DAS K WORT

Roche

Lungenkrebs: Das alltägliche Leben leben.

Wissenswertes und Tipps

Liebe:r Leser:in,

das Leben mit Lungenkrebs ist eine große Herausforderung. Nach dem Diagnoseschock dreht sich alles darum, gemeinsam mit deinem Behandlungsteam eine passende, möglichst nebenwirkungsarme Therapie zu finden. Doch nach und nach rücken immer mehr Aspekte und Fragen in den Vordergrund: Wie kann ich mit Begleiterscheinungen der Erkrankung oder Behandlung umgehen? Was hilft bei Atemnot? Wie verändert sich mein Selbstbild – und wie kann ich mein Selbstbewusstsein bewahren, wiederfinden oder stärken?

GEMEINSAM STARK: DER ERKRANKUNG DIE STIRN BIETEN

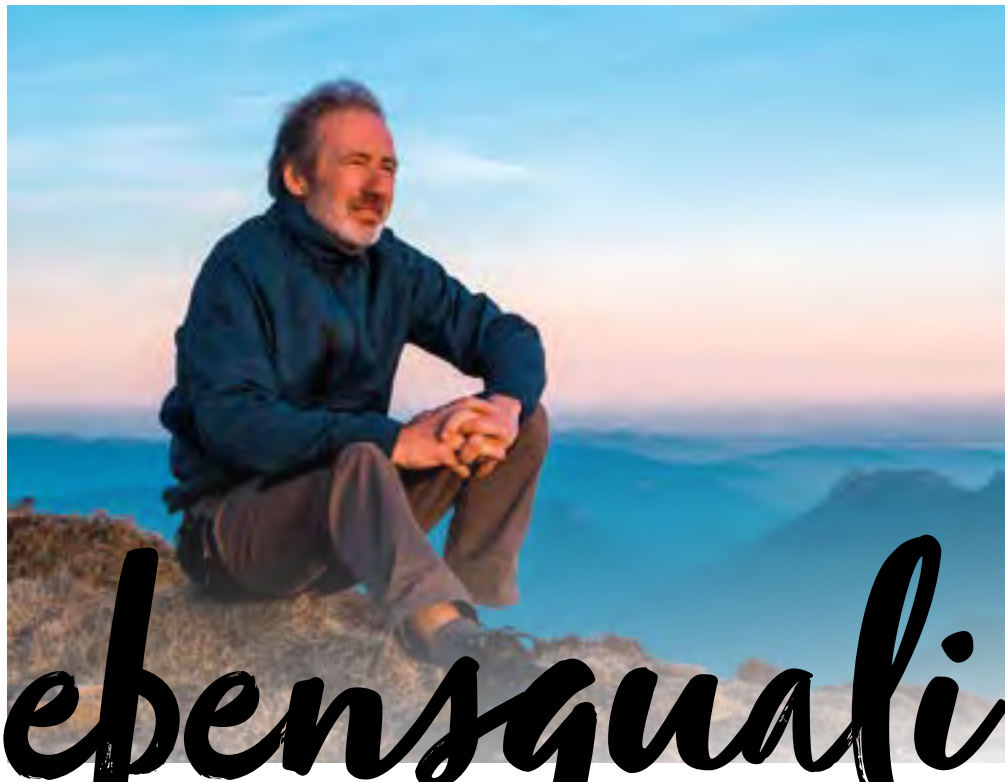
Deine Selbstwahrnehmung verändert sich mit der Erkrankung. Dadurch kann es dir schwerfallen, dich auf Nähe und Aktivitäten mit deinen Liebsten einzulassen. Das sorgt nicht nur bei Betroffenen selbst, sondern auch bei Familie, Freund:innen und Bekannten für ein Wechselbad der Gefühle. Entscheidend ist, sich untereinander auszutauschen, welche Art der Unterstützung du in welcher Phase der Erkrankung und Therapie gerade benötigst, dir wünschst oder vielleicht auch bewusst nicht möchtest. Vielleicht fällt es dir unter anderen Betroffenen leichter, über bestimmte Themen zu diskutieren und gemeinsam Lösungsansätze zu finden. Das ist zum Beispiel in Selbsthilfegruppen vor Ort möglich oder auch in der Community auf Onlineplattformen wie unseren Social-Media-Kanälen.

DAS K WORT – DEIN KOMPASS IM LEBEN MIT KREBS

In dieser Broschüre erhältst du vielfältige Anregungen, wie es gelingen kann, deinen Alltag nach deinen Vorstellungen, Wünschen und Bedürfnissen zu gestalten. Jedes Kapitel greift Fragen zu unterschiedlichen Lebensbereichen auf, anhand derer du herausfinden kannst, was Lebensqualität für dich ganz persönlich bedeutet: von kleinen Freuden des Alltags bis hin zu großen Träumen. Du erfährst, wie du – begleitend zu deiner Therapie – zu deiner Genesung, deiner physischen und psychischen Gesundheit beitragen kannst. Praxisnahe und -erprobte Tipps sollen dich dazu ermuntern, dir Zeit für dich selbst zu nehmen – und für all das, was dein Leben ausmacht. Hilfreiche Informationen und Hinweise bieten dir Orientierung, um deinen eigenen Weg finden zu können.

Wir hoffen, dass dir diese Broschüre hilft, Kraft zu schöpfen, um dich auf dich selbst und dein Umfeld einzulassen. Viel Freude und Inspiration beim Lesen und alles Gute!

Dein K Wort Team



Lebensquali

14

22

30

38

tät ist ...

06 **FREIHEIT**
Wissen und Mitreden

10 **SELBST-BEWUSSTSEIN**
Sich Zeit für sich nehmen

14 **BEWEGUNG**
Sich fit halten

18 **GENUSS**
Es sich schmecken lassen

22 **ZUSAMMENHALT**
Die gemeinsame Zeit genießen

26 **GLEICHGEWICHT**
Ängste zulassen

30 **WOHLGEFÜHL**
Schöne Momente schaffen

34 **LIEBE UND GEBORGENHEIT**
Gefühle erleben

38 **HOFFNUNG**
Neue Kraft schöpfen

42 **ÜBER DAS K WORT**

44 **NOTIZEN**

Freiheit

Wissen und Mitreden

Die Entwicklung von Lungenkrebs – auch im Verlauf der Erkrankung – und seine Behandlungsmöglichkeiten genauer zu verstehen, kann dir bei der Bewältigung der Therapie helfen. Das ermöglicht mehr Selbstbestimmung, ein Gefühl der Kontrolle und Sicherheit. Wer die Einzelheiten der Erkrankung versteht, kann leichter einen Weg finden, sich mit der neuen Situation zu arrangieren, kann mitreden und mitentscheiden.

Lungenkrebs ist eine der häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland. Unter den Fachbegriffen Lungen- oder Bronchialkarzinom fassen Mediziner:innen verschiedene bösartige Lungenkrebsarten zusammen, die ganz unterschiedlich verlaufen können.

GUTE VORBEREITUNG IST ALLES

Bevor du aktiv Entscheidungen treffen kannst, ist es wichtig, dich genau aus verlässlichen Quellen zu informieren. Eine erste Anlaufstelle ist dein Behandlungsteam. Es gilt, Fragen zu stellen, gemeinsam auf Augenhöhe zu besprechen und auch zu hinterfragen: Wo sitzt der Tumor? Wie groß ist er? Hat er gegebenenfalls gestreut? Wird das Gewebe getestet? Welche Therapien kommen für mich infrage? Welche Entscheidungen kommen auf mich zu? Und wie kann ich optimal mit meinem Behandlungsteam kommunizieren und zusammenarbeiten? Um dich auf ein Gespräch mit deinem Behandlungsteam vorzubereiten, kann es helfen, dich bereits vorab beispielsweise bei Krebsberatungsstellen zu informieren oder dich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Hilfreiche Adressen und Anlaufstellen findest du auf der

Website „Das K Wort“ im Bereich „Unterstützung: Hilfreiche Links & Adressen bei Krebs“. Hier erhältst du auch praktische Checklisten für das Ärzt:innengespräch, die Anregungen bieten und als Gedankenstütze dienen:

www.daskwort.de/unterstuetzung

PRAKTISCHE TIPPS FÜR DAS ÄRZT:INNEN-GESPRÄCH

Sammle die für dich persönlich wichtigsten Informationen in einem Ordner und halte diesen für jedes weitere Gespräch mit deinem Behandlungsteam bereit. Notiere dir, was du ansprechen, fragen oder diskutieren möchtest. Es empfiehlt sich, während der Gespräche Notizen zu machen. So kannst du dir auch im Nachhinein die wichtigsten Punkte noch einmal durch den Kopf gehen lassen oder wenn nötig genauer recherchieren. Es kann hilfreich sein, eine Begleitung mitzunehmen: persönlich vor Ort oder via (Video-) Telefonat zugeschaltet – denn vier Ohren hören mehr als zwei.

BESSER INFORMIERT DURCH SELBSTHILFE

Von den Erfahrungen anderer lernen und die eigenen teilen – das ist für viele Lungenkrebsbetroffene eine sinnvolle und notwendige Ergänzung, die den Umgang mit der Erkrankung enorm erleichtern kann. Wer diesen Austausch gezielt sucht, für den:die können Selbsthilfegruppen eine gute Anlaufstelle sein. Es kann helfen, dich mit deinen Fragen und Bedürfnissen an Menschen zu wenden, die ähnliche Probleme haben. Partner:innen oder die Familie können sich oft nicht in die Lage von Betroffenen hineinversetzen und sind dir dann vielleicht nicht die ausreichende Stütze.

„Nachdem ich mich getraut habe, alle Fragen zu stellen, fühle ich mich erleichtert.“

Was bedeutet Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige?

Entwicklung

Das Geschehen in einer Selbsthilfegruppe und/oder Krebs-Community kann die Entwicklung der eigenen Person dahingehend fördern, herauszufinden, wo du stehst und was du jetzt oder in Zukunft möchtest und brauchst. Die Gespräche können dir helfen, eigenmächtig Entscheidungen zu treffen.

Entlastung

Im Austausch mit anderen Lungenkrebsbetroffenen wird klar, dass du mit deinen Sorgen und Problemen nicht allein bist. Das kann deinen Umgang mit der Erkrankung erleichtern.

Kontakte

Bei regelmäßigen Treffen mit anderen Betroffenen kannst du emotionalen Rückhalt und Geborgenheit finden. Oft entwickeln sich auch über die Gruppentreffen hinaus weitere gemeinsame Aktivitäten und private Kontakte. So können beispielsweise sportliche und aufbauende Übungen für die Lunge gemeinsam an der frischen Luft betrieben werden.

Selbstsicherheit

In der Gruppe kann sich die Möglichkeit bieten, dich selbst und deine Mitmenschen vollkommen wertfrei und mit neuen Augen zu betrachten. Der bewusste Umgang mit dir selbst, mit deiner Erkrankung und mit anderen kann dein Selbstbewusstsein steigern und helfen, wertvolle Selbstsicherheit für den Alltag zu gewinnen.

Austausch

Die Erfahrungen der anderen Betroffenen können wie ein Spiegel wirken und zu einem besseren Verständnis deiner eigenen Situation führen. Durch das gesammelte Wissen und den Erfahrungsschatz der Gruppenmitglieder kann dir der Umgang mit Informationsangeboten aus dem Internet oder von Ärzt:innen, Kliniken sowie Psycholog:innen leichter fallen.

Tipp

Wenn du Kontakt mit einer Selbsthilfegruppe und/oder Krebs-Community aufnehmen möchtest, findest du auf dem K Wort verschiedene Ansprechpartner:innen und Anlaufstellen im Bereich „Unterstützung: Hilfreiche Links & Adressen bei Krebs“.

www.daskwort.de/unterstuetzung/hilfreiche-links-und-adressen

Was bedeutet für mich Selbstbestimmung?

Welche Entscheidungen möchte ich aktiv selbst treffen?

Welche Personen sollen in wichtige Entscheidungen einbezogen werden?

Habe ich Interesse, mich mit anderen auszutauschen?

Meine Fragen:

Selbst-bewusstsein

Sich Zeit für sich nehmen

Die Erkrankung und die Therapie verändern den Körper häufig ganz erheblich. Nimm dir Zeit, dich mit dir selbst und den Veränderungen bewusst auseinanderzusetzen: Wie lässt sich hervorheben, was dir an dir gefällt? Was möchtest du vielleicht kaschieren und wie kann das gelingen?

WIE SICH DAS AUSSEHEN VERÄNDERT

Es ist eine große Erleichterung, wenn deine Untersuchungsergebnisse zeigen: Die Behandlung wirkt. Viele Betroffene verlieren jedoch Gewicht, haben sichtbare Operationsnarben, Hautreizungen oder leiden unter Haarausfall. Diese Symptome und Nebenwirkungen verändern das Erscheinungsbild. Das kann dazu führen, dass du dich in deinem Körper zunehmend fremd und unsicher fühlst. Obwohl die Therapie wirkt, entsteht eventuell das Gefühl, ein Stück Lebensqualität verloren zu haben.

Diese neue Situation macht es schwer, deinem Umfeld selbstbewusst gegenüberzutreten. Es ist wichtig, auch diese Sorgen und Ängste mit deinem:deiner Ärzt:in oder Psychoonko-

log:in zu besprechen, denn oft können gemeinsam Lösungen gefunden werden. Auch für Lungenkrebsbetroffene gilt: Wer sich in seinem Körper wohlfühlt, kann Kraft schöpfen und das fördert letztendlich auch den Heilungsprozess. So vielfältig wie mögliche Symptome und Nebenwirkungen bei Krebs sein können, sind auch die Möglichkeiten, aktiv etwas zur Steigerung der Lebensqualität beizutragen. Lass dich auf www.daskwort.de im Bereich „Mit Krebs leben: Gesundheit und Wohlbefinden“ inspirieren, wie du deinen persönlichen Wohlfühlfaktor erhöhen kannst.

www.daskwort.de/mit-krebs-leben/gesundheit-und-wohlbefinden

WAS KANN ICH SELBST TUN?

Wohlfühl-Kleidung
Während der Therapie kann sich auch die Figur verändern, zum Beispiel durch Gewichtszunahme oder -abnahme, Schwellungen oder Lymphödeme. Nach einer Operation eignet sich daher besonders weite, locker fallende Kleidung. Oberteile mit weiten Ärmeln können auch dünnere Arme gut kaschieren. Locker sitzende Tücher können helfen, den Blick von anderen Partien abzulenken und zum Beispiel Narben verbergen.

Wichtig ist

Solange deinem Körper unter der Kleidung genügend Freiraum gelassen wird, kannst du alles anziehen. Auch Schmuck und Gürtel können getragen werden. Wer sich in seiner Kleidung wohlfühlt, ist selbstbewusster und kann die Gesellschaft von anderen Menschen genießen.

HILFE BEI HAARVERÄNDERUNGEN

Einige medikamentöse Therapien verursachen Haarveränderungen bis hin zum Haarausfall. Davon sind vor allem die Kopfhaare betroffen, manchmal können aber auch andere Körperhaare wie Augenbrauen, Wimpern oder Schamhaare ausfallen. Es gibt verschiedene Stufen des Haarausfalls. Nicht immer gehen alle Haare verloren, sie werden häufig nur viel dünner. Meist beginnt eine Veränderung der Haare zwei bis drei Wochen nach Beginn der Therapie. Die Haare wachsen fast immer nach dem Ende – und manchmal sogar bereits während – der Behandlung wieder nach.

Folgende Tipps können helfen, mit den Haarveränderungen besser umzugehen:

- Wenn du zuvor lange Haare hattest, kannst du dir bereits vor Beginn einer Chemotherapie die Haare schneiden lassen. Bei einem Kurzhaarschnitt fällt der Haarverlust weniger auf.
- Einigen Männern kann es helfen, bewusst eine Glatze zu tragen. **Wichtig:** In der Sonne jedoch immer für ausreichenden Sonnenschutz sorgen.
- Schon bei der Planung der Therapie ist es möglich, ein Rezept für eine Zweitfrisur zu erhalten. Die Regelungen sind hier unterschiedlich. Wende dich am besten direkt an deine Krankenkasse, um zu klären, inwieweit die Kosten in deiner Situation erstattet werden.
- Verwende milde Shampoos, keinen Fön und keine Lockenwickler oder Ähnliches. Vermeide Rubbeln oder Rupfen und kämme die Haare nur vorsichtig.
- Haarausfall tritt im Allgemeinen häufiger bei Männern auf – dies bedeutet jedoch nicht, dass sie sich damit auch besser arrangieren können. Ihnen fällt es oft sehr viel schwerer, das Thema Haarausfall anzusprechen. Hilfe bringen spezielle Selbsthilfegruppen für Männer nach einer Krebsbehandlung.

„... Ich nehme dann all meine Kraft zusammen und lächle – das lässt mein Spiegelbild sofort strahlen."

HILFE BEI HAUTVERÄNDERUNGEN

Während der Behandlung mit zielgerichteten Therapien kann es unter anderem zu akneähnlichen Hautausschlägen oder zu schuppenden Hautveränderungen kommen.

Folgende Tipps können Erleichterung bei Hautveränderungen verschaffen:

- Möglichst lockere Kleidung aus Naturmaterialien und weite, bequeme Schuhe tragen.
- Hände und Füße so oft wie möglich unbedeckt lassen.
- Dusche nur kurz und nicht zu warm. Die Haut anschließend am besten nicht abreiben, sondern sanft abtupfen.
- Benutze keine Körperpflegemittel mit Alkohol oder ätherischen Ölen und vermeide heißes Putz- oder Spülwasser sowie scharfe Reinigungsmittel.
- Creme dich regelmäßig ein. Wähle Produkte, die keine Duftstoffe, Alkohol oder andere hautreizende Zusatzstoffe enthalten.

Was gefällt mir an meinem Körper besonders?

Was hat sich an meinem Körper verändert?

In welcher Kleidung fühle ich mich besonders wohl?

Was würde mir helfen, um mich in meiner Haut wohler zu fühlen?

Meine Fragen:

Bewegung

Sich fit halten

Ein aktiver Lebensstil hat positive Effekte auf die Gesundheit, die Genesung in der Krebstherapie sowie deine Lebensqualität. Eine moderate sportliche Betätigung richtet den Blick nach vorne, steigert die körperliche Leistungsfähigkeit und macht Mut für das Leben nach dem Krebs.

BEWEGUNG BEWUSST IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN

Zur Regenerierung können schon die kleinen Dinge beitragen – wie Treppensteigen, aber auch Gymnastik. Freizeitaktivitäten gemeinsam mit Freund:innen, Bekannten oder anderen Betroffenen auszuüben kann helfen, indem ihr euch gegenseitig motiviert. Dabei ist jedoch besonders wichtig, nicht zu sehr außer Atem zu kommen. Steigere langsam das Aktivitätslevel. Das führt zu einem besseren Körperverständnis. Im Vordergrund steht vor allem die Freude an der Bewegung.

GEZIELTES TRAINING BEI LUNGENKREBS

Für Menschen mit Lungenkrebs sind Atemübungen hilfreich, um Folgeerscheinungen der Therapie entgegenzuwirken. Aber nicht nur die Lunge selbst, sondern auch die umliegende Muskulatur in Bauch und Rücken sollte trainiert werden. Mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen lässt sich die Stabilität verbessern, damit du nach der Behandlung wieder leistungsfähig und vor allem selbstständig sein kannst.

tut gut

Wenn ich meine alten Platten höre, bekomme ich sofort Lust mal wieder das Tanzbein zu schwingen."

Wichtige Informationen rund um das Thema Fatigue erhältst du bei der Deutschen Fatigue Gesellschaft.

www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

AKTIV WÄHREND UND NACH DER THERAPIE

Wenn ein Teil der Lunge entfernt wurde, muss das restliche Lungengewebe mehr Atemarbeit übernehmen. Vielleicht hast du nach einer Operation Schmerzen und vermeidest deshalb, tief einzuatmen oder versuchst dich zu schonen. Die Atmung ist dann häufig zu flach. Gerade zu diesem Zeitpunkt ist es aber wichtig, die Lunge gut zu belüften, auch damit der Schleim ausreichend abgehustet wird. Geschieht dies nicht, ist die Gefahr einer Lungenentzündung hoch. Nach einer Operation kann daher ein spezielles Flexibilitätstraining das operierte Gewebe wieder dehnbar machen. Dadurch wird die Atmung erleichtert und die Körperhaltung stabilisiert. Während einer medizinischen Therapie sollte jedoch immer eine Überwachung der sportlichen Betätigung durch deine:n Ärzt:in erfolgen. Besprich daher mit deinem Behandlungsteam, ob und wie viel Sport zu welchem Zeitpunkt der Therapie sinnvoll ist.

NACH DER THERAPIE

Auch nach der Therapie tut Bewegung gut. In der Rehabilitation wirst du von der Krankengymnastik an ein umfangreicheres Bewegungstraining herangeführt. Darüber hinaus werden auch eine psychoonkologische Beratung oder eine spezielle Ernährungsberatung angeboten.

In der Rehabilitation nach einer Krebserkrankung erfüllen die einzelnen Maßnahmen beispielsweise folgende Funktionen:

- Stärkung der allgemeinen Gesundheit
- Verbesserung des Körpergefühls
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Integration der Vorsichtsmaßnahmen und Einschränkungen in alltägliche Bewegungsabläufe

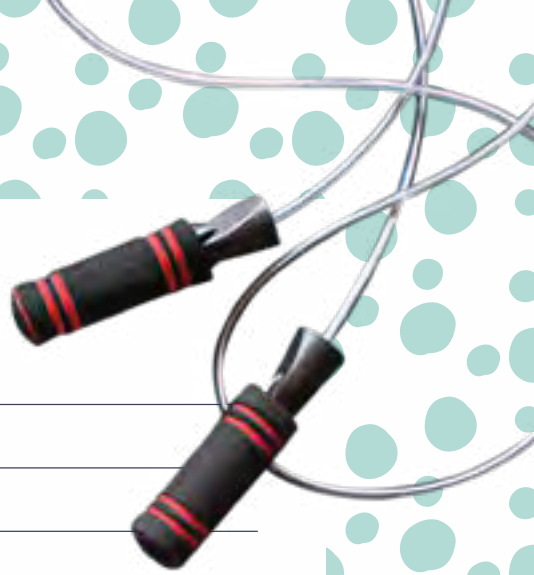
Manche Menschen mit Lungenkrebs leiden unter starker Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Bei der sogenannten „Fatigue“ fühlen sich Betroffene nach der kleinsten körperlichen Anstrengung erschöpft und im privaten oder beruflichen Umfeld kaum noch leistungsfähig. Auch hier kann eine spezielle Rehabilitation helfen.

Die Tumorerkrankung selbst, aber auch die Therapie, kann zu Abgeschlagenheit und Leistungsschwäche führen. In vielen Fällen ist eine Reha nach einer Krebserkrankung sinnvoll. Besprich mit deinem:deiner behandelnden Ärzt:in, ob diese Maßnahme für dich infrage kommt. Auch die Sozialdienste in Kliniken können über Planung, Kostenübernahme und individuelle Anpassung der Rehabilitation aufklären.

STÄRKUNG DER LUNGE

Atemübungen können helfen, die Leistungsfähigkeit der Lunge zu steigern. Bei regelmäßigem Training vergrößern sie das Lungenvolumen und erleichtern das Atmen. Wie das funktioniert und für wen verschiedene Techniken geeignet sind, erfährst du auf www.daskwort.de im Bereich „Mit Krebs leben: Sport und Bewegung“. Hier gibt es auch anschauliche Mitmachvideos.

daskwort.de/mit-krebs-leben/sport-und-bewegung



Was ist mein Lieblingssport?

Welche meiner Hobbys sind mit sportlichen Aktivitäten verbunden?

Welche Übungen sind für mich besonders anstrengend?

Was kann ich zu Hause tun, um mich fit zu halten?

Meine Fragen:

Genuss

Es sich schmecken lassen

Die Lungenkrebsdiagnose, die damit verbundenen Sorgen und Ängste, aber auch die Auswirkungen der Behandlung können „auf den Magen schlagen“. Vielleicht verspürst du während der Therapie kaum Appetit und isst deutlich weniger als gewöhnlich. Dann empfiehlt es sich, hauptsächlich Lebensmittel zu dir zu nehmen, die dir wirklich schmecken und die du gut verträgst. Eine gesunde und wohlschmeckende Ernährung mit ausgewogenen Mahlzeiten und vielen Vitaminen ist wichtig für den allgemeinen Gesundheitszustand und für deine Lebensqualität.

DEN APPETIT ANREGEN

Die erste Mahlzeit am Morgen ist besonders wichtig für einen guten Start in den Tag. Ein liebevoll zubereitetes Frühstück gibt Energie und macht gute Laune. Je mehr Zeit du dir für deine Mahlzeiten nimmst, desto mehr kannst du das Essen auch genießen. Wenn der Tisch schön gedeckt ist und die Lieblingsspeisen appetitlich angerichtet sind, gibt das Frühstück direkt positive Energie für den Tag. Der Duft von frischen Brötchen und Kaffee oder Tee kann dann viel intensiver wahrgenommen werden. Eiweiß- und kohlenhydratreiche Lebensmittel bringen deinen Stoffwechsel und Kreislauf in Schwung.

ERNÄHRUNGSTIPPS

- Achte auf eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse.
- Nimm ausreichend Flüssigkeit zu dir.
- Vor einer Einnahme von Vitamin- und Mineralpräparaten ist es wichtig, diese mit dem:der Ärzt:in abzuklären. Sie ist grundsätzlich nur erforderlich, wenn dein Bedarf durch die reguläre Nahrungsaufnahme nicht abgedeckt werden kann.
- Alle Lebensmittel sind erlaubt – auch Fleisch oder Süßigkeiten – solange du dich ausgewogen ernährst.

„Ich hatte schon immer eine Schwäche für Nachtisch. Jetzt belohne ich mich damit für meine Stärke."

Grundsätzlich gilt es, sich nicht zu viele Regeln aufzuerlegen, damit du weiter Genuss und Freude am Essen hast.

Vielfältige Anregungen, wie der Essensplan im Alltag aussehen kann, erhältst du auf www.daskwort.de im Bereich „Mit Krebs leben: Ernährung". Hier erfährst du auch, welche Besonderheiten es bei der Ernährung während der Krebstherapie geben kann und findest unter anderem die Broschüre „Ernährung bei Krebs – Tipps und Anregungen für neue Kraftquellen".

www.daskwort.de/mit-krebs-leben/ernaehrung

Nicht nur im Speiseplan ist Abwechslung gefragt: Die Gesellschaft und die Umgebung während des Essens können dazu beitragen, deine Vorfreude auf regelmäßige Mahlzeiten zu steigern. Angehörige oder Freund:innen leisten dir beim Essen sicher gerne Gesellschaft und lenken ein wenig ab. Verabrede dich gezielt zum Essen – so vermeidest du, dich abzukapseln – und probiert gemeinsam neue Orte aus. Wenn die Sonne scheint, lohnt es sich vielleicht, für Kaffee und Kuchen auf den Balkon oder die Terrasse zu gehen. Wer gerne einen Stadtbummel macht, kann sich zum Beispiel auch spontan ein Mittagessen beim Lieblingsitaliener gönnen.

Kleine Leckereien fördern den Appetit
Es ist wichtig, auch das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Blick zu haben. So lässt sich beispielsweise das Risiko einer Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) durch eine gesunde Ernährung mindern. Wenn du zwischendurch Lust auf Schokolade oder ein Stück Sahnetorte hast, solltest du dir diesen Genuss jedoch nicht verwehren – sofern du sie in Maßen genießt, können diese kleinen „Belohnungen“ große Glücksgefühle hervorrufen.

Die folgenden Tipps können helfen, den Appetit anzuregen:

- Frische Luft macht hungrig. Ein Spaziergang vor dem Essen fördert den Appetit.
- Vermeide, vor oder während der Mahlzeiten zu trinken, denn das sättigt schnell.
- Grundsätzlich ist es sinnvoll, Snacks und fertige Gerichte in der Nähe zu haben. So brauchst du bei einer plötzlichen Hungerattacke nicht erst kochen.
- Stelle Schüsseln mit Leckereien bereit, die zum Zugreifen verführen und esse alle zwei bis drei Stunden eine Kleinigkeit. Selbst, wenn du nachts Hunger empfindest: Scheue dich nicht davor, an den Kühlschrank zu gehen.

Tipp

Es kann sinnvoll sein, eine Ernährungsberatung in deiner Nähe aufzusuchen, um deine individuelle Situation zu besprechen und gemeinsam Lösungen zu finden, die du gut und gerne in deinen Essensplan integrieren kannst.

VERDAUUNGSPROBLEMEN VORBEUGEN

Während der Behandlung kann es häufig zu Verdauungsbeschwerden wie Durchfall oder Übelkeit kommen. In diesem Fall ist es wichtig, auf Fettiges, Gebratenes, stark Gewürztes oder sehr Süßes zu verzichten. Trockene Nahrung kann helfen, die Verdauung wieder unter Kontrolle zu bringen. Stell am besten schon am Vorabend Toast, Cracker oder Zwieback bereit, um sie noch vor dem Aufstehen zu dir zu nehmen. Ballaststoffarme Lebensmittel schonen zudem die Schleimhäute. Dazu zählen unter anderem Graubrot, Kartoffeln, geschälter Reis oder Grieß. Ingwer beugt Übelkeit und einem flauen Gefühl im Magen vor. Ein Tee aus Ingwer wärmt von innen, wirkt antibakteriell und entzündungshemmend.

Was sind meine Lieblingsgerichte?

An welchen Orten esse ich am liebsten?

Welches Restaurant würde ich gerne mal wieder besuchen?

Mit wem esse ich am liebsten gemeinsam?

Meine Fragen:

Zusammen-halt

Die gemeinsame Zeit genießen

Das Zusammenleben mit den Liebsten gestaltet sich als Mischung aus Unterstützung und Eigenständigkeit. Um eine Balance zu finden, die dir guttut, gilt es abzustimmen, was du in welcher Form möchtest und wo du Freiraum benötigst. Zahlreiche Herausforderungen, die Lungenkrebs mit sich bringt und die Aufmerksamkeit sowie Energie beanspruchen, lassen sich Seite an Seite meistern.

DIE FAMILIE ALS RÜCKZUGSORT

Wenn ein Familienmitglied an Lungenkrebs erkrankt ist, betrifft das nicht nur die Person selbst, sondern das gesamte soziale Umfeld. Vielleicht möchtest du dich zurückziehen, um deine Liebsten vor Kummer zu bewahren oder weißt nicht, wie du die richtigen Worte finden kannst. Es ist jedoch sehr wichtig, innerhalb der Familie offen deine Wünsche und Gefühle zu äußern, damit sie weiß, wie sie dir am besten beiseitestehen kann. Die engsten Angehörigen können die erste Anlaufstelle sein und eine Schulter zum Anlehnen bieten. Sie sind jedoch nicht immer auch in der Lage, jede Frage zu beantworten und auf alle Wünsche und Forderungen einzugehen. Es sollte klar abgesprochen werden, womit du und deine Liebsten euch wohl fühlen und wie weit ihr gehen könnt. Auch wenn es schwerfällt: Die Aussprache von Wünschen, Ängsten und Befürchtungen kann den Umgang miteinander und mit der Krankheit sehr erleichtern. Manchmal genügen aber auch schon Blicke und liebevolle Gesten untereinander – jede:r muss für sich entscheiden, wie viel er:sie mit der Familie teilen möchte.

„Wenn ich mit meinen Enkelkindern im Garten spielen kann, könnte ich die ganze Welt umarmen!“

Wenn alle an einem Strang ziehen, kann eine gemeinsam zu bewältigende Situation Beziehungen innerhalb einer Familie manchmal sogar zusätzlich festigen. Es kann hilfreich sein, zusätzlich Rat bei einer Familienberatungsstelle, Psychoonkolog:innen, psychologischen Beratungsstellen, Krebsberatungsstellen oder Selbsthilfegruppen zu holen, um die mit der Erkrankung einhergehenden Probleme zu bewältigen.

UNTERSTÜTZUNG VON FAMILIE UND FREUND:INNEN

Oft wissen engste Angehörige nicht, wie sie am besten helfen können oder wie viel Hilfe und Anteilnahme überhaupt erwünscht sind. Was dir guttut und von dir als Unterstützung empfunden wird, ist je nach Persönlichkeit und Krankheitssituation unterschiedlich und muss immer wieder neu herausgefunden werden.

So können Angehörige Betroffenen bei der Krankheitsbewältigung zur Seite stehen:

- Zuwendung und Anteilnahme am Befinden zeigen
- Nicht überfürsorglich sein und keine Aufgaben übernehmen, die selbst erledigt werden können
- Den:die Betroffene:n weiterhin in den Familienalltag einbeziehen, also nicht schonen wollen, sondern bei wichtigen Überlegungen, aber auch bei alltäglichen Fragen weiterhin teilhaben lassen
- Informationen über die Krankheit beschaffen – für den:die Betroffene:n und sich selbst
- Therapierelevante Entscheidungen mittragen: gemeinsam Behandlungsmöglichkeiten diskutieren

Professionelle Unterstützung bei seelischen Herausforderungen kann auch für Familienmitglieder wichtig sein. Das hilft, die jeweilige Situation richtig einzuschätzen und rechtzeitig für Entlastung sorgen zu können. Mehr dazu erfährst du auf dem K Wort im Bereich „Mit Krebs leben: Freundschaft und Familie“.

www.daskwort.de/mit-krebs-leben/freundschaft-und-familie

FREUNDSCHAFTEN PFLEGEN

Gute Freundschaften sind sehr wichtig im Leben, vor allem wenn du vor einer großen Herausforderung stehst. Eine Lungenkrebserkrankung ist eine solche Herausforderung. Ärzt:innen, Psycholog:innen und auch die Familie sind wichtige Ansprechpartner:innen, wenn es um den direkten Umgang mit der Erkrankung geht. Freund:innen hingegen sind vor allem eine Schnittstelle zwischen deinem aufgewühlten Innenleben und der ahnungslosen Außenwelt. Es ist wichtig, mit diesen nahestehenden Menschen Kontakt zu halten, um weiterhin einen Bezug zum gewohnten Alltag zu haben.

Es kann passieren, dass Freund:innen von der neuen Situation überfordert sind und sich abwenden. Auch das engste Umfeld braucht oft erst Zeit, um sich an die neuen Umstände zu gewöhnen. Hier gilt es, viel Geduld und Ausdauer mitzubringen und offen gegenüber Veränderungen innerhalb der Freundschaft zu sein.

Bedürfnisse beachten

Vielleicht wünschst du dir die „Normalität“ zurück, in der du ohne Hintergedanken mit deinen besten Freund:innen beim Bowling das eine oder andere Bier trinken und dich von den ständig kreisenden Gedanken um die Erkrankung befreien kannst. Was für den:die eine:n befreiend wirkt, kann für den:die andere:n jedoch belastend sein. So möchten andere Betroffene mit ihren Freund:innen lieber ganz offen über die Erkrankung sprechen. Doch auch das kann sich je nach Situation ändern, denn im Krankheitsverlauf wandeln sich die Bedürfnisse. Zum Beispiel kann ein und derselbe Mensch phasenweise einen starken Wunsch nach Nähe und Zuneigung verspüren, ein paar Tage später aber Zeit für sich allein benötigen. Freund:innen müssen sich auf eine turbulente Zeit einrichten, in der sie nicht immer alles richtig machen können. Besonders wichtig ist es, als Freund:in da zu sein, wenn man gebraucht wird. Einfach nur zuhören, miteinander über ganz alltägliche Dinge lachen oder gemeinsam Sport treiben – die Möglichkeiten innerhalb einer Freundschaft sind vielfältig und werden im Falle einer Krebserkrankung ganz besonders auf die Probe gestellt.

Welche Menschen haben mir in der Vergangenheit besonders den Rücken gestärkt?

Was traue ich mich nicht auszusprechen?

Was bedeutet für mich Freundschaft?

Welche Gedanken möchte ich mit meiner Familie teilen?

Meine Fragen:

Gleich-gewicht

Ängste zulassen

Ängste sind eine ganz natürliche und wichtige menschliche Reaktion. Sie dürfen von Betroffenen selbst genauso zugelassen werden wie von ihren Liebsten. Doch wie kann es gelingen, den Mut – und die passenden Worte – zu finden, aufkommende Sorgen offen anzusprechen?

SICH GEMEINSAM INFORMIEREN

Viele Betroffene grübeln ganz automatisch über die Ursachen ihrer Erkrankung, die eigene Schuld oder die Frage „Warum gerade ich?“ Das erschwert jedoch die Bewältigung der Krankheit. Psychoonkolog:innen raten, sich aktiv mit der Erkrankung zu beschäftigen und zu informieren, denn hinter der Angst und den Ohnmachtsgefühlen stecken vor allem Unwissenheit und Unkenntnis. Auch deinen Angehörigen, Freund:innen oder Bekannten fällt es oft schwer, den richtigen Zugang zu finden.

Hilfreiche Broschüren, Links und Anlaufstellen, wie zum Beispiel Selbsthilfegruppen, findest du auf www.daskwort.de in den Bereichen „Unterstützung“ sowie „Mit Krebs leben: Psyche & Motivation“.

www.daskwort.de/unterstuetzung/hilfreiche-links-und-adressen

www.daskwort.de/mit-krebs-leben/psyche-und-motivation

VIER PHASEN DER KRANKHEITSBILDUNG

1. Schockphase

Empfindungslosigkeit
Starre vor Entsetzen
Verleugnung
Nicht-Wahrhaben-Wollen

2. Reaktionsphase

Überkompensation
Aktionismus: Alles in Bewegeung setzen
Ein Durcheinander an Emotionen
Suche nach einem:einer Schuldigen

3. Reparationsphase

Ermüdung und Trauer
Rückzug
Verhandlungen mit Gott und der Welt
Ruhiger und umgänglicher werden

4. Phase der Neuorientierung

Neues Selbstverständnis und Weltbezug
„Das Leben geht weiter."
Realistische Einschätzung der Situation
Anpassung an die Realität

KONFLIKTE LÖSEN – BEWUSST LEBEN

Eine Lungenkrebserkrankung bringt viele körperliche Einschränkungen mit sich, die wiederum zu psychischen Belastungen führen können. Manchmal ist die Erkrankung so weit fortgeschritten, dass keine Heilung mehr möglich ist. Der Gedanke an das Thema „Sterben und Tod" wird jedoch oft verdrängt und Gespräche darüber werden selten offen geführt. Gerade im Fall einer unheilbaren Krebserkrankung ist es jedoch wichtig, sich mit dem Ende des eigenen Lebens auseinanderzusetzen, um nicht in ständiger Angst leben zu müssen. Keine:r beschäftigt sich gerne mit dem Ende des eigenen Daseins, mit dem Verlust von Familienangehörigen oder Freund:innen. Doch auch trotz enormer Fortschritte der Medizin kann es sein, dass du im Laufe der Krankheit Rückfälle erleidest und erfährst, dass du nicht mehr geheilt werden kannst.

Tipps für Angehörige im Umgang mit Betroffenen:

- Frage aktiv nach den Bedürfnissen: Es ist nicht immer möglich, von selbst zu erahnen, was der:die andere in der aktuellen Phase gerade braucht oder sich wünscht. Mach dir bewusst, dass sich diese Bedürfnisse im Verlauf der Erkrankung durchaus wandeln.
- Zieh dich nicht zurück, weil du befürchtest, etwas falsch zu machen. Vielen Erkrankten geht es besser, wenn sie ihre Gedanken und Ängste mit jemandem teilen können.
- Hilf bei der Suche nach verständlichen Informationen und teile die neu gewonnenen Erkenntnisse behutsam mit.
- Sei geduldig und erzwinge keine Entscheidungen – auch wenn es manchmal länger dauert.

Wirklich zu verstehen, dass das eigene Leben irgendwann zu Ende geht, ist keine einfache Erkenntnis. Den Gedanken an unsere Vergänglichkeit zuzulassen, macht Angst. Vielen Menschen helfen spirituelle oder philosophische Ansätze dabei, mit der Tatsache zu leben, dass unser Dasein endlich ist.

Die Auseinandersetzung mit dem Lebensende lässt vor allem die Bedeutung der verbleibenden Lebenszeit klar werden. Jeder Tag sollte so bewusst und intensiv wie möglich gelebt werden und die verbleibende Zeit lässt sich nutzen, um wichtige Dinge zu klären. Das können beispielsweise unbewältigte Konflikte mit Angehörigen oder Freund:innen sein oder nicht akzeptierte Abschnitte im eigenen Leben.

Den eigenen Tod akzeptieren zu können und ihm ruhig entgegenzusehen ist eine schwierige Aufgabe, die viel Mut und mitunter einen längeren inneren Anpassungsprozess erfordert. Oft durchleben Betroffene auch Phasen von Wut und Zorn, von Ohnmacht und Angst, aber auch Phasen der Verdrängung oder des nicht Wahrhaben-Wollens. Diese Gefühle sind völlig natürlich und dürfen auch gezeigt werden. Häufig versuchen die Beteiligten sich gegenseitig zu schonen und verbergen voreinander ihre Empfindungen und ihre Trauer. Gemeinsames Trauern aber lässt deine letzte Lebensphase zu einem verbindenden Erlebnis werden und ist insbesondere auch für deine Angehörigen wichtig, um den Tod eines geliebten Menschen verarbeiten zu können.

„In gewissem Sinne kann die Erkrankung auch Chancen aufzeigen: mit mir selbst und meinen Mitmenschen ins Reine zu kommen."

GEZIELT UNTERSTÜTZUNG SUCHEN

Manchmal fehlt einfach die Kraft, dich alleine mit der Erkrankung und ihren Folgen auseinanderzusetzen. In solchen Fällen ist es entscheidend, dich nicht davor zu scheuen, professionellen Rat einzuholen. Bei einem psychoonkologischen Gespräch kannst du allein oder gemeinsam mit deinen Angehörigen Gefühle offenlegen und verarbeiten. Psychoonkolog:innen sind dafür ausgebildet, die Belastungen zu lindern, die durch die Krankheit und Therapie entstehen. Eine psychosoziale Beratung und Behandlung kann gezielt helfen, mit der veränderten Lebenssituation umzugehen.

Wie eine psychoonkologische Beratung abläuft, hängt von deinen persönlichen Bedürfnissen ab. Inhaltlich geht es beispielsweise um den Schock der Diagnose, die Reaktion deiner Familie oder um eigene Ängste und Anliegen. Wichtig ist, dich dabei nicht als psychisch krank anzusehen. Es handelt sich nicht um eine Psychotherapie, bei der deine Vergangenheit erforscht wird, sondern es werden ausschließlich der Umgang und die Verarbeitung der Krebserkrankung thematisiert. Bereits im Krankenhaus steht dir in der Regel der Sozial- oder psychosoziale Dienst für praktische oder psychologische Hilfen zur Seite. Darüber hinaus gibt es in vielen Kliniken ein Betreuungsangebot durch kirchliche Seelsorger:innen. Aber auch außerhalb der Klinik kannst du dich an Krebsberatungsstellen verschiedener Träger wenden – mit allen Fragen zur Erkrankung, Behandlung und Nachsorge. Die Leistungen sind in der Regel unentgeltlich.

Welche Wünsche und Bedürfnisse habe ich?

Welche Ängste beschäftigen mich aktuell besonders?

Wie gehe ich mit dem Thema „Sterben und Tod“ um?

Welche Beratungsangebote gibt es in meiner Nähe?

Meine Fragen:

Wohlgefühl

Schöne Momente schaffen

Genauso wichtig wie die Therapie ist auch, das seelische und körperliche Gleichgewicht zu finden. Trotz Erkrankung und der damit einhergehenden Herausforderungen an Körper und Geist ist es entscheidend, das Leben zu genießen und sich Auszeiten zu schaffen.

DIE SEELE BAUMELN LASSEN

Geh achtsam mit dir um und entscheide bewusst, was dir guttut und welche Situationen du im Augenblick eher meiden möchtest. Die Mittel und Wege, das eigene Wohlbefinden günstig zu beeinflussen, sind vielfältig. Während einige Betroffene den Austausch mit anderen suchen, braucht der:die andere viel Ruhe und Zeit für sich. Nicht jeder Tag im Leben muss ereignisreich und produktiv sein. Genieße ganz bewusst auch die ruhigen Momente, in denen du dich nur auf dich im Hier und Jetzt besinnst. Manchmal tut es gut, einen

Tag im Bett zu verbringen und ein Buch zu lesen. Auch Bewegung an der frischen Luft oder spezielle Entspannungsmethoden können helfen. Anleitungen dazu erhältst du zum Beispiel in Achtsamkeitsapps, die dich als digitale Begleiter im Alltag regelmäßig daran erinnern, dich bewusst um dein Wohlbefinden zu kümmern. Für mehr Lebensfreude sorgen vor allem gemeinsame Aktivitäten mit Freund:innen. Was möchtest du unternehmen? Mit wem, wo und wie möchtest du eine schöne Zeit genießen? Teile deine Wünsche und Bedürfnisse mit deinen Mitmenschen. Anregungen findest du auf www.daskwort.de im Bereich „Mit Krebs leben: Auszeit und Freizeit“.

www.daskwort.de/mit-krebs-leben/auszeit-und-freizeit

KULTUR UND NATUR ERLEBEN UND GENIESSEN

Für Lungenkrebsbetroffene ist es besonders wichtig, sich an der frischen Luft zu bewegen. Das hilft dir nicht nur freier zu atmen, sondern öffnet auch deinen Geist. Menschen, die sich oft in engen Räumen aufhalten, haben die Angewohnheit, mit den Gedanken häufig um sich selbst zu kreisen. Das kann sich im Fall einer Erkrankung wie Lungenkrebs negativ auf die Psyche auswirken.

Die intensive und aktive Aufnahme von Sauerstoff durch Bewegung in der Natur ist wichtig für die Genesung, denn es ist nicht ausreichend, die Wohnung eingehend zu lüften. Am besten ist es, wenn du dich so viel wie möglich im Freien aufhältst. Im Park spazieren gehen, den Garten von Unkraut befreien oder einfach nur im Liegestuhl in der Sonne ausruhen: Ob allein oder gemeinsam mit Freund:innen oder Angehörigen – die Natur tut dir gut! Überlege doch einmal ins Grüne zu fahren. Hier lässt es sich gut von den Herausforderungen des Alltags abschalten und erholen.

MUSIK UND KULTUR BEREICHERN DEN ALLTAG

Viele Betroffene finden innere Ruhe durch Kunst und Musik. Vielleicht ist es ein Museumsbesuch, der dich auf andere Gedanken bringt – oder ein Abend im Theater oder in der Oper. Auch digital kannst du Kunst und Kultur erleben: Viele Einrichtungen bieten Online-Übertragungen von Events, virtuelle Touren und sogar Workshops zum Mitmachen von daheim an. Es gibt viele Möglichkeiten, das Leben mit kulturellen Momenten zu bereichern. Das kann von der Erkrankung ablenken und macht deinen Alltag abwechslungsreicher. Auch die Erinnerung an besondere Erlebnisse kann dich in traurigen Zeiten aufmuntern. Manchmal genügt es schon, sich an Musikhits aus alten Zeiten zu erfreuen oder mit den Kindern oder Enkelkindern gemeinsam ein Bild zu malen.

Für Betroffene, die psychisch sehr unter der Erkrankung und deren Folgen leiden, gibt es auch die Möglichkeit, sich gezielt mit Musik oder Kunst therapieren zu lassen. Durch das Malen kannst du einen Weg finden, Gefühle auszudrücken, die sich vielleicht nur schwer in Worte fassen lassen. Wünsche und Sehnsüchte können dann in Farben oder Formen zum Ausdruck gebracht werden. So nehmen Wut oder Angst Gestalt an und du kannst in Bildern verarbeiten, was in dir vorgeht. Das kann dazu beitragen, gewisse Spannungen und Blockaden zu lösen. Mit der Musik ist es ähnlich: Töne, Schwingungen, und Rhythmen wirken auf Körper und Geist entspannend und können vom Therapiealltag ablenken.

Wobei kann ich mich am besten entspannen?

Welche Umgebung tut mir besonders gut?

Was mache ich in meiner Freizeit am liebsten?

Wohin möchte ich unbedingt mal einen Ausflug machen?

Meine Fragen:

Liebe und Geborgenheit

Gefühle erleben

Körperlich wie auch emotional kann Lungenkrebs dich vor Herausforderungen stellen, dich auf deine:n Partner:in einzulassen. Setze dich nicht unter Druck, sondern mit deinem:deiner Liebsten zusammen – denn Nähe und Intimität können einen wichtigen Beitrag zu deiner Lebensqualität leisten.

DIE NÄHE ZUM:ZUR PARTNER:IN GENIESSEN

Die Lungenkrebsdiagnose stellt nicht nur dich selbst, sondern auch deine:n Lebensgefährt:in vor eine neue Situation. Zwischen ärztlichen Besuchen, Therapieanwendungen und Klinikaufenthalten kommt die Zeit zu zweit oft viel zu kurz. Es ist besonders wichtig, offen miteinander umzugehen und einander ehrlich zu sagen, ob Nähe oder Abstand in der jeweiligen Situation gerade das Richtige ist.

„Am liebsten verbringe ich mit meinem Schatz einen romantischen Abend zu zweit – das macht mich glücklich!“

Wichtig ist: Du sollst dich nicht alleine fühlen. Die Form der Unterstützung kann aber ganz unterschiedlich sein. Manchmal reicht es schon, einfach nur da zu sein und deine Hand zu halten. Andere Betroffene hingegen möchten unter Umständen viel reden oder nach Informationen suchen. Der:die Partner:in sollte es aber auch akzeptieren, wenn seine:ihre Hilfe gerade nicht erwünscht ist oder du gerade nicht über etwas sprechen möchtest, sondern erst einmal ein wenig Zeit brauchst, um die vielen Ereignisse selbst zu verarbeiten.

Es kann auch dazu kommen, dass du durch die Erkrankung oder als Folge der Therapien nicht mehr die Aufgaben erfüllen kannst, die du sonst im Alltag erledigt hast. Wenn du bisher den Haushalt geführt hast oder für die handwerklichen Tätigkeiten verantwortlich warst, hast du im Verlauf der Erkrankung vielleicht plötzlich Schwierigkeiten, diese Arbeiten auszuüben. Diese Veränderungen können auch die Rollenverteilung in einer Partnerschaft aus dem Gleichgewicht bringen und somit den Beziehungsalltag erheblich beeinflussen. Es ist wichtig, sich als Paar nicht aus den Augen zu verlieren. Dazu gehört, sich zusammen Auszeiten zu gönnen, sich etwas Gutes zu tun und gemeinsame Interessen und Ziele zu verfolgen. Wichtiger Bestandteil einer Beziehung sind auch die kleinen Rituale in der Partnerschaft. Diese werden oft vernachlässigt, wenn sich Lungenkrebsbetroffene in einer Klinik oder einer anstrengenden Therapie befinden. Rituale können zum Beispiel das gemeinsame Frühstück und ein Spaziergang am Sonntag sein. Wer sich solche Gewohnheiten innerhalb der Beziehung beibehält, kann die kleinen Freuden im Alltag wieder besser genießen.

Wie Angehörige ihren Liebsten bei einer Krebserkrankung Halt geben können und auch selbst Unterstützung finden, erfährst du auf www.daskwort.de. In dem Beitrag „Krebs bei Angehörigen – informieren, verstehen, unterstützen“ gibt es Tipps für die Begleitung der Therapie ebenso wie für den gemeinsamen Alltag und das Miteinander.

www.daskwort.de/mit-krebs-leben/freundschaft-und-familie/krebs-bei-angehoerigen-informieren-verstehen-unterstuetzen

LIEBE UND SEXUALITÄT AUSLEBEN

Nicht nur der Körper, sondern auch die Psyche ist bei einer Krebserkrankung betroffen. Es kann vorkommen, dass du dich unwohl in deinem Körper fühlst und weniger Lust auf Sexualität entwickelst. Manchmal ist sexueller Kontakt auch gar nicht mehr vorhanden. Bei einigen Alleinstehenden stellen sich sogar Zweifel ein, ob sie je wieder eine Beziehung eingehen können. Das stellt partnerschaftliche Beziehungen auf einen besonderen Prüfstand.

Der erste Schritt zu einem erfüllten Sexualleben ist, den eigenen Körper mit allen Makeln anzunehmen und lieben zu lernen. Doch vielleicht bist du gerade jetzt besonders sensibel und kritisch. Denn Nebenwirkungen können dein Körpergefühl erheblich beeinträchtigen – beispielsweise Haarausfall, Hautveränderungen oder Operationsnarben, die du unter Umständen als störend empfindest. Doch auch wenn das Aussehen durch die Erkrankung nicht beeinflusst wird, kannst du psychisch gehemmt sein.

Das kann helfen:

- Sind deine Haare dünner oder ganz ausgefallen, kannst du mit Kopfbedeckungen oder einer Perücke die Zeit des Nachwachsens überbrücken. Viele männliche Betroffene entscheiden sich auch für eine Kahlrasur.
- Mit spezieller Camouflage-Schminke oder Männerkosmetik lassen sich Hautveränderungen sowie sichtbare Abgeschlagenheit kaschieren.
- Beim Geschlechtsverkehr kannst du Stellungen wählen, bei denen bestimmte Problemzonen verdeckt bleiben (z. B. Seitenlage). Auch gedämpftes Licht kann über die erste Unsicherheit hinweghelfen, bis du dich in deinem Körper wieder wohler und selbstbewusster fühlst.
- Wenn du unter Atemnot leidest, hilft es, beim Sex nicht unten zu liegen. Auch ein spezielles Atemspray, das du bei deinem:deiner Ärzt:in erhalten kannst, kann die Beschwerden lindern.
- Nimm beispielsweise rechtzeitig vorher ein Schmerzmittel ein – so kannst du die intime Zeit auch in Ruhe und ungestört genießen.
- Teile deinem:deiner Partner:in mit, wenn Berührungen an bestimmten Körperstellen dir unangenehm sind, sich plötzlich anders oder sogar schmerzhaft anfühlen.
- Bei Lustlosigkeit oder Antriebslosigkeit kannst du versuchen, deinen Kreislauf mit leichten Gymnastikübungen vor dem Sex in Schwung zu bringen.
- Rücke deinen Körper nach und nach wieder mehr in den Mittelpunkt, indem du Aktivitäten ausübst, bei denen dein Körpergefühl gestärkt wird, zum Beispiel Sport, Sauna, Bäder, Massagen, Entspannungstechniken etc.
- Sprich mit deinem:deiner Partner:in, wenn du unsicher bist, ob er:sie dich körperlich noch anziehend findet. Es ist besonders wichtig, offen miteinander umzugehen, damit keine Missverständnisse entstehen.
- Tausche dich mit anderen Menschen aus, die in einer ähnlichen Situation sind. Hier sind die Gruppentreffen der Selbsthilfe oder verschiedene Internetforen eine gute Möglichkeit.
- Gib sowohl positiven als auch negativen Gefühlen Raum. Manchmal hilft es, auf eine Bewertung von Emotionen zu verzichten und die Situation anzunehmen, wie sie ist.
- Nimm professionelle Unterstützung in Anspruch. Das geht zum Beispiel bei verschiedenen Familien- oder Paarberatungsstellen. Insbesondere die Beratungsstellen von „pro familia“ sind gute Anlaufstellen.

Mehr Hilfreiches findest du auf www.daskwort.de im Bereich „Mit Krebs leben: Liebe und Partnerschaft“.

www.daskwort.de/mit-krebs-leben/liebe-und-partnerschaft

Wie stehe ich zu meinem:meiner Partner:in?

Welche Beziehungsrituale haben mein:e Partner:in und ich?

Was finde ich an meinem:meiner Partner:in oder an mir selbst attraktiv, erotisch?

Was sind meine Ängste und Befürchtungen?

Meine Fragen:

Hoffnung

Neue Kraft schöpfen

Neue Energie kannst du aus den verschiedensten Quellen schöpfen. So stärkst du deinen Lebenswillen und sorgst für eine gesunde Psyche. Das kann den Genesungsprozess im Anschluss an die Therapie positiv beeinflussen – und ist für dich selbst entscheidend, aber auch für deine Angehörigen und Ärzt:innen eine Unterstützung.

UNTERSTÜTZUNG DURCH ZUVERSICHT

Hoffnung und Zuversicht sind wichtige Faktoren im Leben eines:einer Lungenkrebsbetroffenen. Aber auch für die Angehörigen und Freund:innen ist eine positive und offene Grundhaltung von großer Bedeutung. Jeder Mensch muss für sich selbst herausfinden, was ihm in seinem Leben Hoffnung verleiht. Im Fall einer Krebserkrankung rückt das Thema weiter in den Vordergrund. Inspiration und Hilfestellungen, um herauszufinden, was das für dich persönlich bedeutet, erhältst du auf www.daskwort.de im Bereich „Mit Krebs leben: Psyche und Motivation“.

www.daskwort.de/mit-krebs-leben/psyche-und-motivation

Viele Betroffene und Angehörige möchten neben der medizinischen Behandlung auch Zeit in die eigenen Gedanken und Gefühle investieren. Manchen gelingt dies durch Meditation und die intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und Geist. Andere wiederum schöpfen Kraft aus ihrem Glauben. Wieder andere haben Schwierigkeiten, sich überhaupt zu öffnen und ihre Gefühle preiszugeben. Es kann helfen, dich Gleichgesinnten anzuschließen, denn das

Gruppengefühl kann dafür sorgen, dass sich jede:r einzelne geborgen, verstanden und gut aufgehoben fühlt.

DAS LEBEN AUSKOSTEN

Wer sich nicht mit einem bestimmten Glauben identifizieren kann und auch nicht spirituell veranlagt ist, kann Hoffnung vielleicht auch aus seinem direkten Umfeld schöpfen. Was treibt dich an? Was macht dir Mut und worauf bist du neugierig oder gespannt? Vielleicht gewinnst du deine mentale Kraft aus dem, was du an Positivem und Schönem bereits erlebt oder erreicht hast. Möglicherweise erfreust du dich auch an den kleinen Dingen, die dein Selbstwertgefühl steigern und dazu führen, dass auch deine Mitmenschen dir bestätigen: Du bist wertvoll und wichtig.

„Mein Glaube gibt mir Halt, öffnet mein Herz und lässt mich die Welt viel positiver sehen."

Erinnerungen

Nimm dir gezielt Zeit, um in Erinnerungen zu schwelgen. Dabei kann es helfen, dir ganz bestimmte Erlebnisse aus der Vergangenheit auszusuchen, bei denen du besonders glücklich warst – beispielsweise Erlebnisse aus dem Berufsalltag, Treffen mit Freund:innen, romantische Zweisamkeit mit dem:der Partner:in oder ein Familienausflug. Im Kopf lassen sich solche positiven Ereignisse sehr gut und lebendig nachempfinden. Geh alle Aspekte sorgfältig in Gedanken durch: Wie war das Wetter damals? Welche Tageszeit war es? Welche Menschen waren anwesend? Was genau hast du gemacht und was hast du dabei gedacht oder empfunden? Die positiven Gefühle werden so wieder wachgerufen und können die Hoffnung auf weitere schöne Momente aufkommen lassen.

Dankbarkeit

Es gibt viele Momente im Leben eines Menschen, in denen er besonders dankbar ist. Du bist wahrscheinlich insbesondere dann dankbar, wenn die Therapie positiv verlaufen und die Krankheit zumindest für den Moment überstanden ist. Vielleicht bist du für jeden Atemzug besonders dankbar, den deine Lunge wieder stemmt oder für eine positiv verlaufene Operation. Manchmal sind es aber auch die ganz alltäglichen Dinge, für die du dankbar sein kannst: beispielsweise ein:e liebevolle:r Partner:in, ein:e gute:r Freund:in oder ein schönes Zuhause. Auch für Dinge aus der Vergangenheit kann sich eine ganz neue Dankbarkeit entwickeln, wenn du sie wieder aufleben lässt.

Vielleicht ist dir in deiner Jugend etwas besonders gut gelungen und du bist dafür heute noch dankbar. Oder deine Eltern haben sich damals gut um dich gesorgt und das ruft immer noch positive und warme Gefühle in dir hervor. Diese Gefühle solltest du dir wahren und immer wieder durchleben.

Hilfsbereitschaft

Wer sich anderen Menschen gegenüber hilfsbereit verhält, gewinnt auch für sich selbst ein gutes Lebensgefühl. Aus den positiven Reaktionen deiner Mitmenschen kannst du Kraft und Energie schöpfen, zum Beispiel wenn du deinem:deiner Nachbar:in bei der Gartenarbeit hilfst oder ein leckeres Essen für deine:n Partner:in zubereitest. Du entlastest denjenigen:diejenige und kannst gleichzeitig selbst davon profitieren, indem du dich von deiner Erkrankung distanzierst und dich auf deine Helfer-Aufgabe konzentrierst. Hinterher ist das Selbstwertgefühl gestärkt und du kannst dich entspannen. Die dabei entstehenden Glückshormone können manchmal sogar Schmerzen lindern.

Akzeptanz

Freude und Entspannung können nur dann von dir aufgenommen werden, wenn du sie vollständig akzeptierst. Manchmal ist es nicht leicht, Geschenke oder liebe Worte anzunehmen. Es kommt vielleicht vor, dass du einem Menschen Boshaftigkeit unterstellst, weil du glaubst, dass er im Gegenzug etwas von dir verlangt. Es gibt auch Situationen, in denen du ein Lob nicht annehmen kannst, weil du dich selbst nicht akzeptierst. Es kann dann passieren, dass du nach der Wertschätzung durch eine andere Person nicht in der Situation verharren möchtest, sondern den Blick schon auf das nächste Ziel richtest. Grund dafür ist das Selbstwertgefühl, das unter einer schweren Erkrankung leidet. Lerne, dich selbst und deine Erkrankung zu akzeptieren. Dann kannst du Lob annehmen und das auch in vollen Zügen genießen.

Neugier

Nimm dir immer wieder etwas Neues in deinem Leben vor. Dabei ist es wichtig, realistische Ziele zu stecken. Wenn du zum Beispiel immer schon einmal eine große Schiffsreise unternehmen oder in den Bergen wandern wolltest, solltest du dir vorher ein Bild über die gegebenen Umstände verschaffen. Bist du wieder fit genug? Was sagt dein:e Ärzt:in? Wie ist deine finanzielle Situation? Sollten alle Rahmenbedingungen dafürsprechen, nimm dir das Projekt vor und erstelle einen genauen Plan, wie und wann du dein Ziel erreichen kannst. Sobald du es geschafft hast, wirst du stolz auf dich sein, dass du dir das Abenteuer zugetraut und den Traum verwirklicht hast. Wer klare Ziele vor Augen hat, kann daraus viel Energie schöpfen. Oftmals fühlst du dich dabei wieder frei und energetisch wie ein kleines Kind, wenn du dich mit neuen Dingen befasst. Hierzu zählen natürlich auch Kleinigkeiten: Lies Bücher eines fremden Genres, probiere neue Lebensmittel aus oder beschreite Wege, die du bisher nicht gegangen bist – es wird dich stärken und dir neue Hoffnung geben.

Was gibt mir Hoffnung?

Was macht mich neugierig?

Welche meiner Erinnerungen sind für mich besonders wertvoll?

Was möchte ich zu meinem nächsten Projekt machen?

Meine Fragen:

Über das K Wort

Das K Wort begleitet dich und deine Angehörigen in jeder Phase des Lebens mit Krebs. Das K Wort unterstützt dich dabei, den eigenen Weg zum Umgang zu finden und „JA“ zum Leben zu sagen.

Die Website an deiner Seite: Vom Verdacht bis nach der Therapie
Im Bereich „Rund um den Krebs“ findest du Antworten auf viele Fragen, die dich nach der Diagnose oder im Verlauf der Erkrankung beschäftigen können. Du erfährst, weshalb jede Erkrankung einzigartig ist und was das für dich und deine Therapie bedeutet – patient:innenverständlich erklärt.

Lungenkrebs: Von A wie Atemtherapie bis Z wie Zweitmeinung
Die Erkrankung und Therapie zu verstehen, kann helfen, die Behandlung motiviert und selbstbewusst anzugehen. Alles, was speziell für Menschen mit Lungenkrebs wichtig sein kann, findest du in der Rubrik „Krebsarten: Lungenkrebs“.

Wegweiser und Kompass: Praktische Hilfestellungen für Orientierung im Alltag
Die Krebsdiagnose kann das ganze Leben auf den Kopf stellen. Nach und nach kommen viele Fragen auf: Wie kann ich zu meiner Genesung und Gesundheit beitragen? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? Wie kann ich mich im Bürokratiedschungel zurechtfinden? Antworten, Anregungen und Anleitungen findest du unter der Rubrik „Mit Krebs leben“.

Im Bereich „Unterstützung“ findest du nützliche Checklisten und Ratgeber zum Herunterladen oder Bestellen. Außerdem findest du hier unseren Newsletter, um auf dem neusten Stand zu bleiben.

Hilfreiche Anlaufstellen sowie zahlreiche weiterführende Links zu Beratungsangeboten oder Selbsthilfegruppen findest du im Bereich „Unterstützung: Hilfreiche Links und Adressen“.

www.daskwort.de/unterstuetzung/hilfreiche-links-und-adressen

Menschen, die zum Thema Krebs etwas zu sagen haben: Expert:innenwissen und persönliche Einblicke
Unter der Rubrik „Starke Stimmen“ findest du Interviews, Erfahrungsberichte und den Podcast „Auf ein K Wort“. Lass dich von Expert:innen, anderen Lungenkrebsbetroffenen und ihren Angehörigen inspirieren, die ihre Erlebnisse und Erkenntnisse auf dem K Wort teilen.

www.daskwort.de

DAS K WORT

Folge uns auf Social Media für wertvolle Alltagstipps
und Einblicke ins Leben anderer Betroffener.
Du entscheidest, ob du stille:r Beobachter:in sein möchtest
oder inwieweit du dich einbringst und dich innerhalb der
Community aktiv untereinander austauschen möchtest.

@daskwort

Herausgeber
Roche Pharma AG, Grenzach-Wyhlen

Redaktion und Gestaltung
art tempi communications gmbh, Köln

Bildnachweise
Cover: stocksy.com: Beatrix Boros | shutterstock: S. 14–15 xrender, Lalandrew | stocksy.com: S. 2 Blue Collectors, S. 7 Lumina, S. 10–11 Duet Postscriptum, S. 14–15 Brat Co, S. 18 Martí Sansm, S. 20 BONNINSTUDIO, S. 22 Nasos Zovoilis, S. 30–31 Studio Firma, S. 32 Studio Firma, S. 34 Rob and Julia Campbell, S. 38–39 Hakan & Sophie | unplash: S. 24 kelly-sikkema, S. 26 esteban-lopez

Quellennachweis Infografik
S. 27 Ärzteblatt | Chronische Erkrankungen: Eine seelische Herausforderung

Notizen

Roche Pharma AG
Patient Partnership Onkologie
Emil-Barell-Straße 1
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

© 2021

www.roche.de