

# Zehn Schritte nach der Diagnose Krebs



Die Diagnose Krebs ist für jeden Betroffenen wie für seine Angehörigen ein Schockerlebnis. Die Diagnose rührt Fragen auf, mit denen man zuvor nicht in Berührung kam. "Warum gerade ich?", "Welche Therapien muss ich über mich ergehen lassen?", "Wie soll ich mein Leben weiterführen?", "Werde ich schlimme Schmerzen ertragen müssen?", "Wie kann ich die für mich richtige Entscheidung fällen?" - Dies sind nur einige Fragen, die durch die Erkrankung auftreten können, oftmals begleitet von Gefühlen der Hilflosigkeit und Angst.

Anhand einer Punkte-Liste für die ersten Tage nach der Diagnose möchten wir Ihnen Sicherheit und Unterstützung für Ihre nächsten Schritte bieten:

### 1. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit

Begegnen Sie dem Schock mit Ruhe und mit Durchatmen. In unserer Broschüre „[Wege zum seelischen Gleichgewicht](#)“ finden Sie Anregungen zur psychischen Stabilisierung. Ein Krebstumor entsteht und wächst nicht innerhalb von Tagen. Lassen Sie sich einige Tage Zeit die Diagnose anzunehmen und [sich gut zu informieren](#). Ausgenommen sind Akutfälle mit lebensbedrohlichen Symptomen, bei welchen sofort gehandelt werden muss. Normalerweise ist aber genügend [Zeit zum Orientieren](#).

### 2. Finden Sie den Arzt Ihres Vertrauens

In der Regel übernimmt der behandelnde Arzt die Betreuung der Betroffenen und veranlasst weitere Untersuchungen. Bitte hören Sie in sich hinein, [ob Sie mit der ärztlichen Situation zufrieden sind](#). Ganz wichtig ist es, dass es ein Arzt ist, mit dem Sie gerne zusammenarbeiten, bei welchem Sie ein vertrauensvolles Gefühl haben und [der Ihre Vorstellungen würdigt](#).

Und scheuen Sie sich nicht Zweitmeinungen einzuholen. Sollten Spezialisten etwas zur Diagnose und zum Therapieverlauf sagen, womit Sie nicht ganz einig gehen, dürfen Sie sich weitere Informationen bei anderen Ärzten einholen.

Vergessen Sie dann nicht Ihre Untersuchungsergebnisse mitzunehmen (siehe Punkt 8: Ihre Patienten-Mappe). Die richtige [Aufklärung zu dem therapeutischen Vorgehen](#) ist so wichtig.

### 3. Informieren Sie sich auf achtsame Weise

Auch wenn das Internet alle möglichen Informationen bietet, bitte benutzen Sie dieses Medium vorsichtig. Viele Internetforen sind nicht unabhängig und von der pharmazeutischen Industrie gesponsert.

Krebserkrankungen lassen sich nur schwer vergleichen, da sie so unterschiedlich sind, wie der Patient selbst. Informationen über zusätzliche, ganzheitliche Behandlungsmöglichkeiten und die unabhängige Hinterfragung (Für und Wider) erhalten Sie bei unserer Gesellschaft. Und informieren Sie sich so, wie es für Sie stimmig ist. Manche Betroffenen möchten alles bis ins kleinste Detail wissen, andere geben sich mit weniger zufrieden. Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und fragen, sobald es Informationsbedarf gibt, direkt nach:

- bei Ihrem behandelnden Arzt oder beim Spezialisten
- bei dem für Sie zuständigen Arzt im Krankenhaus
- bei einem weiteren Arzt (Zweitmeinung) aus der Schulmedizin
- Rufen Sie für eine zweite Meinung den [ärztlichen Beratungsdienst der GfBK](#) an.
- Suchen Sie sich [auch einen naturheilkundlich arbeitenden Therapeuten](#), der Sie begleiten kann

Beachten Sie, [dass Wissen Ihre Angst mindern kann](#), da Sie Ihre eigene Situation besser einschätzen können. Fragen können sein:

- Gibt es mehr als eine Therapie, die mir helfen könnte?
- Welche Vor- und Nachteile haben die jeweiligen Therapien?
- Welches Ziel hat die Therapie: Heilung, Aufhalten der Krankheit, Erleichterung bei Beschwerden?
- Müssen alle vorgeschlagenen Behandlungsarten durchgeführt werden oder kann man auf etwas verzichten? Und wenn nein, warum?
- Welche Nebenwirkungen können auf mich zukommen?
- Wie können Sie selbst zur Gesundheit beitragen?

Hilfreich ist eine individuelle Frageliste, die im Laufe der Tage entstehen kann und die Sie zum jeweiligen Gespräch mitnehmen können. So wird nichts vergessen.

Lesen Sie [Berichte über die Lebenswege anderer Krebskranker](#), die Ihnen zeigen, dass trotz größter Not unerwartet Hilfe möglich ist und sich auch in scheinbar aussichtslosen Situationen konstruktive Lösungsmöglichkeiten auf tun können.

Finden Sie Ihren eigenen individuellen Weg im Umgang mit der Erkrankung und Ihren eigenen individuellen Weg zur Gesundheit.

#### **4. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Naturheilkunde**

Viele Krebs Erkrankte wissen nicht, dass sie [mit naturheilkundlichen Methoden](#) enorm die negativen Nebenwirkungen von Behandlungen, wie z. B. Chemotherapie oder Bestrahlung lindern und vor allem Ihr Immunsystem, das erheblich zu Ihrer Gesundheit beiträgt, unterstützen können. [Hier Informationen einzuholen](#), kann sehr kostbar sein. In das Thema führt Sie der Vizepräsident der GfBK, [Dr. med. Heinz Mastall](#) kurz ein. Damit das Immunsystem für Sie optimal arbeiten kann, können Sie vieles dazu beitragen. Vielfältige Hinweise finden sie in unserer Broschüre [„Wege zur Gesundheit“](#).

#### **5. Nutzen Sie Ihr Mitspracherecht**

Gerade weil vieles bei der nun folgenden Therapie bedacht werden muss, ist es wichtig, dass Sie bei der [Therapieentscheidung von den Ärzten](#) mit einbezogen werden. Achten Sie darauf, dass sowohl Ihre persönlichen Vorstellungen als auch Ihre Lebenssituation im Entscheidungsprozess mit bedacht werden. Keine Leitlinie bzw. ärztliche Empfehlung kann Ihnen Ihre persönlich stimmige Entscheidung abnehmen. Stellen Sie sich folgende Frage: Was ist mir wichtig? Hier finden Sie einen Videobeitrag mit dem Fachanwalt für Medizinrecht, Dr. Frank Breitkreutz zu [Therapiefreiheit und Patientenrechten](#).

#### **6. Holen Sie sich Unterstützung bei Angehörigen und Freunden**

Um einer solch schweren Situation nicht allein begegnen zu müssen, ist es hilfreich, sich bei Menschen die Ihnen nahe stehen, Unterstützung zu holen. Scheuen Sie sich nicht, um Hilfe zu bitten, z. B. zur Begleitung zu Arztterminen. Oft ist man selbst viel zu aufgeregt, so dass man nicht alles wahrnimmt, was gesprochen wird. Das ist völlig normal. Denken Sie auch an praktische Hilfen, z. B. bei der Kinderbetreuung. Oder einfach nur um Ihren Gefühlen freien Lauf zu lassen. [Jemanden an der Seite zu wissen](#), der Sie in den Arm nehmen kann, unterstützt Sie seelisch enorm und tut gut.

#### **7. Braucht Ihre Seele mehr Zuwendung?**

Es zieht Ihnen den Boden unter den Füßen weg? Auch das ist nicht außergewöhnlich in einer solchen Situation. Scheuen Sie sich nicht, sich Therapeuten zu suchen, die Sie psychoonkologisch beraten oder therapeutisch begleiten können. In vielen Kliniken gibt es Psychoonkologen oder einen Sozialdienst, den Sie hier ansprechen können. Manchmal können auch Selbsthilfegruppen hilfreich sein. Achten Sie aber darauf, dass negative

Botschaften Ihre Stimmung nicht noch verschlechtern.

Hören Sie auf Ihre innere Stimme, um zu entscheiden, was Ihnen hier hilfreich ist und holen Sie sich nur das, was Ihnen wirklich gut tut!

Hier finden Sie einen hilfreichen Videobeitrag von Dr. Walter Weber zum Thema [„Seelische Heilfaktoren – Der Krankheit begegnen“](#).

#### **8. Legen Sie sich eine eigene Patienten-Mappe an**

Dies kann Sie in Ihren weiteren Therapieabläufen unterstützen, indem evtl. nicht doppelt Blutabnahmen vorgenommen werden müssen oder Röntgenuntersuchungen mehrfach gemacht werden. Halten Sie die Mappe aktuell und sammeln dort Unterlagen wie Arztberichte, OP-Berichte oder Blutuntersuchungen. Wenn möglich auch Bilder oder CDs von bildgebenden Verfahren wie z. B. Röntgenaufnahmen, Magnetresonanztomographie (MRT), Computertomographie (CT). So haben Sie Ihren Therapieverlauf besser in der Hand und können manches sogar koordinieren. Dies kann Ihnen evtl. das Gefühl der Ohnmacht nehmen.

#### **9. Was muss ich für die Behandlung organisieren?**

Für einen Klinikaufenthalt gibt es ein wenig zu organisieren. Die nachfolgende Liste möchte Ihnen hier Hilfestellung geben:

- Wie lange dauert die Behandlung?
- Können Sie selbst zur Therapie fahren oder müssen Sie gefahren werden? (Übernimmt die Kosten der Anfahrt die Krankenkasse?)
- Welche Nebenwirkungen kommen auf Sie zu? Evtl. auch zu Hause? In der Broschüre [„Nebenwirkungen aggressiver Therapien“](#) erfahren Sie, wie Sie Ihre Lebensqualität bei belastenden Therapien verbessern und Nebenwirkungen entgegen treten können.
- Bei Alleinstehenden: Wer schaut nach der Wohnung (Blumen, Post, etc.), wer kann Ihnen frische Wäsche bringen?
- Bei Eltern: Wer versorgt Kinder oder evtl. Pflegebedürftige? Orientierung können hier Krankenkassen bieten.

#### **10. Gehen Sie sorgsam mit sich um**

Diese Zeit ist eine Ausnahmesituation. Verlangen Sie also nicht Dinge von sich, die Sie über Gebühr belasten. Tun Sie sich Gutes. [Ernähren Sie sich gut](#) und ausgewogen. Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse und gehen diesen nach. Dr. med. Ebo Rau gibt Ihnen als Patient und Arzt [gute Anregungen zur achtsamen Eigenaktivität](#). Vertrauen Sie auf Ihr Immunsystem und den damit verbundenen Selbstheilungskräften. Es hat schon oft sehr gut für Sie gesorgt. Geben Sie der Gesundheit [von Anfang an auch Raum](#).

#### **Literatur:**

György Irmey, Heilimpulse bei Krebs, Haug 2007

György Irmey, 110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs, TRIAS, 3. Aufl. 2011