den Themen Diagnose, Therapie und Tipps im Alltag.

Impressum

HERAUSGEBER

Roche Pharma AG, Grenzach-Wyhlen

REDAKTION UND GESTALTUNG

art tempi communications gmbh, Köln

BILDNACHWEISE BROSCHÜRE

Titelbild Lee Avison/stocksy.com, S.2 Grzegorz Mleczek/unsplash.com, S.4 Raymond Forbes LLC/stocksy.com, S.5 Lumina/stocksy.com, S.6 Jovo Jovanovic/stocksy.com, S.7 Suzi Marshall/stocksy.com, S.9 Michela Ravasio/stocksy.com, S.11 Mosuno/stocksy.com, S.12 Lumina/stocksy.com, S.13 Paul Phillips/stocksy.com, S.15 Tom Merton/istockphoto.com, S.17 Leander Nardin/stocksy.com, S.18 Lior + Lone/stocksy.com, S.19 baona/istockphoto.com, S.22 Miquel Llonch/stocksy.com, S.25 Chelsea Victoria/stocksy.com, S.26 Victor Torres/stocksy.com, S.27 John Shepherd/istockphoto.com, S.29 luismmolina/istockphoto.com, S.30 Jelena Jovic Tomic/stocksy.com, S.31 Suzi Marshall/stocksy.com, S.33 Aleksandar Novoselski/stocksy.com, S.35 Lumina/stocksy.com, S.36 izusek/istockphoto.com, S.38 Alejandro Moreno de Carlos/stocksy.com, S.39 Syd Wachs/unsplash.com, S.41 Trinette Reed/stocksy.com, S.43 Carolyn Lagattuta/stocksy.com, BONNINSTUDIO /stocksy.com, S.44 Harald Walker/stocksy.com, S.45 Lumina/stocksy.com, S.46 Paul Edmondson/stocksy.com, S.47 Lumina/stocksy.com, S.49 BONNINSTUDIO /stocksy.com, S.51 Lumina/stocksy.com, S.53 Lumina/stocksy.com, S.55 Damian Zaleski/unsplash.com

© 2017

www.roche.com



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

© 2017