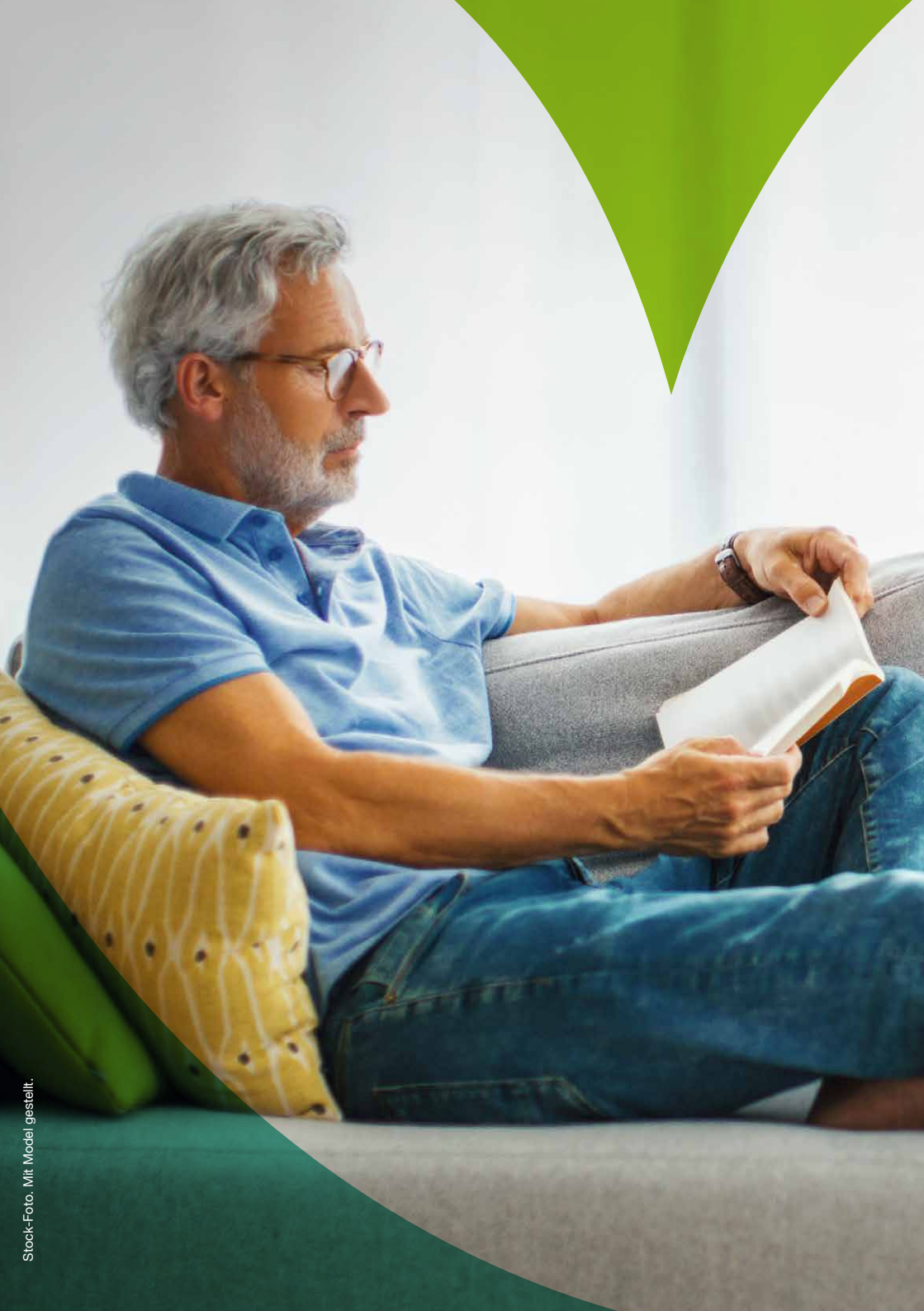




LEBEN MIT DARMKREBS

Ein Leitfaden für Patient:innen



LIEBE LESERINNEN UND LESER!



Mit diesem Leitfaden halten Sie Informationen in Händen, die Ihnen und Ihren Angehörigen sowohl den Umgang mit der Erkrankung „Darmkrebs“, den einzelnen Therapie-Phasen als auch den Weg durch die Erkrankung erleichtern können.

Mit der Diagnose „Darmkrebs“ verändert sich das Leben von einem Moment auf den anderen – nicht nur für Patient:innen, sondern auch für deren Angehörige, ja sogar für das gesamte Umfeld. Man wird mit einer völlig neuen Lebenssituation konfrontiert, die es zu meistern gilt. Viele Fragen treten auf, aber auch Ängste: vor Operationen, den bevorstehenden Chemotherapien, vor der Zukunft.

Der Leitfaden bietet Ihnen Antworten und Hilfestellungen, die Sie bei der Bewältigung Ihrer Probleme, Sorgen und Unsicherheiten unterstützen sollen. Scheuen Sie sich nicht, Ihre behandelnden Therapeuten zu fragen

und Ihre Ängste und Sorgen zu artikulieren. „Ein informierter Patient ist ein guter Patient“, wird von vielen Ärzten behauptet.

Neue Therapien mit immer geringeren Nebenwirkungen ermöglichen Ihnen, ein „normales“ Leben zu führen. Nützen Sie jede Gelegenheit, um Körper, Geist und Seele zu unterstützen, gönnen Sie sich Freude und machen Sie Dinge, die Sie schon lange tun wollten!

Mit diesem Buch und den Worten Goethes „Denn ich bin ein Mensch gewesen und das heißt, ein Kämpfer sein“ wünsche ich Ihnen für die Zukunft alles, alles Gute!

Herzlichst

A handwritten signature in blue ink that reads "Helga Thurnher". The script is fluid and cursive.

Helga Thurnher

Präsidentin der Selbsthilfe Darmkrebs
www.selbsthilfe-darmkrebs.at

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|---|----|
| 00 – Über dieses Buch | 6 |
| 01 – Entstehung und Diagnose von Darmkrebs | 9 |
| Der Darm | 11 |
| Der Weg zur Diagnose | 16 |
| 02 – Die verschiedenen Darmkrebsstadien | 23 |
| Eine Krankheit mit vielen Gesichtern | 25 |
| Lokalisierter Tumor | 26 |
| Lokal fortgeschrittener Krebs | 28 |
| 03 – Behandlung von Darmkrebs | 31 |
| Arten der Darmkrebsbehandlung | 32 |
| Chirurgische Behandlung | 34 |
| Onkologische Behandlung | 46 |
| Bestrahlung | 57 |
| 04 – Stoma | 61 |
| Ein Leben mit Beutel am Bauch | 62 |
| Die erste Zeit mit einem Stoma | 64 |
| Ernährung mit Stoma | 67 |
| Die neue Lebenssituation | 68 |
| Stomabruch (Hernie) | 69 |
| Rückverlegung eines Stomas | 70 |
| Tipps und Tricks zum Leben mit einem Stoma | 72 |
| 05 – Rehabilitation und Rückkehr in den Alltag | 75 |
| Rehabilitation | 76 |
| Zurück in den Alltag | 78 |

| | |
|---|-----|
| 06 – Rückfall | 91 |
| 07 – Leben mit chronischem Krebs | 95 |
| 08 – Bewältigung einer Krise | 99 |
| Krise als Teil der Krankheit | 100 |
| Depression | 103 |
| Das Umfeld | 104 |
| 09 – Wenn der Krebs nicht mehr aufzuhalten ist | 109 |
| Pflege am Ende des Lebens | 110 |
| Angehörige | 113 |
| Vorbereitung auf das Ende | 117 |
| Trauer | 118 |
| 10 – Anhang | 121 |
| Berufsgruppen in der Gesundheitspflege | 122 |
| Unterstützung in der Gesellschaft | 122 |
| Patientenorganisationen | 124 |
| Glossar | 126 |
| Laborproben | 130 |
| Notizen | 132 |



ÜBER DIESES BUCH

Krebs ist eine Volkskrankheit: Jährlich erkranken in Österreich etwa 40.000 Menschen. Darmkrebs zählt dabei zu den drei häufigsten Krebserkrankungen, betroffen sind jährlich rund 2.600 Männer und 1.900 Frauen. Ab dem 50. Lebensjahr tritt diese Krebserkrankung vermehrt auf. Das mittlere Erkrankungsalter liegt bei Anfang bzw. Mitte 70 Jahren. Häufig ist die Ursache der Krankheit unklar.

Bei den meisten Menschen besteht kein Zusammenhang zwischen Darmkrebs und erblichen genetischen Veränderungen.

Es wird als wahrscheinlicher angesehen, dass Lebensstilfaktoren eine Rolle spielen: Dazu zählen beispielsweise Ernährung, Bewegung, Übergewicht und Rauchen. Darmkrebs ist eine gut behandelbare und in vielen Fällen heilbare Erkrankung.



„Mir ging vieles im Kopf herum, aber etwas, das mir nie in den Sinn kam, war: Sterbe ich jetzt? Diesen Gedanken hatte ich nie. Ich war der festen Überzeugung, dass ich das überleben werde. Meine Kinder und mein Mann brauchen mich, ich brauche sie – ich habe noch nicht mit dem Leben abgeschlossen.“

*Jeanette, 43 Jahre,
(erkrankte mit 41 an Darmkrebs)*

Nutzen Sie diesen Leitfaden als Nachschlagewerk. Lesen Sie das, was für Sie gerade von Bedeutung ist. Wenn Sie sich beispielsweise sehr müde fühlen, können Sie zunächst Kapitel 05 lesen, in dem es um die Krebsrehabilitation geht. Dort gibt es einen Abschnitt über Müdigkeit/Fatigue. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen zu verwandten Themen. Sie können sich die Querverweise anschauen, die Passagen lesen, die (thematisch) für Sie gerade wichtig sind, medizinische Fachausdrücke im Glossar nachschlagen oder das Buch vollständig von Anfang bis Ende lesen – ganz nach Ihren Wünschen.

Betroffene haben viele Fragen. Was erwartet mich? Wo kann ich mich informieren? Oft spürt man etwas Erleichterung, wenn man mehr über seine Krankheit weiß. Deshalb haben wir diesen Leitfaden so zusammengestellt, dass Sie leicht nachlesen können, was auf dem Weg der Krebserkrankung und -behandlung geschieht: Untersuchung, Behandlung, Rehabilitation und der Weg zurück in Ihr gesundes Leben und in Ihren Alltag. Nicht immer gelingt eine Genesung. Auch dann steht Ihnen dieser Leitfaden zur Seite.

Hier finden Sie Informationen zur Krankheit, Behandlung und zu häufigen Reaktionen, die bei den meisten Menschen auftreten, persönliche Gedanken von Darmkrebsbetroffenen und weitere Informationsquellen. Vielleicht kann es Ihnen auch Hoffnung, Trost und Unterstützung in einer schweren und belastenden Lebenssituation bieten.



01

ENTSTEHUNG UND DIAGNOSE VON DARMKREBS

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie der Darm funktioniert, was geschieht, wenn Krebs entsteht, und welche Schritte das Gesundheitswesen vorsieht, bis es an der Zeit ist, mit der Behandlung zu beginnen.



DER DARM

So funktioniert der Darm

Der Verdauungstrakt ist fünf bis sieben Meter lang und erstreckt sich vom Mund über den Enddarm bis zur Analöffnung. Der Dünndarm ist etwa fünf Meter lang und hat die Aufgabe, die Nahrung, die den Magen passiert hat, fein zu zerteilen und Wasser und Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen.

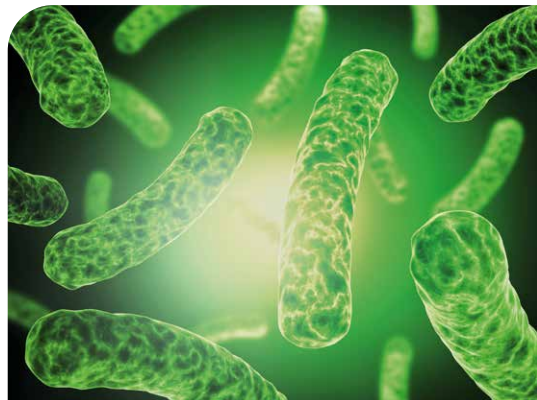
Der Dickdarm ist etwa eineinhalb Meter lang und hat als wichtigste Funktion die Aufnahme von Flüssigkeit aus der Nahrung. Es dauert einen bis zwei Tage, bis die Nahrung den Dickdarm passiert hat. Wenn Flüssigkeit

durch die Darmschleimhaut absorbiert wird und der Inhalt von verschiedenen **Darmbakterien** behandelt wird, bleibt nur der Überschuss übrig, d. h. der Stuhl, der den Körper schließlich über den 15 Zentimeter langen Enddarm verlässt.

Die Darmwände bestehen aus mehreren Gewebeschichten. Die innerste Schicht besteht aus der Darmschleimhaut. Die Zellen in der Darmschleimhaut erneuern sich ständig, und abgestorbene Zellen werden abgestoßen.

> **Darmbakterien**

Im Darm befinden sich 1–2 Kilogramm Bakterien, die wir zur Verarbeitung der Nahrung benötigen und die das körpereigene Immunsystem anregen.



Zellteilung

Während eines Lebens teilen sich Zellen im Körper ständig, um ihre Anzahl zu erhöhen, zum Beispiel um zu wachsen, oder um Zellen zu ersetzen, die abgestorben sind. Die Zellen teilen sich unterschiedlich oft. Beispiele für Gewebe mit hohem Zellumsatz sind Haut- und Darmschleimhaut, während sich Leberzellen viel langsamer teilen und sich Nervenzellen nur sehr langsam oder gar nicht erneuern. Die Lebensdauer einer Zelle variiert ebenfalls je nach Gewebe.

Der Vorgang der Zellteilung in zwei neue Zellen wird **Mitose** genannt. Unter normalen Bedingungen wird die Zellteilung sehr streng von verschiedenen Genen kontrolliert, die dafür sorgen, dass sich die Zellen teilen. Bei der Mitose wird unter anderem das gesamte im Zellkern enthaltene genetische Material (DNA) kopiert, und es entstehen exakte Kopien der in der Ursprungszelle enthaltenen DNA.

> Mitose

Mitose heißt der Vorgang, wenn sich eine Zelle teilt und zwei neue Zellen entstehen.





Wenn bei der Zellteilung Fehler geschehen

Bei diesem Prozess kann viel schiefgehen. Der Körper besitzt daher verschiedene Arten von Kontrollmechanismen, um uns zu schützen. Wir besitzen Gene, die sicherstellen, dass sich die Zelle nicht weiter teilt, wenn ein schwerwiegender Fehler auftritt, sondern stattdessen abstirbt. In einer Krebszelle sind jedoch schwerwiegende Defekte in den Genen aufgetreten, die die Zellteilung und den Zelltod kontrollieren. Dies bedeutet, dass sich die Zellen ungehindert weiter teilen und nach einer normalen Lebensdauer für die Zelle nicht ab-

sterben. Die Anzahl an Krebszellen nimmt daher allmählich zu, und der Krebs dehnt sich auf Kosten normaler Zellen aus. Die Krebszellen klumpen zusammen und bilden Tumoren, die das umliegende Gewebe und die umliegenden Organe schädigen, in die sie hineinwachsen. Darüber hinaus scheiden die Krebszellen Substanzen aus, die den Körper schädigen. Diese Substanzen verursachen einige der **Symptome**, die durch Krebs entstehen, wie Gewichtsverlust und Fieber.

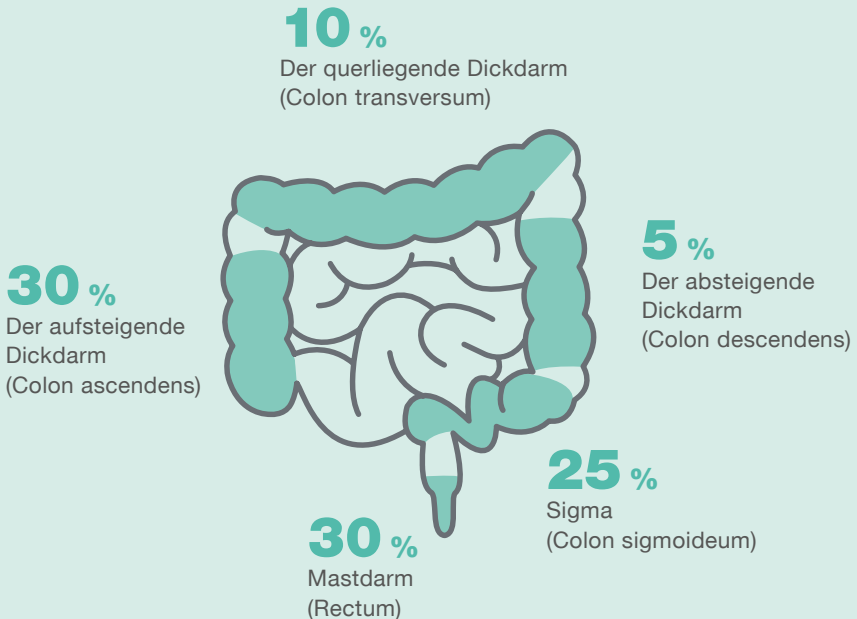
Darmkrebs

Darmkrebs entsteht durch eine Reihe von Veränderungen in den Zellen der Darmschleimhaut. Meist beginnt der Tumor als Polyp, d. h. als Wucherung der Schleimhaut. Manchmal wächst der Tumor an der Stelle weiter, an der er sich zum ersten Mal gebildet hat, er

kann jedoch auch in andere Körperteile streuen. Die Verbreitung erfolgt über Lymphgefäße oder beispielsweise Blutgefäße der Leber oder Lunge, wo neue Tumoren entstehen – sogenannte Tochter Tumoren oder Metastasen.

Das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, steigt mit zunehmendem Alter. Die meisten Erkrankten haben das 70. Lebensjahr erreicht. Etwa 5 % der Patient:innen mit Dickdarm- und Enddarmkrebs sind jünger als 50 Jahre.

Wo im Darm sich der Tumor befinden kann:




Symptome

Die **Symptome** können variieren.
Die häufigsten Symptome sind:

- Blut und Schleim im Stuhl
- Müdigkeit durch Anämie (Blutarmut)
- Veränderte Stuhlgewohnheiten (häufigerer oder seltenerer Stuhlgang, veränderte Konsistenz, Verstopfung oder verändertes Erscheinungsbild des Stuhls, Schmerzen beim Stuhlgang)

Diese Symptome können auch durch gutartige Erkrankungen wie Darm-entzündungen und Hämorrhoiden verursacht werden. Es ist wichtig, sich von einer Ärztin/einem Arzt untersuchen zu lassen, wenn die Symptome nicht verschwinden. Bei Dünndarmkrebs können Sie auch unter plötzlichen, intervallartigen Schmerzen leiden.



„Wenn man das Wort Krebs hört, denkt man sofort, wie wird das enden? Meine Frau hat mich stets bei allen Arztbesuchen begleitet. Man sollte bedenken, dass vier Ohren besser hören als zwei. Besonders in einer solchen Situation nimmt man nicht alle Einzelheiten auf.“

*Heinz, 66 Jahre
(erkrankte mit 62 an Enddarmkrebs)*

DER WEG ZUR DIAGNOSE

So wird die Diagnose gestellt

Die Diagnose kann durch eine Darmspiegelung (Koloskopie) gestellt werden, mittels einer Röntgenuntersuchung (Computertomografie) des Dickdarms oder durch die Untersuchung des Enddarms (Rektoskopie). Oft werden direkt Proben des Tumors (**Biopsie**) entnommen. Wird während der Koloskopie/Rektoskopie oder Röntgenbildgebung ein möglicher Darmkrebs erkannt, wird der/die Patient:in in eines der zahlreichen Krankenhäuser, die auf Darmkrebs spezialisiert sind, überwiesen. Bei Verdacht auf Dünndarmkrebs möchte Ihre Ärztin/Ihr Arzt möglicherweise eine Ultraschalluntersuchung, eine Computertomografie, eine Magnetresonanztomografie und/oder eine **PET-Untersuchung** durchführen.

Stadieneinteilung

Mit dieser Beurteilung wissen Sie, in welchem Stadium sich der Krebs befindet, d. h. ob der Tumor nur in der

Darmwand wächst oder ob die Krankheit in nahe gelegene Lymphknoten und möglicherweise in andere Organe gestreut hat.

Der Befund

Wenn alle Untersuchungen abgeschlossen sind und sich die Ärztin/der Arzt ein Bild von Ihrer Krankheit gemacht hat, erhalten Sie einen Termin in der chirurgischen Praxis, um Ihre Ärztin/Ihren Arzt zu treffen. Hier erhalten Sie Ihre Diagnose und Informationen zu den weiteren geplanten Schritten. Bei diesem Besuch sollten Sie sich von jemandem begleiten lassen, der Ihnen nahesteht. Ein Krebsbefund verursacht bei Betroffenen häufig einen Schock, was dazu führen kann, dass die von der Ärztin/vom Arzt mitgeteilten Informationen nicht richtig aufgenommen werden. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Menschen vollständig blockiert sind.

Weitere Informationen zu den verschiedenen Untersuchungsarten finden Sie auf Seite 20.



Daher ist es gut, wenn noch jemand zugegen ist, der zuhören und Fragen stellen kann. Für manche Menschen kann der Krebsbefund so überraschend kommen, dass es unmöglich sein wird, beim ersten Termin alle Einzelheiten in Bezug auf die nächsten Schritte aufzunehmen. In solchen Fällen werden weitere Arzt-/Krankenhausbesuche vereinbart, um es dem Betroffenen leichter zu machen, die Informationen zu verarbeiten.

Multidisziplinäre oder interdisziplinäre Fallkonferenz

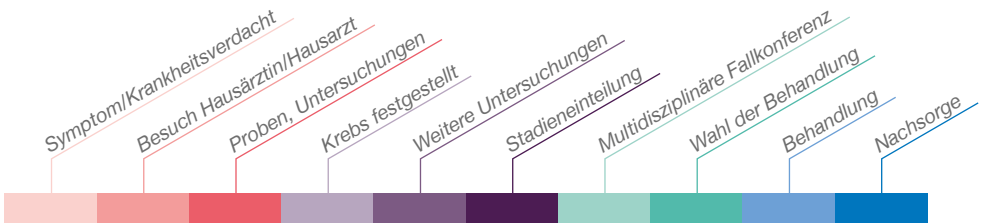
Nach Abschluss aller Untersuchungen (Röntgen-, Blut- und mikroskopische Untersuchungen) werden Röntgen- und Testergebnisse auf einer **multi-**

disziplinären oder interdisziplinären Fallkonferenz (auch Tumorboard oder Tumorkonferenz) präsentiert. Auf der Konferenz treffen sich alle Spezialist:innen, die an der Behandlung Ihrer Krebserkrankung beteiligt sind, und tragen durch ihre jeweiligen spezifischen Kompetenzen dazu bei, einen Plan für Ihre Behandlung zu erstellen. An einer Fallkonferenz können z. B. Chirurg:innen, **Onkolog:innen**, Röntgenärzt:innen und **Patholog:innen** teilnehmen. Die Behandlungsempfehlung basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und den Ergebnissen aus Studien (sogenannter evidenzbasierter Medizin) sowie nachgewiesenen und dokumentierten Erfahrungen früherer Patient:innen.

Behandlungsempfehlung

Nach der Fallkonferenz werden Sie über die Befunde der durchgeführten Untersuchungen, die Testergebnisse und die Behandlungsempfehlung informiert. Sie erhalten Informationen darüber, was die empfohlene Behandlung sowohl in Bezug auf die erwartete Behandlungsdauer als auch auf die **Nebenwirkungen** für Sie bedeutet. Auch bei diesem Treffen ist es gut, wenn Sie eine Angehörige/einen Angehörigen dabei haben, die/der zuhören und behilflich sein kann, das Gesagte aufzuzeichnen sowie Fragen zu stellen.

Es ist wichtig, dass Sie verstehen, was die vorgeschlagene Behandlung für Sie bedeutet und wie sie sich auf Ihr Leben auswirken wird. Gelegentlich sind mehrere Besuche erforderlich, um bei den Besprechungen eine Behandlungsentscheidung zu finden, mit der Sie zufrieden sind. Die Behandlung kann jederzeit abgelehnt werden. Wenn Sie Zweifel an der Behandlungsempfehlung haben, können Sie sich jederzeit eine Zweitmeinung in einer anderen Klinik einholen.



Typisches Behandlungsverfahren



TIPP: Schreiben Sie Ihre Fragen an die Ärztin/den Arzt vorab auf.

Es kann vorkommen, dass Sie im Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder im Krankenhaus vergessen, was Sie fragen wollten. Stellen Sie eine Liste mit Ihren Fragen zusammen und gehen Sie erst wieder, nachdem Sie alle Antworten erhalten haben. Sie können sich gern von einer Ihnen nahestehenden Person begleiten lassen, die Ihnen behilflich ist.

Unterschiedliche Darmuntersuchungen

Darmspiegelung (Koloskopie)

Vor der Darmspiegelung wird der Darm mit Hilfe eines Abführmittel geleert. Während der Untersuchung wird ein sogenanntes Koloskop durch die Rektumsöffnung eingeführt. Dabei handelt es sich um einen weichen, flexiblen Schlauch mit einem Kameraobjektiv an der Vorderseite, mit dem der Dickdarm, der Mastdarm und manchmal der untere Teil des Dünndarms untersucht werden. Das Bild des Darms wird vergrößert auf einen Bildschirm übertragen, auf dem die Ärztin/der Arzt die Darmschleimhaut untersuchen kann. Manchmal muss Wasser oder Gas in den Darm injiziert werden, um die Sichtbarkeit zu verbessern. Währenddessen ist die Entnahme von verdächtigem Gewebe, eine Biopsie, möglich. Mit einer entsprechenden Prämedikation ist die Koloskopie heute keine belastende oder schmerzhaft Untersuchung mehr.

Computertomografie des Dickdarms

Die Computertomografie (**CT**) wird auch als Schichtröntgen bezeichnet. Der Darm wird am Vortag gereinigt. Wie bei der Koloskopie wird ein dünner Stab durch die Enddarmöffnung eingeführt. Im Rahmen der Untersuchung wird mittels Einlauf eine Kombination aus Kontrastmittel und Luft verabreicht. Um den gesamten Dickdarm untersuchen zu können, müssen Sie während der Untersuchung möglicherweise Ihre Position ändern. Bei der Computertomografie des Dickdarms können auch andere Bauchorgane untersucht werden.

PET-Untersuchung (Positronenemissionstomografie)

Eine Computertomografie mit einer zusätzlichen radioaktiven Substanz, mit der die radioaktiv markierten Zuckermoleküle im Körper sichtbar gemacht werden können. Diese Zuckermoleküle reichern sich im Tumor und bei Entzündungen an.

Untersuchung des Enddarms (Rektoskopie)

Der Enddarm wird mit einem Rektoskop, einem röhrenförmigen Darmfernglas, untersucht. Vor dieser Untersuchung müssen keine Abführmittel zum Trinken verabreicht werden, aber manchmal wird im Rahmen dieser Untersuchung eine sogenannte Mikropsülung durchgeführt, die der/die Patient:in vorher mit nach Hause nehmen kann. Manchmal wird während der Untersuchung etwas Luft eingepumpt, und bei Bedarf werden mit einer Zange Gewebeproben aus dem Darm entnommen.

Magnetresonanztomografie (MRT)

Eine **MRT**-Untersuchung zielt darauf ab, einen bestimmten Teil des Unterleibs (Abdomen) detailliert zu untersuchen, was die Planung vor einer Operation oder einer onkologischen Behandlung erleichtert. Da der Körper bei der Untersuchung einem starken Magnetfeld ausgesetzt ist, ist es nicht empfehlenswert, eine MRT-Untersuchung durchzuführen, wenn sich Metallgegenstände im Körper befinden. Die Untersuchung dauert fast eine Stunde, und der Platz im MRT-Gerät kann als eng empfunden werden. Daher kann die Untersuchung bei Klaustrophobie problematisch sein. Der Geräuschpegel während der Untersuchung ist verhältnismäßig hoch.

Ultraschalluntersuchung

Ultraschall wird meistens zur Untersuchung der Leber eingesetzt, wenn CT oder MRT ungeeignet oder unzureichend sind. Das Ultraschallgerät funktioniert wie ein Sonar. Ultraschall kann auch verwendet werden, um festzustellen, wie tief ein Tumor wächst (T-Stadium).



02

DIE VERSCHIEDENEN DARMKREBSSTADIEN

In diesem Kapitel erfahren Sie mehr über die unterschiedlichen Stadien von Darmkrebs; ob der Tumor in die Darmwand wächst, ob sich die Krankheit ausgebreitet hat oder ob sie zurückgekehrt ist. Dazu finden Sie erste Informationen, wie das jeweilige Krebsstadium behandelt wird und wie die Nachbehandlung aussieht.



EINE KRANKHEIT MIT VIELEN GESICHTERN

Nachdem Sie Ihre Diagnose erhalten haben, folgt eine umfangreiche Röntgendiagnose, um den Tumor zu klassifizieren. Dabei wird die Größe des Primärtumors berücksichtigt, ob der Krebs in die Lymphknoten gestreut hat und ob Metastasen (Tochertumoren) in anderen Organen vorhanden sind. Die häufigste Ausbreitung erfolgt über die Lymphknoten (lymphogene Ausbreitung) sowie in Leber und Lunge, d. h. über das Blut (hämatogene Ausbreitung). Basierend auf den Informationen bei der Einstufung des Stadiums kann ein Plan für Ihre Behandlung erstellt werden. Die meisten Darmkrebserkrankungen, die frühzeitig erkannt werden, können

geheilt werden, in einigen Fällen sogar solche, die zu einem späteren Zeitpunkt entdeckt werden. Es gibt jedoch keinerlei Garantien. Krebs ist eine Krankheit mit vielen Gesichtern. Die Krankheit manifestiert sich auf ganz unterschiedliche Weise, wobei viele Faktoren eine Rolle spielen – wie beispielsweise zusätzliche Krankheiten, in welcher körperlichen Verfassung Sie sich befanden, als Sie krank wurden, ob es bei Ihnen Komplikationen gab usw. Zahlen oder Prozentsätze, was die Prognose für Ihre Krankheit anbelangt, sind somit nicht von besonders großem Nutzen.

LOKALISIERTER TUMOR

Wenn von lokalisiertem Krebs die Rede ist, bedeutet dies, dass sich der Tumor in der Darmwand befindet oder durch diese hindurchgewachsen ist, ohne dass er in Lymphknoten oder andere Organe gestreut hat. In der Regel werden diese Tumoren operiert und anschließend mit Zytostatika (Chemotherapie) behandelt.

Operation

Bei einem lokalisierten Darmkrebs ist die Operation die Hauptbehandlung – sofern der Tumor technisch entfernbar ist. Je nachdem, wo sich der Darmtumor befindet, gibt es eine Vielzahl von Operationstechniken und -arten. In der Regel werden bei Dickdarmkrebs der Tumor und die Lymphknoten,

Krebsstadien

I

Der Tumor befindet sich in der Darmwand (lokalisierter Krebs)

II

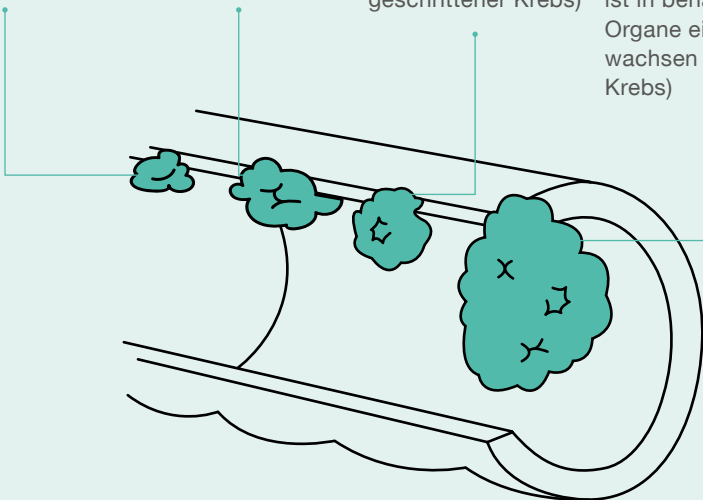
Der Tumor ist durch die Darmwand gewachsen (lokalisierter Krebs)

III

Der Tumor hat auf nahe gelegene Lymphknoten gestreut (lokal fortgeschrittener Krebs)

IV

Der Tumor hat in andere Körperteile gestreut, Metastasen gebildet und/oder ist in benachbarte Organe eingewachsen (gestreuter Krebs)



welche die Lymphflüssigkeit vom Tumor aufnehmen, entfernt, was häufig bedeutet, dass ein Teil des Dickdarms operativ entfernt wird. Bei Enddarmkrebs gelten die gleichen Grundsätze wie bei Dickdarmkrebs, d. h. die Operation ist die Hauptbehandlung bei einem frühzeitig entdeckten Krebs. Dieselbe Behandlung gilt auch für Dünndarmkrebs (Adenokarzinom), der mit chirurgischen Eingriffen und möglicherweise Chemotherapie behandelt wird.

Weitere Behandlung

Nachdem der Tumor operativ entfernt wurde, wird eine mikroskopische Untersuchung des entfernten Materials durchgeführt. Daraufhin wird die Größe des Tumors neu bewertet, und es wird evaluiert, ob er in die Lymphknoten gestreut hat. Nach zwei bis drei Wochen ist die mikroskopische Analyse des Tumors abgeschlossen. Anschließend wird sie der **multidisziplinären Fallkonferenz** vorgelegt, wo dann ein Vorschlag für die weitere Behandlung und Nachsorge ausgearbeitet wird. Danach erhalten Sie einen weiteren Termin, bei dem diese Empfehlung mit Ihnen besprochen wird.

Oft folgt nach der Operation eine Chemotherapie, eine sogenannte **adjuvante Behandlung**. In diesem Fall werden Zytostatika vorbeugend verabreicht, um das Risiko eines Rückfalls zu minimieren. Die Zytostatika können entweder in Tablettenform zu Hause oder mittels einer Injektion oder eines Tropfs im Krankenhaus verabreicht werden. Zytostatika können nicht gut zwischen Krebszellen und gesunden schnell wachsenden Zellen unterscheiden. Daher sind auch gesunde Zellen von der Behandlung betroffen, was zu **Nebenwirkungen** führen kann.

> **multidisziplinäre oder interdisziplinäre Fallkonferenz**

Dabei treffen sich alle Spezialist:innen, die an der Behandlung Ihrer Krebserkrankung beteiligt sind, und tragen durch ihre jeweiligen spezifischen Kompetenzen dazu bei, einen Plan für Ihre Behandlung zu erstellen. An einer Fallkonferenz können beispielsweise Chirurg:innen, Onkolog:innen, Röntgenärzt:innen und Patholog:innen teilnehmen.

> **adjuvante Behandlung**

Behandlung mit Zytostatika (Chemotherapie), um das Risiko eines Rückfalls zu minimieren.

LOKAL FORTGESCHRITTENER KREBS

Lokal fortgeschrittener Krebs

Wenn der Tumor durch die Darmwand gewachsen ist und der Krebs in nahe gelegene Lymphknoten gestreut hat, spricht man von einem lokal fortgeschrittenen Krebs. Diese Art von Krebs erfordert eine etwas aggressivere Behandlung, bestehend aus Operationen, Zytostatika und in einigen Fällen auch Bestrahlungen.

Behandlung

Nach der Operation wird mit der Zytostatika-Behandlung begonnen. Mit der Zytostatika-Behandlung sollte vorzugsweise nicht länger als sechs bis acht Wochen nach der Operation gewartet werden, da die Zytostatika die Aufgabe haben, verbleibende Krebszellen abzutöten und eine **Metastasierung** zu verhindern. Eine Bestrahlung erfolgt bei lokal fortgeschrittenem Enddarmkrebs und in einigen Fällen bei Dünndarmkrebs. Die Bestrahlung dient dazu, den Tumor zu verkleinern und damit die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass während des chirurgischen Eingriffs,

einer sogenannten **radikalen** Operation, jeglicher Krebs beseitigt wird. Die vollständige Entfernung des Krebses ist der wichtigste Faktor, um sich von der Krebserkrankung zu erholen.

Während des Behandlungszeitraums kann es zu Ermüdungserscheinungen kommen. Die Art der Tätigkeit, der Sie nachgehen, und wie Sie sich fühlen, bestimmen, ob und wie viel Sie arbeiten können. Einige entscheiden sich, arbeiten zu gehen, andere fühlen sich dazu nicht in der Lage. Jeder hat aber die Möglichkeit, sich krankzuschreiben zu lassen.

Bei Enddarmkrebs

Die Technik ist bei einer Enddarmkrebs-OP komplizierter, weshalb die Patient:innen vorzugsweise mit einer Strahlen- und/oder Chemotherapie vorbehandelt werden sollten. Dies geschieht, damit der Tumor zu einem möglichst großen Teil abstirbt oder schrumpft und so besser entfernt werden kann.

Nachsorge

Nach der operativen Entfernung oder der Behandlung werden eine Röntgenuntersuchung und eine Blutuntersuchung durchgeführt. Diese Nachsorge zielt darauf ab, mögliche Metastasen zu finden. Wenn der Tumor oberflächlich ist (siehe Stadium I in der Abbildung Seite 26),

wird auf eine solche Nachsorge verzichtet, da das Risiko von Metastasen dann als sehr gering eingeschätzt wird. Wenn Sie an Darmkrebs erkrankt sind, wird alle drei Jahre eine Darmspiegelung empfohlen, um auszuschließen, dass neue Tumoren im Darm entstehen.



Eine allmähliche Rückkehr an den Arbeitsplatz nach einer kräftezehrenden Behandlung kann ein erfolgreicher Weg sein, um in den Alltag zurückzufinden – sobald die gesundheitliche Verfassung dies zulässt.



03

BEHANDLUNG VON DARMKREBS

In diesem Kapitel erfahren Sie mehr über die unterschiedlichen Behandlungen bei Darmkrebs und welche Auswirkungen diese haben können.

ARTEN DER DARMKREBSBEHANDLUNG

Viele Behandlungsmöglichkeiten

Die Behandlungsergebnisse für Dickdarm- und Enddarmkrebs haben sich im Laufe der Zeit stetig verbessert, und der positive Trend setzt sich fort. Die chirurgischen Techniken, die Anästhesie und die Intensivmedizin haben sich weiterentwickelt.

Es stehen immer mehr medizinische Behandlungen zur Auswahl, das Fachwissen wird größer und es gibt mehr unterstützende Medikamente, die es den Patient:innen ermöglichen, die Behandlungen besser zu tolerieren. Die Bestrahlungen werden mit höherer Präzision durchgeführt und die Röntgendiagnostik kann einen Tumor mit immer größerer Genauigkeit beschreiben. **Patholog:innen** haben Zugang zu differenzierten Analysen, mit denen verschiedene Arten von Tumoren voneinander unterschieden werden können. Dies bedeutet, dass die Behandlung individuell an den/die Patient:in angepasst werden kann, sodass das Behandlungsergebnis immer besser wird und weniger **Nebenwirkungen** auftreten.

Nachdem Ihre spezifische Krebserkrankung auf der **multidisziplinären oder interdisziplinären Fallkonferenz** besprochen wurde, beginnt die Behandlung. Sie ist individuell auf Sie abgestimmt, je nachdem, wo sich Ihr Tumor befindet, wie groß er ist und ob er in die Lymphknoten und die nahe gelegenen Organe gestreut hat.

Es gibt verschiedene Arten der Darmkrebsbehandlung:

- Chirurgische Behandlung (Operation)
- Medizinische Behandlung, beispielsweise mit Zytostatika und Antikörpern
- Bestrahlung

Diese Behandlungen können auf unterschiedliche Weise kombiniert werden, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen. Um den Darm im Zusammenhang mit einer Operation zu entlasten, erhalten Sie möglicherweise ein **Stoma** (Beutel am Bauch), das vorübergehend oder dauerhaft angelegt wird.



Dickdarmkrebs

Bei Dickdarmkrebs, bei dem der Tumor nicht gestreut hat, erfolgt in der Regel direkt die Operation und dann gegebenenfalls eine zusätzliche Behandlung mit Zytostatika. Dies hängt davon ab, wie der Tumor bei der Entfernung aussieht, ob der Tumor z. B. doch in die Lymphknoten gestreut hat oder ob eine **Gefäßeinsprossung** zu sehen ist.

Enddarmkrebs

Bei Enddarmkrebs kann manchmal direkt operiert werden. Oft ist jedoch eine Vorbehandlung in Form einer Bestrahlung oder Kombination aus Bestrahlung und Zytostatika erforderlich, je nachdem, wie der Tumor während der **MRT**-Untersuchung aussieht.

Dünndarmkrebs

Dünndarmkrebs wird wie Dickdarmkrebs behandelt, d. h. mit einer Operation und möglicherweise Chemotherapie. Bei Dünndarmkrebs wird nur selten eine Stoma-Operation durchgeführt.

Jeder einzelne Tumor ist in kleinen Details unterschiedlich. Die Art der Behandlung kann daher bei verschiedenen Patient:innen mit Darmkrebs ebenfalls unterschiedlich sein.

> Gefäßeinsprossung

Bildung neuer Blutgefäße aus dem Blutsystem zur Versorgung des Tumors.

CHIRURGISCHE BEHANDLUNG

In den meisten Fällen müssen Sie operiert werden, um den Darmkrebs zu heilen. Es gibt verschiedene Operationsmethoden, die angewandt werden, je nachdem, wo im Darm sich der Tumor befindet und wie groß er ist. In der Regel werden der Tumor und die Lymphknoten, welche die Lymphflüssigkeit vom Tumor aufnehmen, entfernt, was häufig bedeutet, dass ein Teil des Darms operativ entfernt wird. Da die Lymphbahnen entlang der Darmblutgefäße verlaufen, bestimmt die Blutversorgung zum Tumorbereich, wie viel entfernt werden muss. Das Wichtigste ist, den Muttertumor und die Lymphknoten, die vom Tumor betroffen sein können, operativ zu entfernen.

Verschiedene Operationsmethoden

Der Eingriff kann entweder mit minimalinvasiver Technik (**Laparoskopie** oder roboterunterstützter Laparoskopie) oder mittels einer offenen Operation durchgeführt werden. Der Unterschied zwischen diesen Techniken besteht darin, dass man sich nach minimalinvasiven Operationen kurzfristig schneller erholt. Die Ergebnisse haben sich

auf lange Sicht jedoch als gleichwertig erwiesen.

In einigen Fällen ist ein minimalinvasives Verfahren nicht die Methode der Wahl. Dies kann zum Beispiel der Fall sein, wenn Verwachsungen die Operation erschweren, weil Sie bereits mehrmals operiert wurden. Ein weiterer Grund kann sein, dass Sie an einer schweren Herz- oder Lungenerkrankung leiden. Der Eingriff ist aus medizinischen Gründen bei hohem Bauchdruck ungeeignet. Ein weiterer Grund für die Wahl einer offenen Operation kann sein, dass der Tumor sehr groß ist und über andere Organe wie Gebärmutter oder Dünndarm wächst.

Wenn der Krebs frühzeitig erkannt wird, kann es ausreichen, den Tumor lokal in der Darmwand mit der sogenannten Endoskopie oder TEM-Operation zu entfernen. Dies ist eine einfache Operation, bei der nur der Tumor entfernt wird.

Bei Dickdarmkrebs wird häufig eine **Anastomose** durchgeführt. Dies bedeutet, dass ein Teil des Darms, in



dem sich der Tumor befindet, entfernt wird und die Enden anschließend zusammengenäht werden. Dies ist häufig auch ohne **Stoma** möglich. Es gibt jedoch einige Ausnahmen – wie beispielsweise eine umfangreiche Operation, Nährstoffmangel, schwerer Diabetes oder eine Beeinträchtigung der Durchblutung –, welche die Heilung einer Anastomose erschweren und daher ein Stoma nötig machen.

> **Anastomose**

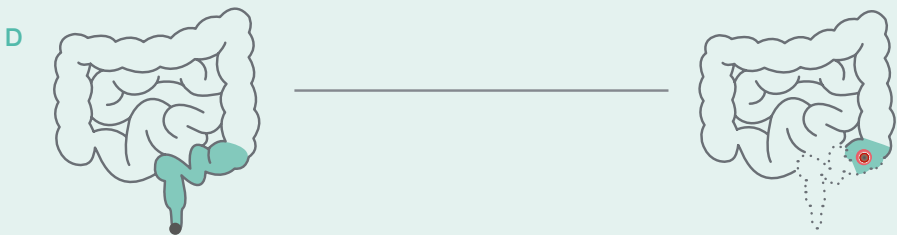
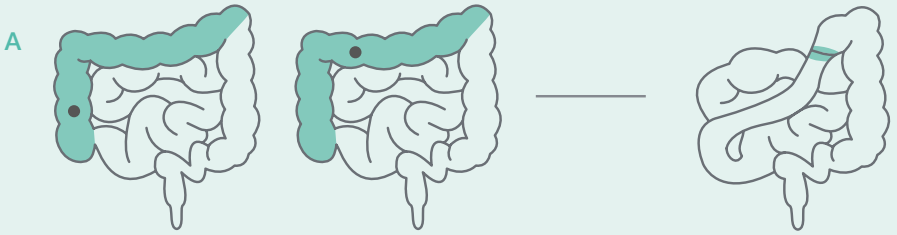
Verbindung zwischen zwei Darmenden. Kann entweder mit Fäden ausgeführt werden oder mit einem Hefter, der den Darm mit Titanklammern zusammenheftet.

> **Stoma**

Beutel am Bauch, in den der Stuhl abgegeben wird.

> **laparoskopische Operation**

Schlüssellocheingriff. Man führt in der Nähe des Nabels eine hohle Nadel mit Ventil am Ende (sog. Trokar) in eine Führungsröhre (sog. Tubus) ein und füllt darüber die Bauchhöhle mit Kohlendioxid, sodass man hineinschauen kann. Eine Kamera wird eingeführt (meist in der Nabelöffnung), und es werden weitere Öffnungen angelegt (meist drei Stück), durch die mit den langen laparoskopischen Instrumenten gearbeitet werden kann. So können große Schnitte vermieden werden.



Operationstechniken je nach Tumorlokalisation

A: Bei einem Tumor im rechten oder transversalen Teil des Dickdarms wird der markierte Teil des Darms mit den dazugehörigen Blutgefäßen entfernt. Anschließend wird der Dünndarm in den meisten Fällen links vom Dickdarm von Hand fixiert.

B: Bei einem Tumor im linken Teil des Dickdarms wird der Darmabschnitt, in dem sich der Tumor befindet, in einem Abstand von mindestens fünf Zentimetern zum Tumor operativ entfernt. Das Blutgefäß, das den Bereich versorgt, in dem sich der Tumor befindet, wird stets ebenfalls entfernt. In den meisten Fällen wird der Darm in diesem Bereich mit einem speziellen Instrument – einem sogenannten Hefter – mit Titanklemmen fixiert. Es gibt Fälle, in denen der/die Chirurg:in empfiehlt, den Darm nicht zu fixieren. In diesem Fall wird der/die Chirurg:in Sie entsprechend informieren.

C: Bei Tumoren im oberen oder mittleren Teil des Enddarms wird der Großteil des Enddarms mit den zugehörigen Blutgefäßen entfernt. Anschließend wird der Darm mit einem

Hefter mit Titanklammern fixiert. Oft wird ein Dünndarm-Stoma auf der rechten Seite angelegt, damit die empfindliche Verbindungsnaht heilen kann. Ein vorübergehendes **Stoma** wird normalerweise innerhalb von sechs Monaten wieder entfernt.

D: Bei einem Tumor, der sich weit unten im Enddarm befindet und nicht vollständig entfernt werden kann, ohne dass der gesamte Analkanal und der Schließmuskel betroffen sind, werden der gesamte Enddarm und die Analöffnung operativ entfernt. Dies wird als **Rektumamputation** bezeichnet. Die Stelle, an der sich bis dahin die Analöffnung befand, wird zugenäht, und Sie erhalten ein linksseitiges **Kolostoma**. Dieses Kolostoma ist dauerhaft, d. h. es bleibt lebenslang bestehen.

> **Kolostoma**

Der Mastdarm und der letzte Teil des Dickdarms werden entfernt. Die Dickdarmmündung wird durch eine Öffnung in der Bauchdecke geführt mit dem Ziel, dass der Dickdarm sich öffnen und in einen Beutel entleeren kann.



Vor der OP

Vor einer Darmkrebsoperation sollte man in einer möglichst guten Verfassung sein. Essen Sie gesund, sorgen Sie für Bewegung und verzichten Sie auf Tabak und Alkohol.

Nach der OP

Nach einer Darmkrebsoperation muss der/die Patient:in in der Regel drei bis sieben Tage im Krankenhaus bleiben, wenn keine Komplikationen auftreten. Um das Risiko von Komplikationen zu verringern, ist es wichtig, dass man sich möglichst viel auf den Beinen hält (bereits in der Aufwachabteilung) und dass der während der Operation gelegte **Harnwegskatheter** so schnell wie möglich wieder entfernt werden kann. Studien haben gezeigt, dass es für die Genesung vorteilhaft ist, seine normalen Gewohnheiten so schnell wie möglich wieder aufzunehmen. Wenn Sie sich nicht krank fühlen, können Sie bereits am Tag nach der Operation leicht verdauliche Speisen und Getränke wie Tee, Suppe und Zwieback zu sich nehmen. Trinken Sie mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit am

Tag. Das schließt auch ausreichend Nährgetränke mit ein, die Ihnen die Nährstoffe bieten, die Sie benötigen. Versuchen Sie, über den Tag verteilt mindestens acht Stunden auf den Beinen zu bleiben. Ruhen Sie sich dazwischen aus. Gehen Sie jeden Tag ein paar Runden auf dem Krankenhausflur auf und ab.

Komplikationen

Die häufigsten Komplikationen sind Infektionen. Postoperative Infektionen können allgemeiner Natur sein, z. B. Lungenentzündung oder Harnwegsinfektion. Andere Infektionen, die nach einer Darmkrebsoperation auftreten können, werden durch die Operation selbst verursacht. Die am meisten befürchtete Komplikation besteht darin, dass die Darmanastomose nicht richtig verheilt und aufplatzt. Bei diesem sogenannten Anastomosenversagen (Anastomoseninsuffizienz) ist oft eine weitere Operation erforderlich. Dabei handelt es sich dann häufig um eine Stoma-Operation. Das **Stoma** kann entweder vorüber-

Weitere Informationen darüber, was Sie nach der Stoma-Operation berücksichtigen sollten, sind ab Seite 61 aufgeführt.

gehend oder dauerhaft gelegt werden. Es können auch weniger schwere lokale Infektionen auftreten, bei denen es sich in der Regel um isolierte Abszesse des Abdomens oder Wundinfektionen unter der Haut handelt. Diese Arten von Infektionen können häufig mit einer **Drainage** und in bestimmten Fällen mit Antibiotika behandelt werden. Um das Infektionsrisiko nach einer Darmkrebsoperation zu verringern, erhalten alle Patient:innen am Tag der Operation prophylaktische Antibiotika sowie Blutverdünner, um das Risiko von Blutgerinnseln zu senken.

Schmerzlinderung

Die Schmerzlinderung nach der Operation ist abhängig von der Operationsart. Bei einer offenen Operation kommt fast immer die sogenannte **epidurale Betäubung** zum Einsatz, bei der minimalinvasiven Operation oftmals die **PCA**. Diese Methoden bieten in den ersten Tagen eine gute Schmerzlinderung und werden eingestellt, sobald Sie Schmerzmittel in Tablettenform einnehmen können. Sie können entlassen werden, wenn Sie essen und trinken können, die Gase aus dem Körper entwichen sind und Sie keine Anzeichen von Komplikationen zeigen.

Entlassung aus dem Krankenhaus

Bevor Sie aus dem Krankenhaus entlassen werden, ist es wichtig, dass die Gase aus Ihrem Körper entwichen sind oder Sie Stuhlgang hatten, dass Sie essen und trinken können und dass Sie keine Schmerzen haben (beziehungsweise dass eine funktionierende Schmerzlinderung vorhanden ist). In den ersten Tagen sollte Ihnen jemand beim Einkaufen, Kochen und Putzen helfen. Bei einer Darmkrebsoperation handelt es sich um einen großen Eingriff, und es dauert mehrere Wochen, bis Sie sich vollständig erholt haben. Je schneller Sie wieder in den Alltag zurückkehren, desto geringer ist das Risiko von Komplikationen und desto schneller verläuft Ihre Genesung. Bewegen Sie sich so viel wie möglich, aber vermeiden Sie Aktivitäten, die Schmerzen verursachen, und versuchen Sie, sich nährstoffreich zu ernähren, selbst wenn Sie anfangs keinen richtigen Appetit haben.



OP-Narbe

Wenn Nähte oder **Agraffen** entfernt werden müssen, geschieht dies zehn Tage bis drei Wochen nach der OP. Informationen dazu erhalten Sie bei der Entlassung. Sie dürfen gern duschen, warten Sie damit aber, bis die Wunde abgeheilt ist.

> **Agraffe (Wundklammer)**

Gelegentlich wird anstelle „gewöhnlicher“ Fäden eine Art Heftklammer aus Edelstahl oder Titan verwendet.

> **Drainage**

Ein Silikonschlauch, der bei der Operation angebracht wird, um Flüssigkeit abzuleiten. Eine Drainage kann auch mit Röntgenhilfe angebracht werden, um im Nachhinein Flüssigkeit oder Eiter abzuleiten, die sich nach der Operation bilden.

> **Epiduralbetäubung**

Örtliche Betäubung im Rücken zwischen den Häuten des Rückenmarks. Die Betäubung wirkt auf die Nerven, die das Gebiet passieren, in dem der Anästhesist einen dünnen Schlauch verlegt hat. Die Betäubung wird fortlaufend gegeben, und Sie haben außerdem die Möglichkeit, auf Knopfdruck eine Extradosis zu erhalten.

> **PCA**

Eine Methode, mit der Sie sich nach der Operation selbst Morphin verabreichen können. Diese sogenannte patienten-gesteuerte Analgesie („patient-controlled analgesia“) ermöglicht durch eine computergestützte Infusionspumpe eine Schmerzmittelapplikation per Knopfdruck.

Krankschreibung

Die Genesung nach der Darmkrebsbehandlung ist vom Schweregrad der Operation, etwaigen postoperativen Komplikationen und der psychischen Verfassung abhängig. Wenn die Darmkrebsoperation ohne Komplikationen verläuft, sind Sie schätzungsweise vier bis sechs Wochen krankgeschrieben, sofern Sie keiner körperlich anstrengenden Tätigkeit nachgehen. Wenn Sie einer anstrengenden Tätigkeit nachgehen, werden Sie möglicherweise acht bis zehn Wochen krankgeschrieben. Wenn Sie sich zusätzlich einer Chemotherapie unterziehen müssen, können Sie bis zu sechs Monate krankgeschrieben werden. Sie können selbst entscheiden, ob Sie zwischen den Chemotherapie-Zyklen arbeiten gehen möchten.

Weitere Behandlungen

Nach zwei bis drei Wochen ist die mikroskopische Analyse des Tumors abgeschlossen. Anschließend wird sie der **multidisziplinären Fallkonferenz** vorgelegt, bei der dann ein Vorschlag für die weitere Behandlung und Nachsorge ausgearbeitet wird. Danach erhalten Sie einen Termin, bei dem dieser Vorschlag mit Ihnen besprochen wird.

Chirurgische Behandlung von Metastasen

Metastasen bei Dickdarmkrebs treten am häufigsten in Leber, Lunge und im Bauchfell auf. Wenn bereits bei der Diagnose des Krebses oder nach der Behandlung des Darmtumors Metastasen vorhanden sind, kann eine chirurgische Behandlung angeraten sein. Diese Fälle sollten immer in der Fallkonferenz besprochen und diskutiert werden. Wenn Sie als Patient:in beschließen, sich einer chirurgischen Behandlung zu unterziehen, und körperlich dazu in der Lage sind, müssen die Organspezialist:innen (für Leber, Lunge und Bauchfell) während der Fallkonferenz beurteilen, ob eine Operation in Frage kommt.

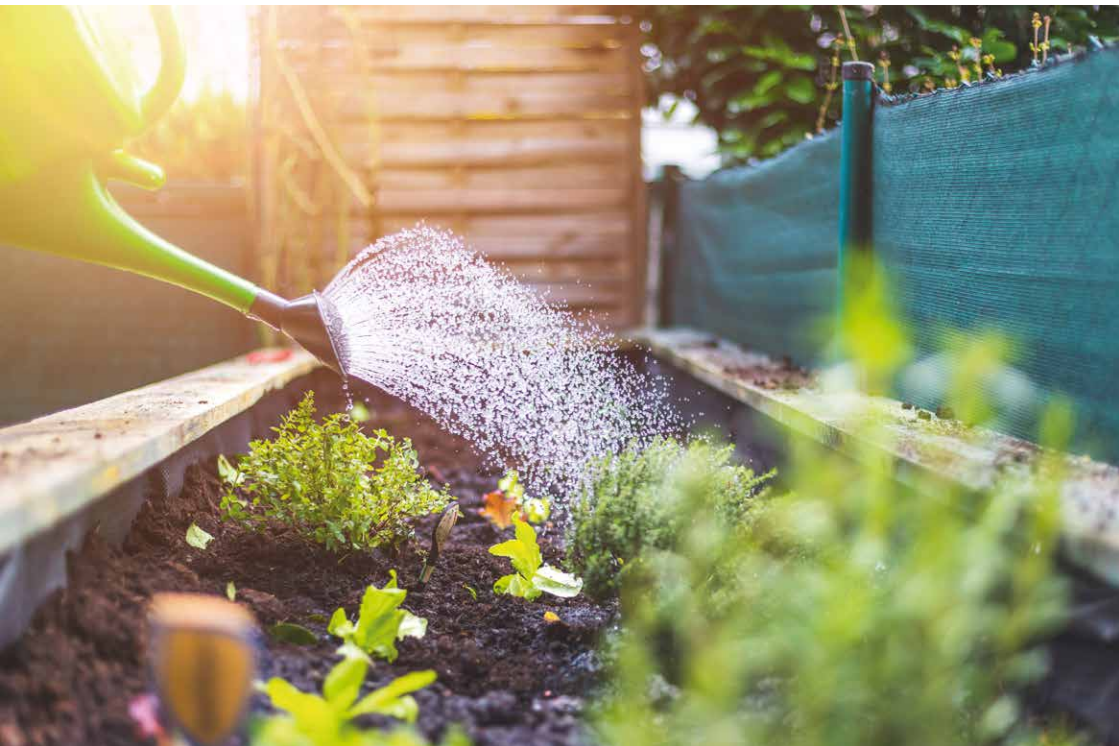
Lebermetastasen

Bei der chirurgischen Behandlung von Lebermetastasen kann eine Operation die Methode der Wahl sein, wenn der (die) Tumor(en) operativ so entfernt werden können, dass das verbleibende Lebergewebe noch groß genug ist, um das Blut weiterhin zu reinigen. Manchmal ist eine Chemotherapie über zwei bis vier Monate erforderlich, um eine Operation zu ermöglichen.

Die OP kann in einem oder in zwei Durchgängen durchgeführt werden. Bei einer zweistufigen Operation zielt die erste Operation darauf ab, das Wachstum des Teils der Leber zu stimulieren, der nach der Entfernung der Tumoren bei der zweiten Operation erhalten bleiben soll. Die Leberoperation kann offen oder **laparoskopisch** durchgeführt werden. Dies bestimmt der/die Leberchirurg:in anhand der Tumorstelle und möglicher vorheriger Eingriffe. Werden gleichzeitig mit dem Darmtumor auch Lebermetastasen festgestellt, können in einigen Fällen

Darm und Leber gleichzeitig operiert werden. Oft ist es jedoch erforderlich, die Operation zu unterschiedlichen Zeitpunkten durchzuführen.

Die Reihenfolge der Behandlung (eventuelle Bestrahlung, Chemotherapie, Darmoperation und Leberoperation) wird auf der **multidisziplinären Fallkonferenz** besprochen. Bei kleinen Lebermetastasen können die Tumoren mit der sogenannten RF-Behandlung ausgebrannt werden. Dies kann auch als Ergänzung zur Leberchirurgie relevant sein.





„Natürlich hat unser Zusammenleben einen Schlag bekommen, auch wenn die Nähe noch da ist. Wir geraten öfter aneinander und ärgern uns leichter über den anderen als vorher, und das ist wohl ganz natürlich, da wir beide psychisch von der Krankheit betroffen sind. Gleichzeitig haben wir auch mehr Angst um den anderen.“

Barbara, 72 Jahre (Angehörige)

Wenn neue Tumoren auftreten, sind möglicherweise weitere Leberoperationen erforderlich. Nach einer unkomplizierten Leberoperation beträgt der Aufenthalt im Krankenhaus ungefähr sieben Tage, und die Genesung erfolgt etwas schneller als nach einer Darmoperation.

Lungenmetastasen

Wenn sich der Darmkrebs auf die Lunge ausgebreitet hat, kann eine Operation angeraten sein, wenn die Tumoren so entfernt werden können, dass genügend Lungengewebe für eine gute Lungenfunktion erhalten bleibt. Eine Chemotherapie ist vor einer Lungenoperation nur selten relevant. Sie wird jedoch häufig nach einer Operation durchgeführt. Die Operation erfolgt oft am offenen Körper, kann aber auch mit minimal-invasiver Technik durchgeführt werden, wenn die Lage des Tumors in der Lunge günstig ist. Der Krankenhausaufenthalt nach einer unkomplizierten Lungenoperation beträgt knapp eine Woche.

Metastasen im Bauchfell (Peritoneum)

Wenn der Darmkrebs (bei der Diagnose oder später) auf das Bauchfell gestreut hat, kann eine sogenannte

zytoreduktive Operation (CRS) mit **HIPEC** die beste Lösung sein. Die CRS ist eine umfassende Operation, bei der der gesamte sichtbare Tumor entfernt wird, gefolgt von einer zytostatischen Behandlung von Bauch und Blut am Ende der Operation. Damit die CRS zum Einsatz kommen kann, darf das Tumorwachstum in der Bauchhöhle nicht zu groß sein. Daher wird vor der Entscheidung für CRS plus HIPEC eine offene Operation oder eine Punktion durchgeführt, um die Möglichkeit zu prüfen, das gesamte Tumorwachstum zu entfernen und dabei die Nahrung weiterhin den Darmtrakt passieren zu lassen. CRS plus HIPEC ist eine sehr anstrengende Behandlung, und die/der Patient:in muss nach dieser Behandlung oft mehr als zwei Wochen im Krankenhaus bleiben.

> HIPEC

Behandlung mit heißer Zytostatika-Lösung im Bauchraum nach einer zytoreduktiven Operation (CRS). Diese Behandlung wird im Rahmen der Operation intravenös mit zusätzlichen Zytostatika kombiniert.

ONKOLOGISCHE BEHANDLUNG

Wenn von einer onkologischen Behandlung bei Darmkrebs die Rede ist, dann handelt es sich dabei um eine Chemo- und/oder Antikörpertherapie sowie um Bestrahlungen. Die Behandlung wird oft ambulant durchgeführt, was bedeutet, dass Sie Ihre Behandlung in einem onkologischen Zentrum erhalten und anschließend nach Hause gehen können. Bei der Zytostatika- und Antikörperbehandlung erhalten Sie eine bestimmte Anzahl an Anwendungen in unterschiedlichen Intervallen. Die

von Ihnen benötigte Arzneimitteldosis wird von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt entsprechend Ihrer Größe und Ihrem Gewicht berechnet, die Dosis wird zudem gemäß den Blutwerten und dem Allgemeinzustand angepasst. Wie Sie sich während der Behandlung fühlen, ist sehr individuell und hängt unter anderem von der Behandlung, dem Alter und dem Allgemeinzustand ab. Einige Patient:innen gehen weiter ihrer Arbeit nach, andere sind ganz oder teilweise krankgeschrieben.



Zytostatika

Zellgifte, Hemmer, Chemotherapie oder Zytostatika sind unterschiedliche Begriffe für dieselbe Art von zellhemmenden Arzneimitteln. Zytostatika werden verabreicht, um entweder den Krebs zu heilen, das Rückfallrisiko zu senken oder die Krankheit einzudämmen und das Überleben zu verlängern. Generell gilt, dass ein Zytostatikum alle Zellen im Körper angreift. Die gesunden Zellen sind jedoch stärker und können Schäden und Blutgefäße schneller und besser reparieren als die Krebszellen. Daher wird das gute Reparaturvermögen des Körpers in Bezug auf gesunde Zellen genutzt.

Zytostatika sind in verschiedenen Formen erhältlich. Einige liegen in Tablettenform vor und können zu Hause eingenommen werden. Andere hingegen werden über einen Tropf, eine Injektion oder über eine **intra-venöse** Pumpe, also direkt in das Blut einer Vene verabreicht. Um Zytostatika sicher zu verabreichen, werden Tropfen und Injektionen normalerweise über einen **Venenkatheter** verabreicht. Es gibt verschiedene Venenkatheter. Die sogenannte PICC-Leitung (peripher eingesetzter zentraler Venenkatheter oder Venenverweilkatheter) wird am

Oberarm angelegt. Alternativ gibt es noch den ZVK (zentralen Venenkatheter), der am Hals oder an der Brust angelegt wird. Darüber hinaus gibt es einen subkutanen Venenport (SVP). Dabei handelt es sich um eine kleine Injektionsbox mit einem Katheter, der am Brustkorb unter die Haut gelegt wird. Wenn der Venenport verwendet werden soll, wird eine Nadel in die Box eingeführt, und der Tropf wird mit der Nadel verbunden. Die Nadel wird nach jeder Behandlung wieder entfernt. Das Legen des Venenports erfolgt unter örtlicher Betäubung, und bei Bedarf können auch Beruhigungsmittel verabreicht werden.

Nebenwirkungen der zytostatischen Behandlung

Zytostatika können nicht zwischen Krebszellen und gesunden schnell wachsenden Zellen unterscheiden. Daher sind auch gesunde Zellen von der Behandlung betroffen, was zu **Nebenwirkungen** führen kann. Diese sind unter anderem auf eine Schädigung des Knochenmarks, der Mundschleimhaut und des Magen-Darm-Trakts zurückzuführen. Es kann zu Nebenwirkungen wie Blutarmut (Anämie), Immunschwäche, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Durchfall, einem

Fremdkörpergefühl in den Augen (Körner), Blasen im Mund, Haarausfall, Müdigkeit u. a. m. kommen. Da die medizinischen Entwicklungen ständig voranschreiten und ständig neue wirksame Arzneimittel entwickelt werden, können die meisten **Nebenwirkungen** heute behandelt und eliminiert werden.

Auswirkungen auf das Knochenmark

Im Knochenmark bilden sich unsere Blutzellen: rote Blutkörperchen, weiße Blutkörperchen und Blutplättchen. Zytostatika beeinflussen die Bildung dieser Blutzellen.

Die roten Blutkörperchen haben die Aufgabe, Sauerstoff zu den Organen des Körpers zu transportieren. Wenn der Spiegel der roten Blutkörperchen niedrig ist, kommt es zu einer Anämie, durch die man müde und blass wird. In diesem Fall kann unter Umständen eine Bluttransfusion erforderlich sein.

Weißer Blutkörperchen sind Teil des körpereigenen Immunsystems und helfen dem Körper, sich gegen Viren und Bakterien zu verteidigen. Ein reduzierter Spiegel weißer Blutkörperchen führt zu einer Schwächung des Immunsystems, wodurch das Infektionsrisiko steigt. Wenn bei Ihnen

nach der Zytostatika-Behandlung **Symptome** auftreten, die auf eine Infektion hinweisen können, z. B. Schüttelfrost und/oder Fieber über 38 °C, wenden Sie sich bitte stets an Ihre Ärztin/Ihren Arzt. Sie können das Risiko von Infektionen selbst verringern, indem Sie auf Handhygiene achten und den Kontakt zu Menschen meiden, die sich gerade erkältet oder kürzlich übergeben haben oder die an Durchfall leiden. Aber isolieren Sie sich nicht, versuchen Sie, Ihr Leben so normal wie möglich zu gestalten. Zeit mit anderen zu verbringen ist wichtig für die Lebensqualität und das Wohlbefinden.

Die Blutplättchen, die sogenannten Thrombozyten, sorgen für die Blutgerinnung. Bei einer zu geringen Anzahl steigt das Blutungsrisiko. So kann es beispielsweise eher zu Blutergüssen, Nasenbluten und Zahnfleischbluten kommen.

Um festzustellen, ob sich das Knochenmark nach der Behandlung erholt hat, werden vor jeder Behandlung Bluttests durchgeführt, um die Blutplättchen sowie die roten und weißen Blutkörperchen zu bestimmen. Sie können die Bildung von Blutzellen selbst nicht beeinflussen.



Darum kümmert sich der Körper selbst. Wenn einer der Werte zu niedrig ist, kann die Behandlung verschoben werden, bis sich die Werte normalisiert haben. Die Ärztin/der Arzt beurteilt auch, ob die Zytostatika-Dosen bei der nächsten Behandlung reduziert werden müssen.

Unwohlsein und Appetitlosigkeit

Viele assoziieren eine zytostatische Behandlung mit Übelkeit und Erbrechen, aber heutzutage gibt es verschiedene Medikamente zur Bekämpfung der Übelkeit, die durch Zytostatika ausgelöst wird. Ob Ihnen übel wird, ist von der Art oder dem

Typ des Zytostatikums abhängig, das Sie erhalten, sowie von der Höhe der Dosis. Zytostatika sind in drei Gruppen eingeteilt: mit geringem Übelkeitsrisiko (gering **emetogen**), mit mittlerem Übelkeitsrisiko (mittelgradig emetogen) und mit hohem Übelkeitsrisiko (hochgradig emetogen). Die bei Enddarm- und Dickdarmkrebs verwendeten Zytostatika sind normalerweise gering oder mittelgradig emetogen.

> emetogen

Brechreizauslösend (Zytostatika können Brechreiz hervorrufen).

Das Übelkeitsrisiko ist individuell und von mehreren Faktoren abhängig. Unter anderem ist das Risiko für Frauen und jüngere Patient:innen größer, wenn sie während der Anästhesie Probleme mit Übelkeit hatten, wenn sie leicht krank werden, wenn sie Übelkeit erwarten oder Angstzustände oder einen schlechten Allgemeinzustand haben. Neben der Behandlung kann es auch andere Ursachen für Übelkeit geben, wie Verstopfung, sauren Rückfluss und Sodbrennen, Entzündungen im Mund (Geschwüre) und/oder orale Pilzinfektionen.

Sie erhalten Arzneimittel gegen Übelkeit sowie Informationen und Empfehlungen zur Einnahme. Bei Bedarf können Sie die Dosis erhöhen oder weitere Arzneimittel gegen Übelkeit einnehmen. Manchmal kommt es auch zu Verstopfungen als **Nebenwirkung**, und Sie benötigen möglicherweise Arzneimittel gegen Verstopfung. Trinken Sie zudem viel Flüssigkeit und bewegen Sie sich, um eine Verstopfung zu vermeiden.

Beeinträchtigungen von Haut und Schleimhäuten

Eine zytostatische Behandlung kann zu haut- und schleimhautspezifischen **Nebenwirkungen** führen. Die Haut

kann trocken und spröde werden. Die Schleimhäute der Augen und im Unterleib können angegriffen werden und austrocknen. Eine angegriffene Mundschleimhaut kann zu Empfindlichkeit, Entzündungen (Geschwüren), Mundblasen, Geschmacksveränderungen und vermindertem Speichelfluss führen. Diese Beschwerden lassen sich mit Lokalanästhetika und Schmerztabletten lindern, und in der Apotheke erhalten Sie unter anderem nicht verschreibungspflichtige speichelstimulierende Tabletten und Sprays. Achten Sie zudem auf Ihre Mundhygiene und verwenden Sie eine weiche Zahnbürste.

Das Risiko einer Pilzinfektion im Mund steigt bei einer zytostatischen Behandlung aufgrund der geringeren Immunabwehr. Die Schleimhäute können dann gerötet sein. Sie können weiße Beläge auf der Zunge und auf den Schleimhäuten bekommen und Schmerzen haben bzw. ein Brennen verspüren. Auch die Darmschleimhaut kann angegriffen sein und Durchfall verursachen.

Bei einem starken Durchfall kann es zu einem Flüssigkeitsverlust und einer Beeinträchtigung des Allgemeinzustands kommen.

Sie müssen möglicherweise Arzneimittel gegen Durchfall einnehmen. Bei Durchfall ist es wichtig, mehr Flüssigkeit zuzuführen. Sie können auch einen Flüssigkeitsersatz trinken, der das Gleichgewicht von Flüssigkeit und Salz wiederherstellt. Der Flüssigkeitsersatz ist in der Apotheke erhältlich. Wenden Sie sich nach Bedarf zur Beratung und Beurteilung an die Klinik, in der Sie behandelt werden.

Haarausfall (Alopezie)

Zytostatika können Haarausfall und/oder andere Veränderungen an den Haaren verursachen, da sie sich auf die Haarfollikel auswirken. Allerdings verursachen nicht alle Zytostatika Haarausfall, und das Ausmaß des Haarausfalls ist individuell. Bei Haarausfall wächst das Haar nach Beendigung der Behandlung wieder nach. Patient:innen, bei denen Haarausfall wahrscheinlich ist, erhalten schon vor Therapiebeginn einen Verordnungsschein für eine Perücke. Es ist zu empfehlen, dass die Patient:innen zu Spezialisten gehen, solange die eigenen Haare noch vor-

handen sind, damit die Perücke bestmöglich nachgemacht werden kann.

Die meisten der bei Dickdarm- und Rektumkrebs verabreichten Zytostatika verursachen keinen Haarausfall.

Müdigkeit (Fatigue)

Bei Krebs tritt oft ein Gefühl allgemeiner körperlicher und geistiger Müdigkeit auf, die als Fatigue bezeichnet wird. Viele beschreiben den Zustand als eine allgemeine Energielosigkeit mit Müdigkeit, Schwäche und Konzentrationschwierigkeiten. Alle Formen der Krebsbehandlung können zu Fatigue führen. Wie die Müdigkeit empfunden wird, ist ganz individuell und in der Regel nicht konstant, sondern es variiert. Im Gegensatz zu gewöhnlicher Müdigkeit hilft bei Fatigue weder mehr Schlaf noch Ruhe. Die Müdigkeit kann sich negativ auf die Lebensqualität auswirken, da die Fähigkeit zu arbeiten, alltäglichen Aktivitäten nachzugehen und soziale Kontakte zu pflegen, beeinträchtigt werden kann.

Weitere Informationen darüber, wie Sie Fatigue reduzieren können, finden Sie auf Seite 81.

Am häufigsten wird Fatigue durch verschiedene zusammenwirkende Faktoren verursacht:

- Bei Krebserkrankungen steigt der Energiebedarf im Körper, was zu einem Gewichtsverlust und Müdigkeit führen kann.
- Müdigkeit ist eine häufige Nebenwirkung der Zytostatika-Therapie.
- Die Behandlung kann dazu führen, dass der Appetit aufgrund von Übelkeit, Geschmacksveränderungen und der Auswirkung auf die Mundschleimhaut beeinträchtigt wird. Auch Durchfall kann bewirken, dass Sie nicht die Nährstoffe und Flüssigkeit erhalten, die Ihr Körper benötigt.
- Krebserkrankungen und -behandlungen können Blutarmut (Anämie) verursachen, die wiederum Müdigkeit nach sich zieht. Andere **Symptome** und **Nebenwirkungen** wie Schmerzen und Infektionen wirken sich ebenfalls negativ aus.
- Krebserkrankungen und -behandlungen stellen eine mentale Belastung dar, die zu Stress und Angst führen und sehr kräftezehrend sein kann. Sorgen können sogar Schlafstörungen verursachen.

Neuropathie

Eines der bei Dickdarm- und Enddarmkrebs gebräuchlichen Zytostatika kann eine **periphere Neuropathie** verursachen. Bei einer Neuropathie sind die Nerven betroffen, und Sie spüren möglicherweise ein Kribbeln und/oder ein Taubheitsgefühl hauptsächlich in den Fingern, Zehen, im Gesicht oder im Hals. Diese Beschwerden werden häufig durch Kälte verursacht, wenn Sie beispielsweise bei kaltem Wetter unterwegs sind, einen Kühlschrank oder eine Gefriertruhe öffnen oder kalte Getränke trinken. Die Symptome treten am häufigsten in den ersten Tagen nach der jeweiligen Behandlung auf, können sich jedoch nach mehreren Behandlungen verstärken. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder das medizinische Fachpersonal informieren,

Weitere Informationen darüber, welche Auswirkungen die Erkrankung und die Behandlung auf Sie haben können und was Sie tun können, finden Sie ab Seite 75.

wenn die Neuropathien nach der vorherigen Behandlung nicht abgeklungen sind. Andernfalls besteht die Gefahr von bleibenden Beschwerden.

Antikörper

Antikörper sind Proteine, die speziell auf bestimmte Substanzen ausgelegt sind. Sie haben daher keine allgemeinen, sondern spezifische Nebenwirkungen, die vom Rezeptor (Molekül) abhängen, auf den der Antikörper ausgelegt ist. Bei der Behandlung von Darmkrebs werden Angiogenese-Hemmer bzw. EGFR-Hemmer eingesetzt.

Angiogenese-Hemmer

Um zu wachsen und sich auszubreiten, muss der Tumor ständigen Zugang zum Blut haben, das Sauerstoff und Nährstoffe enthält. Dazu erzeugen die Tumoren ihre eigenen neuen Blutgefäße. Dieser Vorgang wird als Neovaskularisation oder Angiogenese bezeichnet. Um die Gefäßneubildung zu starten, sendet der Tumor Signale an benachbarte Blutgefäße. Diese Signale bewirken, dass Blutgefäße zum Tumor entstehen, wodurch ein Blutfluss erzeugt wird, der den Tumor mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.



Der Angiogenese-Hemmer wirkt, indem er vorhandene Blutgefäße abbaut und das Wachstum neuer Gefäße im Tumor selbst blockiert. Der Tumor wird quasi von seiner Lebensader abgeschnitten. Der Tumor kann schlecht wachsen, wenn keine Blutversorgung erfolgt und die Versorgung des Tumors mit Nährstoffen und Sauerstoff verhindert wird.

EGFR-Hemmer

Für das Wachstum und die Teilung einer Zelle ist unter anderem der Wachstumsfaktorrezeptor EGFR

verantwortlich. Normale Zellen haben eine begrenzte Anzahl an EGF-Rezeptoren, die meisten Krebszellen verfügen jedoch über eine erhöhte Anzahl an EGF-Rezeptoren. EGFR-Hemmer binden sich an diese Rezeptoren auf der Oberfläche der Tumorzelle und blockieren die Signale, die normalerweise das Wachstum, Überleben und das Streuen der Tumorzelle stimulieren. Das Wachstum stoppt, der Tumor schrumpft und stirbt ab, was sich auf dem Röntgenbild als Tumorantwort (Response) zeigt.





„Jedes Jahr, wenn es Zeit ist, die Weihnachtsdekorationen wegzuräumen, bin ich sehr traurig. War das nun das letzte Weihnachten? Wer wird meine Weihnachtskugeln wohl im nächsten Jahr aufhängen? Ich schreibe daher einen Brief mit meinen Gedanken über das vergangene Jahr an die Person, die die Schachtel das nächste Mal öffnet. Den Brief lege ich oben auf die Weihnachtsschachtel. Jedes Mal, wenn ich die Schachtel öffne und den Brief vom Vorjahr lese, ist es wieder ein großer Moment. Ich durfte noch ein Jahr leben.“

Lisa, 81 Jahre (mit chronischem Krebs)

Nebenwirkungen der Antikörperbehandlung

Wie bei der Therapie mit Zytostatika kommt es auch bei der Behandlung mit Antikörpern zu individuellen **Nebenwirkungen**. Bei der Behandlung mit Angiogenese-Hemmern besteht ein erhöhtes Risiko für Nasenbluten und möglicherweise Bluthochdruck. Daher wird Ihr Blutdruck regelmäßig überprüft. Außerdem kann der Eiweißgehalt im Urin ansteigen, und Sie müssen vor jeder Behandlung Urinproben abgeben.

Die meisten Menschen, die EGFR-Hemmer erhalten, leiden unter verschiedenen Hauterkrankungen. Die

Beschwerden äußern sich normalerweise in Form von akneartigen Hautausschlägen und manchmal in Form von Rötungen, Juckreiz und trockener Haut. Die Betroffenen können auch unter Rissen an Fingern und Zehen und geschwollener und schmerzender Nagelhaut leiden. Verwenden Sie zur Reinigung lauwarmes Wasser und eine milde, nicht parfümierte Duschcreme oder ein entsprechendes Duschöl. Schmieren Sie die Haut täglich mit einer Hautcreme für eine geschmeidige Haut ein. Die Haut reagiert empfindlicher auf Sonne. Schützen Sie sie daher durch Sonnencreme und entsprechende Kleidung.



„Da ich wiederholt krank wurde, weiß ich, dass ich eine andere Behandlung benötige. Es ist ja nicht so, dass ich mich an meine Krankheit gewöhnt habe, und ich stehe somit vor der Frage: Wie kann ich wieder mit dieser Behandlung fertig werden?“

*Elisabeth, 65 Jahre
(erkrankte mit 49 an streuendem Rektalkrebs)*

BESTRAHLUNG

Im Gegensatz zur medizinischen Krebsbehandlung, die eine ganzheitliche Wirkung auf den gesamten Körper haben soll, wirkt sich die Bestrahlung gezielt auf das bestrahlte Organ, den Tumor oder das Gewebe aus. Die Bestrahlung schädigt die genetische Masse der Zelle, die DNA. Wenn sich die Krebszelle dann zu teilen versucht, stirbt sie stattdessen ab. Wenn es sich um einen langsam wachsenden Tumor handelt, kann es einige Zeit dauern, bis die Wirkung auf einem Röntgenbild sichtbar wird. Eine Strahlentherapie wird bei Darmkrebs hauptsächlich bei Krebs im Enddarm angewendet.

Was passiert bei einer Bestrahlung?

Die Behandlung erfolgt in einer speziellen Bestrahlungsabteilung. In der Regel dauert eine Strahlentherapie insgesamt mehrere Tage bis mehrere Wochen. In manchen Situationen reicht auch eine einzige Bestrahlungssitzung aus, beispielsweise um Knochenmetastasen zu behandeln. Der Zweck der Strahlentherapie kann darin bestehen, einen großen Tumor zu verkleinern, um die Operation zu

erleichtern, oder darin, das Risiko eines lokalen Wiederauftretens eines Tumors zu verringern, der rein technisch gesehen tatsächlich direkt operiert werden könnte.

Bevor mit der Bestrahlung begonnen werden kann, müssen einige Vorbereitungen getroffen werden. Zunächst muss der zu bestrahlende Körperabschnitt mit einer Computertomografie (**CT**) aufgenommen werden, die ausschließlich für die Bestrahlungsplanung benötigt wird. Während des Röntgenvorgangs müssen Sie in einer bestimmten Position auf dem Behandlungstisch liegen, und das Personal nimmt dabei Markierungen auf Ihrer Haut vor. Diese Untersuchung wird mit äußerster Genauigkeit durchgeführt, damit zu Beginn der Strahlentherapie sichergestellt ist, dass der/die Patient:in jedes Mal in derselben Position liegt, sodass bei jeder Bestrahlung dieselbe Stelle bestrahlt wird. Danach sehen sich die Ärzt:innen und Strahlenphysiker:innen an, wie die Bestrahlung durchgeführt werden soll. Die Strahlen müssen so ausgerichtet werden, dass alles, was behandelt werden

soll, bestrahlt wird – wobei gleichzeitig die gesunden Organe im Unterleib geschont werden, damit die **Nebenwirkungen** möglichst gering ausfallen.

Die Strahlen durchdringen die Haut und sind weder zu sehen noch zu spüren, aber sie wirken. Die Behandlung dauert jeweils ca. 10 bis 15 Minuten. Die Schrumpfwirkung setzt jedoch erst später ein. In der Regel zeigt sich eine Verkleinerung des Enddarmtumors auf dem Röntgenbild erst nach mehreren Wochen.

Nebenwirkungen

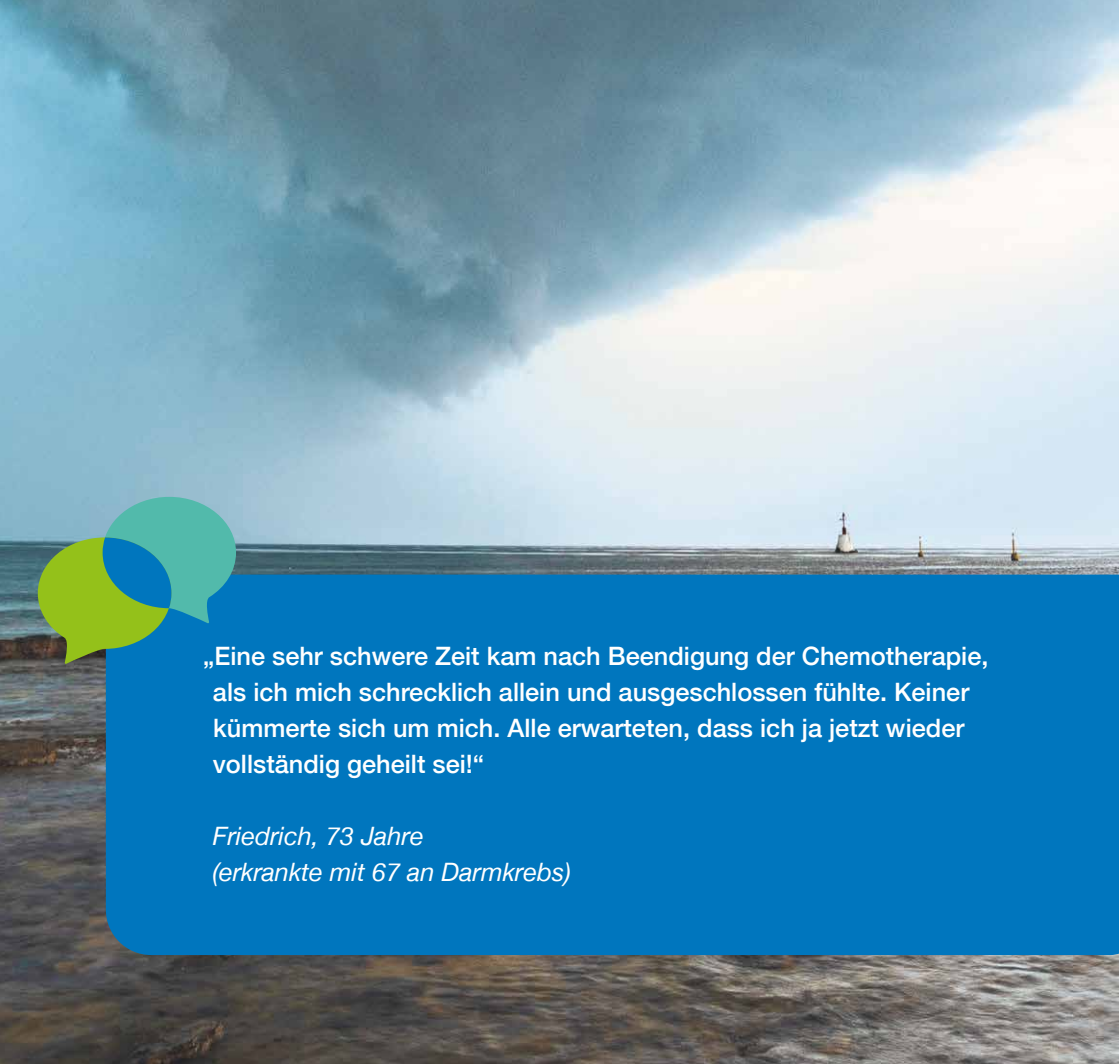
Häufige Nebenwirkungen der Strahlentherapie sind temporärer Durchfall, Brennen beim Wasserlassen und gelegentlich Schmerzen im Bereich des Enddarms/Unterleibs. Die meisten Nebenwirkungen treten einige Wochen nach Beendigung der Bestrahlung auf, bei manchen Patient:innen kann es jedoch auch zu späten Nebenwirkungen kommen. Späte Nebenwirkungen können chronische Entzündungen des Enddarms (sogenannte Proktitis), Probleme mit Durchfall, chronische Harnwegserkrankungen oder Schwierigkeiten beim Halten von Urin und Stuhl sein. Häufige Nebenwirkungen sind eine Verengung oder Trockenheit der Vagina bei Frauen und eine verminderte

Erektionsfähigkeit bei Männern. Sollten Sie derartige Beschwerden haben, gibt es dafür gute Hilfsmaßnahmen. Bei Patient:innen, die sich einer längeren Strahlentherapie unterzogen haben, können späte Nebenwirkungen in Form von Mikrofrakturen im Becken auftreten. Die Darmkrebsbestrahlung kann auch den Lymphfluss aus dem Bein- und Beckenbereich beeinträchtigen, was zu einer erhöhten Lymphansammlung führt und Lymphödeme verursacht.

In Kombination mit einer Chemotherapie

Bei einer Bestrahlung in Kombination mit einer Chemotherapie oder einer Bestrahlung direkt gefolgt von einer Chemotherapie wird versucht, den Tumor vor der Operation zu verkleinern. Da die Schrumpfung des Enddarmtumors einige Zeit in Anspruch nimmt, wird eine neue **MRT** erst ca. sechs Wochen nach der letzten Behandlung durchgeführt, um dann später operieren zu können.

In bestimmten Fällen wurde festgestellt, dass eine Kombinationstherapie aus Strahlen- und Chemotherapie dazu geführt hat, dass Enddarmtumoren sehr stark schrumpften und fast verschwanden.



„Eine sehr schwere Zeit kam nach Beendigung der Chemotherapie, als ich mich schrecklich allein und ausgeschlossen fühlte. Keiner kümmerte sich um mich. Alle erwarteten, dass ich ja jetzt wieder vollständig geheilt sei!“

*Friedrich, 73 Jahre
(erkrankte mit 67 an Darmkrebs)*

In Fällen, in denen der/die Patient:in sehr gut auf die Kombinationsbehandlung anspricht, kann gegebenenfalls sogar ganz auf die Operation verzichtet und der/die Patient:in in eine spezielle Nachsorgestudie aufgenommen werden. Eine Strahlentherapie kann auch bei chronischem Krebs, d. h. bei

nicht heilbarem Krebs, angewendet werden. Der Zweck der Bestrahlung kann dann darin bestehen, Schmerzen zu lindern oder zu versuchen, einen Tumor im Rahmen der Heilbehandlung zu verkleinern.



04

STOMA

In diesem Kapitel geht es darum, was ein Stoma ist, wieso ein Stoma angelegt wird und wie man den Alltag mit einem „Beutel am Bauch“ meistert. Es wird erklärt, was Sie essen können, und Sie erhalten Tipps und Ratschläge zum Umgang mit alltäglichen Situationen wie beispielsweise Strandausflügen, dem Kennenlernen einer neuen Lebensgefährtin/eines neuen Lebensgefährten oder dem Phänomen des „pupsenden“ Beutels.

EIN LEBEN MIT BEUTEL AM BAUCH

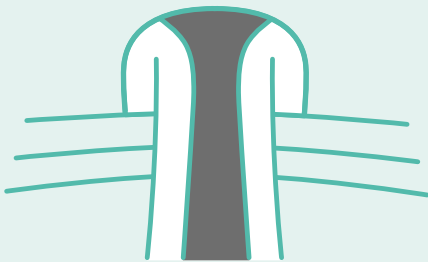
Bei manchen Darmkrebsarten kann es notwendig werden, dass Ihnen ein **Stoma** gelegt wird. Das Wort Stoma kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Mund“ oder „Öffnung“. Der Darm wird über die Bauchdecke nach außen hin geöffnet. Er wird evertiert, was bedeutet, dass man ihn wie einen Rollkragen von innen nach außen stülpt, wodurch also die Innenseite des Darms außen sichtbar wird. Der Darm ist unempfindlich gegenüber Schmerzreizen und Berührungen.

Verschiedene Stomaarten

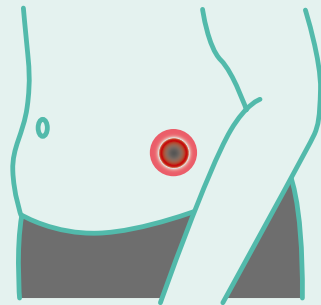
Die Stomaanlage kann vorübergehend oder dauerhaft sein, je nach Diagnose und Art der Operation. Abhängig davon, welcher Bereich des Darms als Stoma ausgeleitet wird, haben die Ausscheidungen unterschiedliche Konsistenzen – je weiter oben im Darm (Dünndarm), desto weicher sind sie, je weiter unten (Dickdarm), desto fester. Die Konsistenz der Ausscheidungen beeinflusst, welche Art von Stomabeutel verwendet werden kann.

Stoma

Der Stuhl wird in einen Beutel am Bauch abgegeben.



Der Darm wird durch die Bauchdecke geführt.



Künstlicher Darmausgang.

Kolostoma

Manchmal sitzt der Tumor weit unten im Enddarm und lässt sich somit nur schwer entfernen, ohne dabei die Kontinenz – die Fähigkeit, Stuhl und Harn zurückzuhalten – zu beeinträchtigen. In solchen Fällen wird üblicherweise eine **Rektumamputation** durchgeführt, was für Sie als Patient:in bedeutet, dass Ihr gesamter Enddarm entfernt und der Anus zugenäht wird. Anschließend werden Sie mit einem dauerhaften Stoma versorgt, einem Dickdarm-Stoma (**Kolostoma**).

Das Leben mit einem Kolostoma bringt mit sich, dass man neue Ausscheidungsgewohnheiten erlernen muss. Von nun an haben Sie einen Beutel am Bauch. Wenn man ein **Kolostoma** hat, haben die Ausscheidungen für gewöhnlich eine festere Konsistenz. Der Darm leert sich nun circa ein- bis dreimal pro Tag. Den Beutel sollten Sie immer dann wechseln, wenn er zu etwa einem Drittel gefüllt ist.

Ein doppelläufiges Stoma entlastet

Wenn sich der Tumor im Dickdarm oder in einem weiter oben gelegenen Teil des Enddarms befindet, kann das Mittel der Wahl ein temporäres doppelläufiges Stoma sein. Dieses verfügt über zwei Stomaöffnungen. Eine Öffnung stellt das Ende des zuführenden Darmabschnittes aus der Richtung des Magens dar. Hier entleert sich der Stuhl. Die zweite Öffnung – die untere – bleibt, solange das Stoma besteht, stillgelegt. So wird dieser Teil entlastet, und die frisch miteinander verbundenen Darmteile können in Ruhe zusammenwachsen.

Ein solches Stoma verbleibt in der Regel drei bis sechs Monate. Es wird jedoch nicht während einer laufenden onkologischen Behandlung rückverlegt, da die Wundheilung unter diesen Umständen beeinträchtigt sein kann.

Weitere Informationen zum Kolostoma siehe Abbildung D auf Seite 36 und zum doppelläufigen Stoma siehe Abbildung B und C auf Seite 36.

DIE ERSTE ZEIT MIT EINEM STOMA

Anfänglich ist das **Stoma** geschwollen und fängt leicht an zu bluten. Ihr Körper wird Ihnen kein „Signal“ des Stuhldrangs schicken, wenn der Darm sich entleeren möchte, er wird sich ganz ohne Ihr Zutun entleeren, wann immer es nötig ist.

Kontakt mit einem/einer Stomatherapeut:in

Wenn Ihnen im Rahmen Ihrer Operation ein Stoma gelegt werden soll, erhalten Sie zu gegebener Zeit von Ihrer/Ihrem Stomatherapeut:in entsprechende Informationen. Unter anderem wird sie/er Sie darüber informieren, um welche Art von Stoma es sich in Ihrem Fall handelt, wie Sie es handhaben und pflegen, was Sie essen können und welcher Beutel am besten passt. In der ersten Zeit mit Stoma werden Sie laufend Kontakt mit Ihrer Stomaabteilung haben.

Zytostatika beeinflussen Ihr Stoma

Wenn Sie nach der Operation eine Chemotherapie erhalten, kann diese Ihr Stoma beeinflussen.

Schwellung des Stomas

Es kann vorkommen, dass ein Stoma während der Chemotherapie anschwillt. Sollte dies der Fall sein, müssen Sie die Aussparungen in Platte und Beutel zuschneiden, damit das Stoma nicht eingeeengt wird. Die Schwellung des Stomas kann genauso schnell wieder verschwinden, wie sie aufgetaucht ist. Es besteht in solchen Fällen kein Grund zur Sorge.

Durchfall

Der Darm kann auf verschiedene Zytostatika mit Durchfall reagieren. Wenn Sie Durchfall bekommen, können Sie Folgendes tun:

- Nehmen Sie ein Durchfallmittel. Diese gibt es in Tablettenform, als Schmelztabletten oder als Pulver, und sie wirken am besten, wenn sie 30 Minuten vor einer Mahlzeit eingenommen werden.
- Essen Sie häufiger pro Tag, dabei aber kleinere Mahlzeiten.
- Kauen Sie Ihr Essen gründlich.



„Als der Arzt damals mit mir redete, war mir anfangs überhaupt nicht klar, dass ich in Zukunft einen Beutel am Bauch haben würde und dass ich da hinten zugenäht werden sollte. Ich hatte auch das Problem, dass mein Hintern nicht richtig dicht blieb, aber nach ein paar Monaten hat sich das gelegt. Jetzt ist die Operation schon etwas über vier Jahre her, und man gewöhnt sich an den Beutel – es funktioniert also gut.“

*Heinz, 66 Jahre
(erkrankte mit 62 an Enddarmkrebs)*

- Trinken Sie ausreichend, jedoch nicht mehr als 1,5 Liter am Tag. Zu viel Flüssigkeit würde den Durchfall nur verstärken. Trinken Sie schluckweise, damit Ihr Darm genug Zeit hat, die Flüssigkeit aufzunehmen.
- Vermeiden Sie Kaffee, da Koffein die Darmbewegung anregt.

Hautpflege

Während einer Behandlung mit Zytostatika wird der Stuhl oft wässrig und strömt förmlich aus dem Stoma heraus. Da die Ausscheidungen viele Enzyme enthalten, haben sie eine ätzende Wirkung. In solchen Fällen ist es besonders wichtig, die Haut rund um das Stoma gut zu pflegen. Sobald

man den Verdacht hat, dass irgendwo etwas undicht ist, oder wenn man ein Brennen auf der Haut verspürt, sollte man den Beutel austauschen, um Schäden durch Auslaufen möglichst zu vermeiden.

Für Patient:innen mit Dickdarm-Stoma

Wenn Sie ein Dickdarm-Stoma haben und unter Durchfall leiden, kann es eine gute Idee sein, einen Ausstreifbeutel zu verwenden. Dieser lässt sich einfach entleeren und kann auch ausgespült und wiederverwendet werden. Setzen Sie sich in jedem Fall mit Ihrer/Ihrem Stomatherapeut:in in Verbindung, wenn Sie Hautprobleme im Stomabereich haben.

Für Patient:innen mit Dünndarm-Stoma

Wenn Sie ein Dünndarm-Stoma haben, ist es wichtig, dass Sie die Ausscheidungsmenge im Auge behalten. Wenn zu große Mengen ausgeschieden werden, können Sie einen starken Flüssigkeitsverlust erleiden, der mögli-

cherweise mittels Infusion ausgeglichen werden muss. Nehmen Sie grundsätzlich immer Kontakt mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, Ihrer Kontaktpflegekraft oder Ihrer/Ihrem Stomatherapeut:in auf, wenn Sie Probleme mit Durchfall haben.



ERNÄHRUNG MIT STOMA

So funktioniert der Darm

Täglich passieren etwa sieben Liter Flüssigkeit den Magen-Darm-Trakt. Der Dünndarm hat die Aufgabe, die Nahrung, die wir zu uns nehmen, in ihre kleinsten wasserlöslichen Bestandteile zu zerlegen sowie dem Nahrungsbrei Flüssigkeit zu entziehen. Beim Eintritt in den Dickdarm befinden sich noch etwa 1,5 Liter Flüssigkeit im Darminhalt. Fast die gesamte Flüssigkeitsmenge wird absorbiert, bevor der Nahrungsbrei den Enddarm erreicht, wo schließlich Ausscheidungen und Gase für die Entleerung gesammelt werden. Die Entfernung eines Teils von Dickdarm oder Enddarm bringt Veränderungen der Darmfunktion mit sich.

Ernährungsempfehlung für Stomaträger:innen

In der ersten Zeit nach der Stoma-Operation ist es eine gute Idee, Kost mit möglichst wenig schwerverdaulichen Ballaststoffen wie Schalen, Kernen und Ähnlichem zu sich zu nehmen. Schälen Sie Obst und Gemüse vor dem Verzehr. Lebensmittel, die den Darminhalt flüssiger machen können, sind unter anderem Kaffee, Orangensaft, Zwetschken, Trockenfrüchte und Birnen. Lebensmittel, die zu einer festeren Konsistenz beitragen können,

sind unter anderem Reis, Nudeln, Weißbrot, Milch, Bananen und Tee. Wie sich die Ernährung auf das **Stoma** auswirkt, ist individuell verschieden. Testen Sie einfach, was in Ihrem Fall am besten funktioniert.

Für Patient:innen mit Dünndarm-Stoma

Der Dünndarm entzieht dem Nahrungsbrei alle darin enthaltenen Nährstoffe, wohingegen der Dickdarm der verbliebenen Masse neben Wasser auch Salze entzieht. Wenn Sie ein Dünndarm-Stoma haben, sollten Sie deshalb Ihr Essen stärker salzen, da Sie mehr Salz verlieren. Trinken Sie 1 bis 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Es kann hilfreich sein, anstatt weniger großer mehrere kleinere Mahlzeiten zu essen. Wenn Ihr Stoma zeitweise wie ein „Bächlein“ strömt, können Sie nicht darauf hoffen, über vermehrtes Trinken einen Ausgleich zu schaffen, da dies nur die Ausscheidungsmenge erhöhen würde. Wenn der stetige Flüssigkeitsstrom mehr als zwei Tage anhält, sollten Sie ein Krankenhaus aufsuchen – das Gleiche gilt, wenn Sie weniger Urin ausscheiden, Ihnen schwindelig ist, Sie ungewöhnlich müde sind oder wenn Sie ein Kribbeln oder Taubheitsgefühl an Händen und/oder Füßen verspüren.

DIE NEUE LEBENSITUATION

Im Vorfeld der Stoma-Operation ist es wichtig, dass sowohl Sie als Stomapatient:in als auch Ihre Angehörigen darüber informiert werden, was das Leben mit **Stoma** mit sich bringt. Ihr/Ihre Stomatherapeut:in wird Ihnen genauere und detaillierte Informationen zum Leben mit einem Dünndarm- bzw. **Kolostoma** geben. Bei einem solchen Gespräch geht es um Themen wie die Stomaversorgung, welche Beutel benutzt werden können, Hautpflege, Ernährung, geeignete Kleidung, Freizeitaktivitäten, Intimität, woher man seine Stomabeutel bezieht, was man auf Reisen bedenken muss und so weiter.

Ein neuer Körper

Nach der Operation sieht Ihr Körper nicht mehr aus wie gewohnt – Sie haben eine größere oder mehrere kleinere Operationsnarben, je nachdem, welche chirurgische Methode zum Einsatz kam, und Sie haben einen Darmausgang auf dem Bauch. Es kann eine große Herausforderung sein, diesen veränderten Körper zu

akzeptieren, der nun Narben hat, an dem ein Beutel hängt und dessen Darmaktivität man nicht mehr selbst steuern und kontrollieren kann. Je schneller Sie sich mit der Stomaversorgung vertraut machen und sich an Ihre neue Lebenssituation gewöhnen, desto schneller kehrt ein neuer Alltag ein.

Die meisten Stomapatient:innen im Erwerbsalter können weiterhin arbeiten (vorausgesetzt, dass sie nicht aufgrund einer onkologischen Therapie krankgeschrieben werden müssen). In den meisten Fällen funktioniert der Alltag sowohl im Berufsleben als auch im Ruhestand gut.

Vorsicht ist besser als Nachsicht

Wie bei einer medikamentösen Therapie müssen Sie als Stomaträger:in stets vorausplanen, wenn Sie das Haus verlassen (auch beim Besuch im Krankenhaus) – das nötige Material für einen eventuellen Beutelwechsel sollten Sie immer griffbereit haben.

STOMABRUCH (HERNIE)

Ein Stomabruch, auch Hernie genannt, ist eine häufige Komplikation nach Stoma-Operationen. Der Bruch sieht aus wie eine Wölbung und kann unterschiedlich groß sein. Die Wölbung kann an Größe zunehmen und das Aussehen des Stomas verändern, und unter Umständen können sich Probleme bei der Versorgung ergeben. Diese Komplikation tritt häufiger bei Patient:innen mit **Kolostoma** (Dickdarm-Stoma) auf, kann jedoch auch beim Ileostoma (Dünndarm-Stoma) vorkommen. Die Fachliteratur zeigt, dass Brüche bei 5 - 50 % aller Stomaträger vorkommen, wobei aber nur in 10 - 20 % der Fälle eine Operation nötig ist. Ein chirurgischer Eingriff wird nur bei äußerst unangenehmen Brüchen vorgenommen, da das Risiko für neue Brüche groß ist. Frisch operierten Patient:innen wird empfohlen, während der ersten drei Monate schweres Heben zu vermeiden ebenso Sportübungen, bei denen die Bauchmuskeln beansprucht werden.

Manchmal kommt es dennoch zum Bruch, obwohl man sich vorsichtig verhalten hat. Wenn Sie im Voraus wissen, dass Sie bei einer bestimmten Tätigkeit unweigerlich Ihre Bauchmuskeln anstrengen müssen, können Sie zur Unterstützung des Rumpfes eine Stomabandage oder Leibbinde verwenden. Wenn Sie an einem Bruch leiden, kann es auch bequemer sein, irgendeine Art von Stützgürtel zu tragen. Finden Sie individuell für sich heraus, welche Lösung am besten passt, und deshalb sollten Sie sich von Ihrer/Ihrem Stomatherapeut:in zu den verschiedenen Möglichkeiten beraten lassen.

RÜCKVERLEGUNG EINES STOMAS

Wenn Ihnen ein temporäres **Stoma** gelegt wurde, wird die Stoma-Anlage frühestens drei bis sechs Monate nach der Operation wieder zurückverlegt. Dies setzt allerdings voraus, dass die onkologische Therapie abgeschlossen und Ihr Gesundheitszustand ausreichend stabil ist. Strahlentherapie kann die Darmfunktion zusätzlich verschlechtern.

Nach Rückverlegung des Stomas können Probleme mit wässrigem Stuhlgang zu einer Beeinträchtigung der Lebensqualität führen. In diesen Fällen wird empfohlen, möglichst weiches Toilettenpapier zu verwenden. Sie können versuchen, die Stuhl-

konsistenz zu verbessern, indem Sie ein **Antidiarrhoikum** oder Quellstoffe wie zum Beispiel Leinsamen oder Weizenkleie einnehmen. Manche Patient:innen klagen auch über Blähungen. Für solche Fälle gibt es Medikamente, die größere Gasblasen im Darm gleichsam „auflösen“. Wenn Sie nach der Rückverlegung Ihres Stomas von solchen Beschwerden geplagt werden, ist es wichtig, dass Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder Stomatherapeut:in darauf ansprechen.

> **Antidiarrhoikum**
Arzneimittel gegen Durchfall.



„Zuerst hatte ich mir eine Menge Sarongs und verschiedene Badeanzüge gekauft, um mein Stoma zu verstecken. Aber dann dachte ich, warum soll ich es eigentlich verstecken? Dazu gibt es doch gar keinen Grund! Also kaufte ich mir einen superschicken Bikini und tat einfach so, als sei so ein Stomabeutel das Natürlichste der Welt.“

*Jeanette, 43 Jahre
(erkrankte mit 41 an Darmkrebs)*



> laparoskopische Operation

Auch Gucklochchirurgie oder Schlüssel-locheingriff genannt. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 34.

TIPPS UND TRICKS ZUM LEBEN MIT EINEM STOMA

1. Sonnenbaden und Schwimmen:

Sowohl Sonnenbaden als auch Schwimmen sind mit einem **Stoma** möglich, wobei empfohlen wird, den Beutel direkt im Anschluss zu wechseln, wenn Sie lange im Wasser waren. Bei wärmeren Temperaturen kann es notwendig sein, den Stomabeutel häufiger zu wechseln, da sich die Platte ablösen kann, wenn Sie viel schwitzen. Es gibt entsprechend angepasste Bademode für Stoma-träger:innen (Badeanzüge, Bikinihosen und Badehosen). Ihr/Ihre Stomatherapeut:in kann Ihnen bei der Beschaffung solcher Kleidungsstücke behilflich sein.

2. Auf Reisen:

Denken Sie daran, Durchfallmittel und Flüssigkeitsersatz mitzunehmen, wenn Sie in wärmere Länder reisen. Packen Sie extra Stomabeutel ein, da Sie eventuell häufiger wechseln müssen, wenn Sie schwitzen. Verteilen Sie Ihre Stomaproducte auf mehrere Taschen, sodass Sie alles Nötige sowohl im Handgepäck als auch im Aufgabegepäck haben (falls ein Gepäckstück unterwegs verloren gehen sollte).

3. Kennenlernen einer neuen Lebensgefährtin/eines neuen Lebensgefährten:

Die Entscheidung, wann Sie einer neuen Bekanntschaft von Ihrem Stoma erzählen und wie viele Details über Ihre Operation Sie mitteilen möchten, liegt ganz in Ihrer Hand. Wenn Sie gern engeren Körperkontakt aufnehmen möchten, kann es eine gute Idee sein, das Thema sehr bald anzusprechen, damit Sie ganz Sie selbst sein und sich entspannen können. Es ist wichtig, dass Sie so akzeptiert werden, wie Sie sind.

4. Zärtlichkeit und Sex:

Ein Stoma stellt kein Hindernis für eine intime Beziehung mit einem/einer Partner:in dar. Wenn Sie es unangenehm finden, ein Stoma bzw. einen Beutel zu tragen, können Sie einen speziellen Stomagürtel überziehen, aber auch ein T-Shirt kann diesen Zweck erfüllen. Es kann eine Weile dauern, ehe sowohl Sie selbst als auch Ihr/Ihre Partner:in sich an Ihr neues Erscheinungsbild gewöhnt haben. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie benötigen.

5. Schicke Unterwäsche:

Im Internet kann man für Stomaträger:innen angepasste Unterwäsche bestellen.

6. Geräuschentwicklung:

Ein Dünndarm-Stoma ist direkt nach Mahlzeiten etwas aktiver und kann dann Geräusche von sich geben. Kleidung funktioniert da gut als Schalldämpfer. Sie entscheiden selbst, ob Sie anderen Leuten gegenüber offen erwähnen möchten, dass gelegentlich Geräusche zu hören sein könnten und dass Sie selbst keine Kontrolle über diese „Pupse“ haben. Es kann von Vorteil sein, daran zu denken, dass manche Lebensmittel für mehr Gasentwicklung im Darm sorgen als andere. Zu diesen gehören beispielsweise kohlenensäurehaltige Getränke, Hülsenfrüchte und Kaugummi.



05

REHABILITATION UND RÜCKKEHR IN DEN ALLTAG

In diesem Kapitel geht es darum, was eine Reha für Sie bedeutet, wie die eigentliche Krankheit und ihre Behandlung sich auf das Leben auswirken können und um den Umgang mit den Problemen, die daraus möglicherweise entstehen. Die Themen erstrecken sich von der Ernährung über Sport und Bewegung sowie Fatigue bis hin zu Lymphödemen und möglichen Beeinträchtigungen des Liebeslebens.

REHABILITATION

Reha nach Darmkrebs

Eine Darmkrebsbehandlung hinterlässt Spuren. Nach einer Operation sind viele Patient:innen noch körperlich eingeschränkt. Einige sind unsicher, was sie essen dürfen und was nicht. Andere haben einen künstlichen Darmausgang – also ein **Stoma** – bekommen und müssen erst lernen, damit umzugehen. Auch seelische Belastungen können die Lebensqualität einschränken.

Für die Rückkehr in den gewohnten Alltag haben die meisten Krebspatient:innen Anspruch auf Rehabilitationsmaßnahmen, die in der Regel stationär in einer Rehaklinik erfolgen. Dabei geht es darum, die Selbstständigkeit zu bewahren oder wiederzuerlangen und auch beispielsweise die Rückkehr in den Beruf zu erleichtern.

Nach einer Darmkrebsbehandlung folgt eine onkologische Rehabilitation, die entweder gleich im Krankenhaus oder von einer praktischen Ärztin/einem praktischen Arzt erstellt und dann bei der zuständigen Sozialversicherung eingereicht werden kann.

Bei den meisten Zentren ist mit Wartezeiten zu rechnen, sodass die Rehabilitation nicht immer unmittelbar nach dem Spitalsaufenthalt begonnen werden kann.

Was passiert bei der Reha?

Durch die Therapien in einer Rehaklinik sollen Darmkrebspatient:innen für die Rückkehr in ihren Alltag gestärkt werden. Nach der kräftezehrenden Krebsbekämpfung kann der/die Patient:in zur Ruhe kommen und erhält Hilfestellungen für die neue Normalität nach dem Darmkrebs. Übliche Angebote sind daher Ernährungsberatung, Sport- und Bewegungstherapien, Maßnahmen zur Krankheitsverarbeitung, Stomatherapie oder auch Beratungen zum beruflichen Wiedereinstieg. Oft werden auch kreative Methoden wie Kunst- und Tanztherapie angeboten.

Die Kosten für den Reha-Aufenthalt werden in der Regel von den entsprechenden Krankenkassen getragen. Gestaffelt nach Einkommen ist mit einem Zuzahlungsbetrag zu rechnen.

Darmkrebsnachsorge

Nachsorge bedeutet die längerfristige medizinische Betreuung, um eventuelle Folgen der Erkrankung oder der Therapie zu erkennen und zu behandeln. Ebenso wie die Therapie ist auch die Nachsorge bei einer Darmkrebserkrankung davon abhängig, wo sich der Tumor befunden hat und in welchem Stadium er diagnostiziert wurde. Die behandelnde Ärztin/der behandelnde Arzt bespricht mit dem/der Patient:in, wie die Nachsorge aussieht und wie häufig Nachsorgeunter-

suchungen stattfinden sollen. Im Rahmen der Nachsorge können unter anderem folgende Untersuchungen durchgeführt werden: umfassende körperliche Untersuchung, Blutuntersuchung, Stuhluntersuchung, Ultraschalluntersuchung der Bauchorgane oder Darmspiegelung. Bei Bedarf kann die Ärztin/der Arzt Kontakt zu anderen Fachleuten herstellen, etwa zu Psychoonkolog:innen, Ernährungsberater:innen, Stomaberater:innen oder Physiotherapeut:innen.

Weitere Informationen zum Thema Rehabilitation gibt Ihnen zum Beispiel die „Österreichische Krebshilfe“ oder die „Selbsthilfegruppe Darmkrebs“. Diese und weitere nützliche Adressen finden Sie ab Seite 124.

ZURÜCK IN DEN ALLTAG

Ernährung während der Therapie

Wenn man ein Krebsleiden hat, sollte man nach Möglichkeit sein Gewicht halten, um genug Kraft zur Bewältigung der Therapie und eventueller

Nebenwirkungen zu haben. Nehmen Sie energiereiche Lebensmittel zu sich und vermeiden Sie fettarme Produkte wie Halbfettmargarine, Magermilch und magere Käsesorten. Nehmen Sie lieber normale Butter, Vollmilch und Obers. Wenn es Ihnen schwerfällt, genügend Energie über das Essen aufzunehmen, können Sie mit energiereichen Getränken nachhelfen, indem Sie zum Beispiel anstelle von Wasser zu Milch, Saft, Fruchtsuppe oder

Joghurt drinks greifen. Vermeiden Sie Diäten (beispielsweise das Verzicht auf Kohlenhydrate) während der Behandlung. Ihr Körper benötigt eine vielseitige und energiereiche Kost, um gegen die Belastungen der Behandlung gewappnet zu sein.

Versuchen Sie, wenn möglich, Ihre benötigten Nährstoffe durch eine vielseitige und gesunde Ernährung aufzunehmen. Nur in besonderen Situationen kann – nach Rücksprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt – eine zeitweilige Nahrungsergänzung sinnvoll sein, etwa wenn tatsächlich ein Mangel vorliegt.

Nach abgeschlossener Krebstherapie empfiehlt sich eine gesundheitsbewusste und abwechslungsreiche Ernährung.

Hier dürfen Sie zugreifen:

- Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn- und ballaststoffreiche Lebensmittel wie Brot, Nudeln, Reis und Getreideflocken. Achten Sie auf Abwechslung.
- Verzehren Sie täglich (fettarme) Milch und Milchprodukte. Sie liefern viel Eiweiß, Kalzium und Vitamine.
- Trinken Sie ausreichend, empfehlenswert sind Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie stark gespritzte Fruchtsäfte.



Hier sollten Sie zurückhaltend sein:

- Beschränken Sie sich pro Tag auf eine Portion Fleisch, Wurst oder Ei. Essen Sie möglichst wenig rotes Fleisch (Rind, Schwein und Lamm), besser ist helles Fleisch (Geflügel).
- Günstig ist zweimal Fisch pro Woche. Fisch liefert wichtige Omega-3-Fettsäuren.
- Essen Sie wenig Fett und fettreiche Lebensmittel.
- Genießen Sie nur in Maßen Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel (Süßwaren).
- Salzen Sie sparsam, greifen Sie selten zu salzreichen Lebensmitteln.
- Vermeiden Sie Alkohol.

Wenn Sie im Rahmen der Behandlung stark abgenommen oder stark zugenommen haben oder wenn Sie Probleme damit haben, abwechslungsreich zu essen, oder Ihr Körper nicht in der Lage ist, die zur Verfügung stehenden Nährstoffe aufzunehmen, dann sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder das Pflegepersonal darum bitten, Ihnen einen Kontakt zu einem/einer Diätassistent:in zu vermitteln.

Bei Unwohlsein und Appetitlosigkeit kann es hilfreich sein, das Essen auf mehrere kleine Mahlzeiten zu verteilen. Auch ein leerer Magen kann für Unwohlsein sorgen. Warme Speisen und Essensgerüche können das Unwohlsein noch verstärken, deshalb empfiehlt es sich, Mahlzeiten erst abkühlen zu lassen oder gleich kalte Speisen zu wählen, wenn Sie dies bevorzugen. Es kann auch von Vorteil sein, es mit „leichterem“ Essen zu probieren, zum Beispiel mit einer Fruchtcreme, Joghurt, einem Butterbrot, einer Suppe oder Breien, die leicht zu schlucken sind. Bei starkem Gewichtsverlust kann eine persönliche Beratung durch einen/eine Diätassistent:in erforderlich sein, der/die gegebenenfalls auch beurteilen kann, ob Sie flüssige Aufbaunahrung benötigen, um Ihre sonstige Ernährung unterstützend zu komplettieren.

Schlaf

Schlaf und Ruhe sind wichtig, damit sowohl Körper als auch Seele sich erholen können. Manche Patient:innen sind sehr müde und schlafen deutlich mehr, wohingegen andere Schlafprobleme haben, weil etwa zu viele Gedanken durch den Kopf schwirren, sodass sie nicht zur Ruhe kommen. Um Ihre Chancen auf guten Schlaf zu verbessern, können Sie versuchen, täglich körperlich aktiv zu sein, soweit es Ihnen möglich ist. Darüber hinaus sollten Sie vermeiden, abends Kaffee oder schwarzen Tee zu trinken, und das Schlafzimmer sollte möglichst kühl und dunkel sein. In der Zeit vor dem Schlafengehen sollten Sie sich von Computern und Smartphones fernhalten. Auch Alkohol sollten Sie als Einschlafhilfe vermeiden. Der Schlaf wird dadurch oberflächlicher und unruhiger, außerdem verkürzt Alkohol den Schlaf.

Wenn Ihnen diese Ratschläge zum Thema Schlaf nicht ausreichend helfen, reden Sie bitte mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt. Schlafbeschwerden können viele verschiedene Ursachen haben. Zum Beispiel können Depressionen, bestimmte Medikamente oder Stress zu Schlafproblemen führen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Schlaf-

beschwerden zu lindern, unter anderem durch Medikamente oder psychologische Behandlungsmethoden.

Fatigue

Fatigue ist eine Form der Müdigkeit, die oft als lähmend beschrieben wird und die man, im Gegensatz zu normaler Müdigkeit, nicht durch Schlaf beseitigen kann. Fatigue kann die gesamte Lebensqualität beeinträchtigen und es der/dem Betroffenen sehr schwer machen, zu arbeiten, alltägliche Dinge zu verrichten und soziale Kontakte zu pflegen.

Wenn Sie unter Fatigue leiden, können Sie Folgendes tun:

Die Fatigue gänzlich loszuwerden kann sehr schwierig sein, aber es ist wichtig, die ihr zugrunde liegenden Faktoren zu identifizieren und, soweit möglich, zu behandeln. Bei niedrigen Blutwerten kann zum Beispiel eine Transfusion Abhilfe schaffen. Infektionen und Unwohlsein können mit Medikamenten behandelt werden. Schmerzstillende Mittel können Linderung verschaffen. Bei schlechter Nährstoffverwertung kann ein/eine Diätassistent:in helfen. Unruhezustände und Schlafbeschwerden können gelindert werden, ein Ge-

spräch mit einem/einer Gesprächstherapeut:in kann dabei hilfreich sein.

Auch körperliche Aktivität ist wirkungsvoll gegen Fatigue. Es ist wichtig, sich trotz der Müdigkeit möglichst regelmäßig körperlich zu betätigen, um dem Muskelabbau entgegenzuwirken und beweglich zu bleiben; außerdem erhält man so neue Energie, die das körperliche und seelische Wohlbefinden stärkt. Das Bewegungsprogramm muss individuell angepasst werden, und für viele reichen schon regelmäßige Spaziergänge vollkommen aus. Es kann von großem Vorteil sein, wenn man seine Aktivitäten gründlich plant. Wählen Sie einen Tageszeitpunkt, an dem Sie sich üblicherweise relativ munter fühlen, und planen Sie eine kurze Ruhepause direkt nach der Aktivität ein, damit ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe besteht. Suchen Sie sich, wenn möglich, einen hilfsbereiten Menschen in Ihrer Umgebung, der Sie bei anstrengenden Aufgaben unterstützen kann.

Sport und Bewegung

Körperliche Betätigung verbessert das Wohlbefinden und kann zu schnellerer Erholung nach einer Operation beitragen, was sich wiederum positiv auf die Widerstandskraft bei onkologischen Behandlungen auswirken kann. Der Körper wird mit mehr Sauerstoff versorgt, und man fühlt sichmunterer. Es ist dabei gar nicht nötig, sich zu hartem Training zu zwingen, vor allem wenn man dies nicht schon aus alten Zeiten gewohnt ist – leichtere körperliche Betätigungen wie Spaziergänge reichen vollkommen aus. Machen Sie zum Beispiel täglich einen 30-minütigen Spaziergang, bei dem Sie ein paar kurze Intervalle in schnellerem Tempo einlegen. Es ist niemals zu spät, mit Sport und Bewegung zu beginnen, ganz unabhängig von der Intensität – auch Alltagstraining wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

Als Alltagstraining gelten alle Aktivitäten, bei denen man sich im Alltag etwas mehr anstrengen muss, wie zum Beispiel Treppensteigen statt Aufzug fahren, eine Haltestelle früher aussteigen oder kurze Spaziergänge machen. Körperliche Aktivitäten sind alle Bewegungen des Körpers, die mehr Energie verbrauchen, als in Ruhephasen benötigt wird, wobei alles von

Haushaltsarbeiten über Spaziergänge bis hin zu anstrengendem Training in diese Kategorie fällt. Mit anderen Worten zählt jede Art von Bewegung. Man vermutet auch, dass Aktivitäten, bei denen man die Beine und Füße beansprucht, wie zum Beispiel Spaziergänge und Joggen, das Risiko der Entwicklung einer **peripheren Neuropathie** reduzieren können. Eine Neuropathie ist eine häufig vorkommende **Nebenwirkung** der Zytostatika, die oft bei der Behandlung von Darmkrebs eingesetzt werden.

Ein/eine Physiotherapeut:in kann Ihnen wertvolle Ratschläge zum Thema Training geben und ein geeignetes Trainingsprogramm vorschlagen. Wenn Sie Ihren persönlichen Fall von einem/ einer Ergotherapeut:in beurteilen lassen, können Sie Anrecht auf entsprechende Hilfsmittel im eigenen Heim haben.

Studien haben ergeben, dass körperlich aktive Patient:innen weniger häufig unter Fatigue und Depressionen leiden und allgemein eine bessere gesundheitliche Lebensqualität haben. Es gibt auch Studien, aus denen hervorgeht, dass körperlich aktive Menschen mit ihrer Krebstherapie besser zurechtkommen.



TIPP: Versuchen Sie Trainingsformen zu finden, die Ihnen Spaß machen.

Planen Sie entsprechende Aktivitäten in Ihrem Kalender ein. Fangen Sie klein an und steigern Sie sich eventuell nach und nach, wenn Sie die Energie dazu haben. Denken Sie daran: Jedes noch so kurze Training ist besser als gar kein Training!

Ruhepausen und das Haushalten mit der Energie

Es ist ganz normal, sich im Zuge der Behandlung sowohl körperlich als auch psychisch erschöpft zu fühlen, und möglicherweise können noch wollen Sie all die Dinge unternehmen, die Sie normalerweise ohne Zögern angehen würden. Der Grad der Müdigkeit kann stark variieren und ist in den meisten Fällen nicht konstant.

Um mit dieser neuen Situation fertigzuwerden, müssen Sie ein neues

Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe finden. Setzen Sie Prioritäten für Ihre Unternehmungen, wenn Sie nicht mehr so viel machen können wie früher. Gönnen Sie sich Aktivitäten, die Ihnen neue Energie geben, und ruhen Sie sich in ausreichendem Maße aus.

> Periphere Neuropathie

Schädigung der Nerven im Bereich von Händen und Füßen. Kann Empfindungsstörungen, Kribbeln oder Taubheitsgefühle verursachen.

Weitere Informationen zur Neuropathie finden Sie auf Seite 52.

Wenn man allerdings zu viel ruht, kann das Gefühl der Müdigkeit verstärkt werden. Körperliche Aktivität ist gut für Körper und Seele (mehr dazu im obigen Abschnitt über Sport und Bewegung). Wenn Sie nicht genügend Energie für einen Spaziergang haben, kann es schon reichen, sich einfach nur draußen an der frischen Luft eine Weile hinzusetzen. Versuchen Sie, je nach Tagesform, ein Gleichgewicht zwischen Tätigkeit und Ruhe zu finden.

Sexualität

Die Sexualität wird bei Krebsleiden durch viele Bedingungen beeinflusst – hierzu gehören sowohl körperliche, psychische, soziale als auch existenzielle Faktoren. Das Ausmaß und die Dauer der Auswirkungen ist von Person zu Person verschieden und abhängig von vielen individuellen Umständen.

Strahlenbehandlungen, Operationen und bestimmte Zytostatika können Nerven schädigen und die Blutzirkulation in den weiblichen und männlichen Geschlechtsorganen in Mitleidenschaft ziehen. Dies kann Auswirkungen auf das Lustempfinden und den sexuellen Handlungsspielraum haben.

Manchen Menschen ist ihre Sexualität sehr wichtig, anderen weniger. Mit eventuellen Beschwerden sollten Sie sich dem behandelnden medizinischen Personal anvertrauen, damit Ihnen möglichst gut geholfen werden kann.

Verminderte Lust und körperliche Beeinträchtigungen

Verminderte Lustgefühle kommen während einer Krebstherapie und auch danach noch sehr häufig vor. Die Gründe sind **multifaktoriell**, und mögliche Faktoren sind unter anderem Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, **Nebenwirkungen** der Behandlung, ein beeinträchtigtes Selbstbild und Körpergefühl, Beziehungsangelegenheiten, ein veränderter Fokus und negative Erfahrungen wie Schmerzen oder frustrierende Erlebnisse beim Versuch, das Liebesleben wieder in Gang zu bringen. Hormonelle Faktoren spielen häufig ebenfalls eine Rolle, sind aber niemals allein ausschlaggebend.

> multifaktoriell

Etwas, das auf mehreren Ursachen beruht. Man sollte also gründlich untersuchen und darf sich nicht darauf versteifen, dass das Problem nur eine Ursache haben kann.



TIPP: Reden Sie mit Ihrem/Ihrer Partner:in.

Teilen Sie ihr/ihm Ihre Gefühle mit und probieren Sie Neues aus. Denken Sie daran: Sexualität ist sehr viel mehr als nur Geschlechtsverkehr.

Die Nerven, die die Blutversorgung im Unterleib steuern und die somit die Voraussetzung für Erektionen und auch vaginale Feuchtigkeit schaffen, werden sowohl bei Strahlenbehandlungen als auch bei Operationen von Enddarmkrebs in Mitleidenschaft gezogen. Daraus ergeben sich mitunter Erektionsstörungen bei Männern und Probleme mit zu trockener Scheidenschleimhaut bei Frauen. Bei Männern können verschiedene Potenzmittel oder technische Hilfsmittel Abhilfe schaffen, während Frauen zu einer lokal wirksamen Hormontherapie oder zu Gleitmitteln greifen können.

Orgasmusprobleme

Orgasmusstörungen kommen häufig vor. Man geht davon aus, dass dies vor allem an Nervenschäden liegt, die durch Strahlentherapie oder Operationen verursacht werden können, jedoch spielen auch andere Faktoren eine Rolle, inklusive Veränderungen des Selbstbildes und Schmerzen beim Sex. Scheuen Sie sich nicht, Ihre Ärztin/Ihren Arzt auf Ihre Probleme anzusprechen. Möglicherweise hilft Ihnen auch eine Sexualberatung weiter.

Vaginale Dehnungsstifte als Hilfsmittel

Frauen, die eine **Rektumamputation** hinter sich haben, müssen damit rechnen, dass Geschlechtsverkehr Schmerzen in der Scheide verursachen kann. Dies kann daran liegen, dass der Winkel der Scheide sich durch die Entfernung des Enddarms verändert hat. Es kann allerdings auch an reduziertem Stützgewebe im Anschluss an den Enddarm liegen sowie an Vernarbungen in der Scheidenwand oder Verwachsungen im Beckenbereich. Nach einer Strahlenbehandlung von Enddarmkrebs besteht außerdem das Risiko von Verwachsungen in der Scheide, da die Schleimhäute während der Wundheilung in direkten Kontakt miteinander kommen – auch eine Versteifung der Scheidenwände kann vorkommen, wenn sich viel Bindegewebe bildet. Um diese Art von Beschwerden zu vermeiden oder zumindest einzudämmen, wird Frauen empfohlen, ihr Liebesleben möglichst wieder aufzunehmen, sobald die akuten **Nebenwirkungen** nachgelassen haben.

Alternativ kann ein **vaginaler Dehnungsstift** eingesetzt werden, wobei man die Behandlung ein paar-mal pro Woche vornimmt, beginnend

ab vier bis sechs Wochen nach Abschluss der Strahlenbehandlung oder wenn der Operationsbereich verheilt ist. Vaginale Dehnungsstifte bekommt man in der Abteilung für Strahlentherapie oder, nach Überweisung, in der gynäkologischen Abteilung. Die Behandlung sollte laut internationalen Richtlinien für zwei bis drei Jahre nach Abschluss der Strahlentherapie fortgesetzt werden.

Fruchtbarkeit

Eine Strahlenbehandlung des Beckenbereichs entfaltet ihre Wirkung auch in den Eierstöcken und bedeutet für Frauen das Ende ihrer Fruchtbarkeit. Auch bei Männern droht der Verlust der Fruchtbarkeit, wenn die Hoden während der Strahlenbehandlung nicht ausreichend geschützt werden. Bei Kinderwunsch besteht die Möglichkeit, Eizellen oder Spermien einzufrieren. In solchen Fällen kann Ihre Ärztin/Ihr Arzt einen Kontakt zur Abteilung für Reproduktionsmedizin herstellen.

Die Zytostatika, die zur Behandlung von Dick- und Enddarmkrebs verabreicht werden, müssen nicht unbedingt die Fruchtbarkeit beeinträchtigen; Schwangerschaften sind nach einer überstandenen Chemo-

therapie durchaus möglich. Da jedoch die Chemotherapie den Fötus schädigen kann, sollte man in dieser Zeit nicht schwanger werden. Es ist deshalb sehr wichtig, während einer Krebstherapie auf effektive Verhütung zu achten.

Harnblase

Beschwerden mit der Harnblase sind am größten bei Patient:innen, die eine Strahlentherapie bei Enddarmkrebs durchgemacht haben. Die Schleimhaut in der Harnblase und der Harnröhre ist relativ strahlenanfällig, und bei starker Blasenschwäche kann eine akute Entzündung mit verminderter Füllmenge und Irritationen ausgelöst werden.

> Rektumamputation

Der gesamte Enddarm und die Analöffnung werden operativ entfernt. Die Stelle, an der sich bis dahin die Analöffnung befand, wird zugenäht, und man bekommt ein linksseitiges Kolostoma. Weitere Informationen auf Seite 37.

> vaginale Dehnungsstifte

Verwendet man zur Vermeidung von Verwachsungen in der Scheide im Verlauf der Wundheilung nach Strahlenbehandlungen oder Operationen. Die Dehnungsstifte sind aus Kunststoff und sind in verschiedenen Größen erhältlich.

Späte Nachwirkungen können Monate bis Jahre nach der Behandlung auftreten und sind auf die Entwicklung des Bindegewebes und eine beeinträchtigte Durchblutung der Blasenwand zurückzuführen. Zum Beispiel kann die Blasenwand Elastizität verlieren, was bedeutet, dass die Blase bereits bei einer kleinen Menge Urin überfüllt ist. Man kann auch eine chronische Blasen- und Harnröhrenentzündung bekommen, was zu Blasenschwäche führt. Bei Frauen führt die Strahlentherapie zu einer erhöhten Östrogenproduktion in den Eierstöcken, was sich auch negativ auf die Schleimhäute der Harnröhre auswirkt. Zusätzlich zur Strahlentherapie kann eine Enddarmkrebsoperation auch eine Nervenstörung in der Harnblase mit erhöhter Blasenschwäche mit sich bringen. Dank nervenschonender Techniken kann diese Einwirkung auf die Nerven jedoch verringert werden.

Darmbeschwerden

Sowohl Bestrahlung als auch chirurgische Eingriffe wirken sich auf die Darmfunktion aus. Bei allen Arten der Dickdarm- und Enddarmchirurgie besteht das Risiko mechanischer, funktioneller und neurologischer **Nebenwirkungen** auf die Darm-

funktion. Je nachdem, wie viel und welcher Teil des Darmes entfernt wurde, treten unterschiedliche Nebenwirkungen auf. Bei Dickdarm- und Enddarmkrebsoperationen kann es zu Problemen mit verkürzten Durchlaufzeiten kommen, bei denen Durchfall- und Ernährungsprobleme, aber auch Verwachsungen mit Schmerzproblematik verursacht werden können. Bei Enddarmkrebs kann es sich um einen beeinträchtigten Darmentleerungsreflex mit Folgen wie einem verminderten Gefühl und einer verminderten Kontrolle der Darmentleerung handeln, was zu Verstopfung, Inkontinenz und Entleerungsschwierigkeiten führen kann. Die Schleimhaut im Darm ist sehr strahlenempfindlich, und die Nebenwirkungen nach der Strahlentherapie treten zum Teil akut auf.

Es gibt jedoch auch eine dauerhafte Wirkung, die manchmal sogar noch mehrere Monate oder sogar Jahre später **Symptome** hervorrufen kann: Es kann schneller und dringender Stuhlgang auftreten, und es kann häufig zu lockerem Stuhlgang und erhöhter Gasbildung kommen. Manchmal kann es auch schwierig sein, den Stuhl oder das Gas zurückzuhalten, und es kann zu Inkontinenz

kommen. Nach der Bestrahlung kommt es zu Blutungen aus der Darmschleimhaut und vermehrter Schleimbildung. Es gibt Medikamente, um all diese Beschwerden zu behandeln. Auch die Ernährungsberatung einer/eines Diätassistent:in kann hilfreich sein. Bei Blutungen aus der Darmschleimhaut sollte ein/eine Chirurg:in konsultiert werden.

Lymphödem

Sowohl eine Lymphknoten-Ausräumung als auch eine Strahlentherapie bei Enddarmkrebs können den Lymphfluss aus dem Bein- und Beckenbereich beeinträchtigen, was zu einer erhöhten Ansammlung von Lymphe führt. Das kann sich durch

ein Schweregefühl und Schwellungen an den Beinen, im Beckenbereich und am Bauch äußern. Bei leichten Ödemen können Stützstrümpfe ausreichen, während ein bereits bestehendes Ödem die besondere Behandlung einer/eines Lymphtherapeut:in mit einer individuell angepassten Lymphödemtherapie erfordert. Lymphödeme können das Risiko für Wundrosen erhöhen und sich in dem Fall verschlimmern. Es gibt über Lymphödeme hinaus andere Ursachen für Schwellungen in den Beinen, weswegen es wichtig ist, mit Ärzt:innen oder Pflegekräften zu sprechen, wenn die oben beschriebenen Probleme auftreten.

> Wundrose (Erysipel)

Örtlich begrenzte Entzündung der Haut durch bakterielle Infektion, die sich als scharf begrenzte flächenhafte starke Rötung zeigt. Kommt oft, aber nicht ausschließlich, an den Unterschenkeln vor.



06

RÜCKFALL

In diesem Kapitel erfahren Sie, was es für Sie bedeutet, wenn der Krebs nach einiger Zeit zurückkehrt, welche Maßnahmen dann getroffen werden und was dies für Ihre Therapie bedeutet.

Manchmal kehrt die Krankheit zurück. Meistens tritt ein solcher Rückfall innerhalb von zwei Jahren auf, er kann aber auch erst viel später eintreten. Bei einem Rückfall werden gründliche Röntgenuntersuchungen durchgeführt, um festzustellen, ob Sie erneut kurativ operiert werden können. Diese Untersuchungen werden dann später auf der **multidisziplinären Fallkonferenz** besprochen. Es kann sich um einen lokalen Rückfall handeln, d. h. um einen Rückfall an der Stelle, an der sich bereits früher ein Darmtumor befunden hat. In diesem Fall müssen Sie sich unter Umständen vor einer möglichen Operation einer neuen Strahlen- und Chemotherapie unterziehen, damit der Tumor schrumpft.

Der Rückfall kann auch an einer anderen Stelle im Körper auftreten, d. h. durch Metastasen (Tochertumoren). Wenn es sich um einzelne Metastasen handelt, beispielsweise in der Leber oder in der Lunge, kann möglicherweise weiterhin durch Operation oder Bestrahlung eine Heilung erreicht werden. Wenn eine begrenzte Streuung auf das Bauchfell erkennbar ist, kann in einigen Fällen eine spezielle Operation durchgeführt werden, bei der das Bauchfell und der Tumor entfernt wer-

den. In manchen Fällen kann die Krankheit nicht mehr geheilt werden. In diesem Fall zielt die Behandlung darauf ab, den Krebs einzudämmen und die krankheitsbedingten **Symptome** zu lindern. Es geht dann darum, dass Betroffene so lange wie möglich so gut wie möglich leben können. Auch hier umfasst die Behandlung eine Chemo- und Strahlentherapie.

Entdeckung des Rückfalls

Manchmal hat man als Patient:in das Gefühl, dass etwas nicht stimmt, und sucht selbst eine Ärztin/einen Arzt auf. Möglicherweise gab es neu auftretende Symptome wie Schmerzen, zunehmende Müdigkeit, Darmsymptome oder Gewichtsverlust. Unter Umständen haben Sie sich mental auf die Nachricht des Rückfalls vorbereitet, und die Dinge ergeben nun wieder einen Sinn. Sie verstehen, warum sich der eigene Körper nun anders anfühlt. In anderen Fällen wird der Rückfall bei einer Routinekontrolle festgestellt, und dann kann die Nachricht wie aus heiterem Himmel kommen – erst ist alles wie sonst auch, und plötzlich steht die Welt Kopf. Die Nachricht eines Rückfalls kann für Sie wie ein Schock sein, der so lähmend ist, dass Sie keine weiteren Informationen aufnehmen können. Es ist daher wichtig,

dass während des Besuchs eine Person anwesend ist, die Ihre Stütze ist und die das Gesagte verstehen und aufschreiben kann. Gelegentlich erhalten Sie die Nachricht über den Rückfall an einem anderen Ort als in der Praxis der behandelnden Ärztin/des behandelnden Arztes oder Chirurg:in. Dies kann beispielsweise der Fall sein, wenn Sie aufgrund von Symptomen (die, wie sich dann zeigt, auf einen Rückfall zurückzuführen sind) die Notaufnahme aufsuchen, woraufhin eine Röntgenuntersuchung durchgeführt wird. Ihre behandelnde Ärztin/Ihr behandelnder Arzt oder Chirurg:in wird Sie nach einer Überweisung in vollem Umfang über die Untersuchungsergebnisse informieren und mit Ihnen besprechen, was als Nächstes geschehen wird.

Gründe für einen Rückfall

Zu einem Rückfall kommt es bei einer Krebserkrankung dann, wenn bei der Behandlung des Primärtumors nicht alle Krebszellen vollständig entfernt

werden konnten. Unter Umständen sind einige Krebszellen an der Stelle des Primärtumors zurückgeblieben, was später ein lokales Rezidiv zur Folge hat. Eine weitere Möglichkeit ist, dass der Primärtumor bereits einige Krebszellen freigesetzt hatte, die dann im Körper zirkuliert sind und ein anderes Organ, wie die Leber oder die Lunge, befallen und Metastasen gebildet haben. Das Risiko eines Rückfalls nach der Erstbehandlung ist für einen einzelnen Menschen schwer einzuschätzen. Es ist jedoch bekannt, dass bestimmte Fakten Informationen zum Rückfallrisiko eines Tumors liefern können: wie aggressiv der Tumor von Anfang an ist, wie groß er ist, ob er auf nahe gelegene Lymphknoten übergreifen hat und wie er unter dem Mikroskop aussieht. Anhand dieser Informationen wird festgelegt, ob nach einer primären Tumoroperation eine Chemotherapie empfohlen wird. Je größer das Risiko eines Rückfalls ist, desto höher ist der Nutzen einer anschließenden Chemotherapie.

Viele Links und Tipps zu psychologischer und praktischer Unterstützung von Menschen mit Darmkrebs finden Sie ab Seite 121.



07

LEBEN MIT CHRONISCHEM KREBS

In diesem Kapitel erfahren Sie, was die Diagnose „chronischer Krebs“ für Sie persönlich bedeutet und wie die Symptome der Erkrankung kontrolliert werden können.

Für die meisten Menschen mit chronischem Krebs ist die Erkrankung mit einer emotionalen Achterbahnfahrt verbunden. Man gerät oft in eine Art traumatische Krise. Sie pendeln möglicherweise zwischen der Hoffnung auf wirksame Behandlungen und der Verzweiflung und Angst vor der Zukunft. Das Leben wird nie wieder so sein wie zuvor. Für viele wird das Dasein zu einem Leben zwischen Röntgenuntersuchungen mit der Angst vor enttäuschenden Antworten und den

alltäglichen Augenblicken. Eine Ungewissheit, gemischt mit Hoffnung, die sowohl an Ihnen als auch an Ihren Angehörigen und Ihnen nahestehenden Menschen zehrt.

Arbeiten gehen oder sich krankschreiben lassen

Viele Menschen im erwerbsfähigen Alter möchten bis zu einem gewissen Grad weiterarbeiten, um den Alltag zu normalisieren und Arbeitskolleg:innen zu treffen.



Einige wollen so lange weiterarbeiten, wie dies möglich ist, während andere krankgeschrieben sein wollen, um sich nur auf Freizeitinteressen und das Zusammensein mit Familie und Freunden zu konzentrieren.

Symptomkontrolle

Für viele stellen Schmerzen die größte Angst dar. Glücklicherweise lassen sich die Schmerzen in den meisten Fällen gut kontrollieren, wenn die richtigen Methoden angewendet werden. Andere **Symptome**, die ebenfalls Angst verursachen, sind Übelkeit oder auch Atemnot. Dank der Unterstützung aus dem Bereich **Palliativpflege** lässt sich aber auch hier in den meisten Fällen eine gute Linderung erreichen. Müdigkeit oder Fatigue sind Symptome, welche die meisten Menschen kennen. Die Müdigkeit kann verschiedene Formen annehmen, von einer allgemeinen Ermüdung bis hin zu völliger Erschöpfung, die sich durch

Ausruhen nicht beheben lässt – dies ist dann die Fatigue. Auch hier gibt es Linderungsmöglichkeiten mit verschiedenen Behandlungen, vor allem aber ist das Gleichgewicht zwischen Ruhe und Aktivität wichtig.

Appetitlosigkeit kann als sehr unangenehm empfunden werden, selbst frühere Lieblings Speisen und -getränke sind dann schwer herunterzubeikommen. Hier hilft nur, verschiedene Lebensmittel auszuprobieren. Wenn etwas gut schmeckt, sollte es auch oft gegessen werden.

Weitere Informationen darüber, wenn der Krebs nicht mehr aufzuhalten ist, finden Sie ab Seite 109.

Weitere Informationen zu Müdigkeit und anderen Symptomen, finden Sie ab Seite 47.



08

BEWÄLTIGUNG EINER KRISE

In diesem Kapitel erfahren Sie, in welche Krisen man geraten kann, wenn man mit einer schwierigen Situation wie Krebs konfrontiert wird. Sie erfahren, wie die traumatische Krise bei Krebs aussehen kann und welche Strategien es zu ihrer Bewältigung gibt. Themen wie Depressionen, das Umfeld und schwierige Gespräche werden ebenfalls behandelt.

KRISE ALS TEIL DER KRANKHEIT

Krise bei Krebs

Eine traumatische Krise ist eine normale Reaktion auf eine schwierige Situation wie beispielsweise eine Scheidung, finanzielle Sorgen, der Verlust der Arbeit, der Tod einer nahestehenden Person oder wenn Sie selbst an einer schweren Krankheit wie Krebs leiden. Eine Krise wird normalerweise durch eine Situation ausgelöst, auf die man keinen Einfluss hat und mit der man bisher keine Erfahrung sammeln konnte. Dementsprechend besitzt man keine Strategien für den Umgang mit dieser Situation. Sie kann auch durch ein plötzliches Ereignis oder eine Veränderung ausgelöst werden.

Diese Herausforderung kann sehr schwer und ermüdend sein. Vielleicht ist es tröstlich, dass eine Krise immer vorübergeht. Sie erhalten Hilfe und Unterstützung, und es gibt Dinge, die Sie selbst tun können, um diese Hürde zu bewältigen. Menschen gehen ganz unterschiedlich mit Krisen um und haben unterschiedliche Bedürfnisse. Was für die eine Person funktioniert, muss für eine andere Person nicht auch funktionieren. Ist

man eine extrovertierte Person, helfen einem oft Gespräche mit anderen, ist man dagegen introvertiert, möchte man lieber in Ruhe gelassen werden und nachdenken. Es ist wichtig, dass Sie Hilfe bekommen und die Möglichkeit haben, die Krise ganz nach Ihren Bedürfnissen zu verarbeiten.

Reflexion ist wichtig

Es ist wichtig, zu reflektieren, was man durchgemacht hat. Es tut gut, mit Freund:innen und der Familie darüber zu sprechen. Mit der Zeit nimmt der Bedarf ab. Es gibt auch professionelle Hilfe und unterstützendes Personal, an das man sich wenden kann. Das kann zum Beispiel ein/eine Gesprächs-therapeut:in oder eine Pflegekraft sein. Psychoonkologische und psychosoziale Beratungsangebote gibt es in den meisten Krankenhäusern und Rehakliniken. Patient:innen, die bereits entlassen sind oder ambulant behandelt werden, können sich an die regionalen Krebsberatungsstellen wenden.

Bewältigungsstrategien

Die Bewältigung der Krise ist Teil des Kampfes gegen die Krankheit.



Etwas, das Sie brauchen, um die Kraft und Energie aufzubringen, weiterzukämpfen. Es gibt dafür verschiedene Bewältigungsstrategien, die an den individuellen Bedürfnissen ausgerichtet werden und mit denen man versucht, eine äußere Bedrohung abzuwenden. Dabei handelt es sich um bewusste Strategien, die zur Aufgabe haben, das seelische Gleichgewicht wiederherzustellen. Auch hierin sind wir verschieden und gehen unterschiedlich mit den Dingen um. Aber nicht alle Wege sind gesund und tragen dazu bei, eine Krise zu bewältigen. Ablehnen oder Verleugnen etwa sind Beispiele für Strategien, die es eher erschweren, eine Krise zu bewältigen.

Die meisten Personen mit Krebs wenden mindestens vier bis fünf verschiedene Bewältigungsstrategien an, um die Herausforderung der Krankheit zu meistern.

Man unterscheidet bei Bewältigungsstrategien zwischen emotions- und problemorientierten sowie aktiven und passiven Strategien:

- Emotionsorientierte Strategien: Wut über die Krankheit, warum trifft es mich?, alternative Medizin, Entspannung, mentales Training, Musik

- **Problemorientierte Strategien:**
Intellektualisierung, Krankenakten lesen, Blutwerte herausfinden, Blutprobenkurven zeichnen, nach Informationen suchen, Fragen stellen
- **Passive Strategien:**
Sich ausschließlich auf die medizinische Behandlung verlassen, ohne das gewohnte Verhalten unterstützend zu verändern
- **Aktive Strategien:**
Gesunde Ernährung, Bewegung, Yoga, Gartenarbeit, Hausarbeit, Backen, Akupunktur
- **Verdrängungsstrategie:**
Sich zurückziehen, Ablehnung, die Flucht in Drogen oder Alkohol



TIPP: Tagebuch schreiben kann hilfreich bei der Krisenbewältigung sein.

Im Tagebuch können Sie Ihre Gefühle und Gedanken völlig unsortiert und unzensuriert aufschreiben. Auf diese Weise können Sie sich „auslassen“, ohne über die Reaktionen eines Empfängers/einer Empfängerin nachdenken zu müssen. Im Tagebuch können Sie auch zurückblättern und nachlesen, wie Sie sich zuvor gefühlt haben, und vielleicht eine positive Entwicklung erkennen.

DEPRESSION

Wenn die Bewältigung nicht richtig gelingt

Bei chronischem Krebs führt eine Krise häufiger zu einer Depression. In dem Fall ist es nicht gelungen, die Krise richtig zu bewältigen. Bei einer traumatischen Krise kann man tiefe Trauer empfinden und sehr niedergeschlagen sein. Aber es gibt auch Momente, in denen man über etwas lachen und positiver denken kann – die berühmte Achterbahn der Gefühle. Im Falle einer Depression ist die Lage dagegen immer dunkel, bedrückend und düster. Es gibt kein „Oben“, sondern nur ein „Unten“, es gibt keine positiven Momente und kein Lachen. Man findet keine Ablenkung.

Symptome einer Depression

Eine Depression ist etwas anderes als die Phasen der Niedergeschlagenheit oder der Verzweiflung, die fast alle Krebspatient:innen zeitweilig belasten. Bei einer Depression fühlt man sich selten glücklich, nicht einmal, wenn man Dinge unternimmt, an denen man früher Spaß hatte. Man spürt oft Un-

ruhe und Angst, kann sich nur schwer konzentrieren und leidet häufig an Schlafstörungen, die sich entweder durch Einschlafprobleme oder übermäßigen Schlaf äußern. Viele verlieren den Appetit und die Lust am Sex. Man kann das Gefühl haben, dass alles sinnlos ist und ungerechtfertigte und übertriebene Schuldgefühle verspüren. Man hat häufig ein geringes Selbstbewusstsein, vernachlässigt sich selbst, empfindet Selbstverachtung und denkt negativ über sich selbst. Man kann Gedanken an den Tod haben und das Gefühl verspüren, dass alles besser wäre, wenn es einen nicht gäbe.

In dieser Situation sollten Sie sich Hilfe suchen. Es hilft, mit jemandem zu sprechen, und Sie können eventuell medizinische Hilfe benötigen. Eine Pflegekraft kann Ihnen helfen, wenn Sie **Symptome** einer Depression aufweisen.

DAS UMFELD

Die Menschen in Ihrem Umfeld möchten wissen, wie es Ihnen geht, wollen helfen und dass es Ihnen gut geht. Aber vielleicht sind Sie gerade nicht in der Lage, mit all diesen Menschen Kontakt zu halten. Sie brauchen Ihre Energie, um mit der Krankheit und allem, was sie mit sich bringt, umzugehen und möchten nicht mit jedem darüber sprechen. Es ist wichtig, dass Sie genau wissen, wie Sie damit umgehen möchten.

Versuchen Sie, Ihre Energie auf die richtigen Dinge zu lenken – auf das, was Sie für Ihr Wohlbefinden brauchen und was Ihnen hilft, mit Ihrer Behandlung und dem psychischen Stress umzugehen. Was möchten Sie anderen über Ihre Krankheit mitteilen und wie möchten Sie diese Informationen kommunizieren? Vielleicht wollen Sie eine Person bitten, die Menschen in Ihrem Umfeld über Ihre Bedürfnisse zu informieren.

Wenn das Umfeld sich entzieht

Patient:innen mit chronischen Krankheiten beschreiben nicht selten, dass sie erleben, wie ihre Nachbarn, Freunde und Arbeitskolleg:innen sie

heimlich beobachten, schnell verschwinden, sich beim Einkaufen hinter der Gemüsetheke verstecken oder schnell zur Kassa gehen, wenn sie den Laden betreten. Der Nachbar von nebenan geht hinein, wenn Sie herauskommen, und Freund:innen lassen nicht mehr von sich hören. Dieses Verhalten hat sicherlich eher mit deren Angst vor der Krebserkrankung und dem, was diese mit sich bringt, zu tun als mit Ihnen persönlich.

In dieser Situation können jedoch auch neue Freundschaften entstehen. Diejenigen, mit denen Sie am wenigsten gerechnet haben, stehen plötzlich vor der Tür und beweisen, dass sie ein großes Herz besitzen und Ihnen mit vielen weisen Ratschlägen tatkräftig zur Seite stehen. Vielleicht fällt Ihnen der Umgang mit Ihren Mitmenschen leichter, wenn sie selbst transparent und offen mit Ihrer Krankheit umgehen. Dadurch kann es für andere einfacher sein, zu wissen, wie sie sich im Umgang mit Ihnen verhalten sollen. Aber offen zu sein erfordert Mut und Kraft – etwas, das Sie in dieser Zeit vielleicht nicht haben.

Das schwierige Gespräch

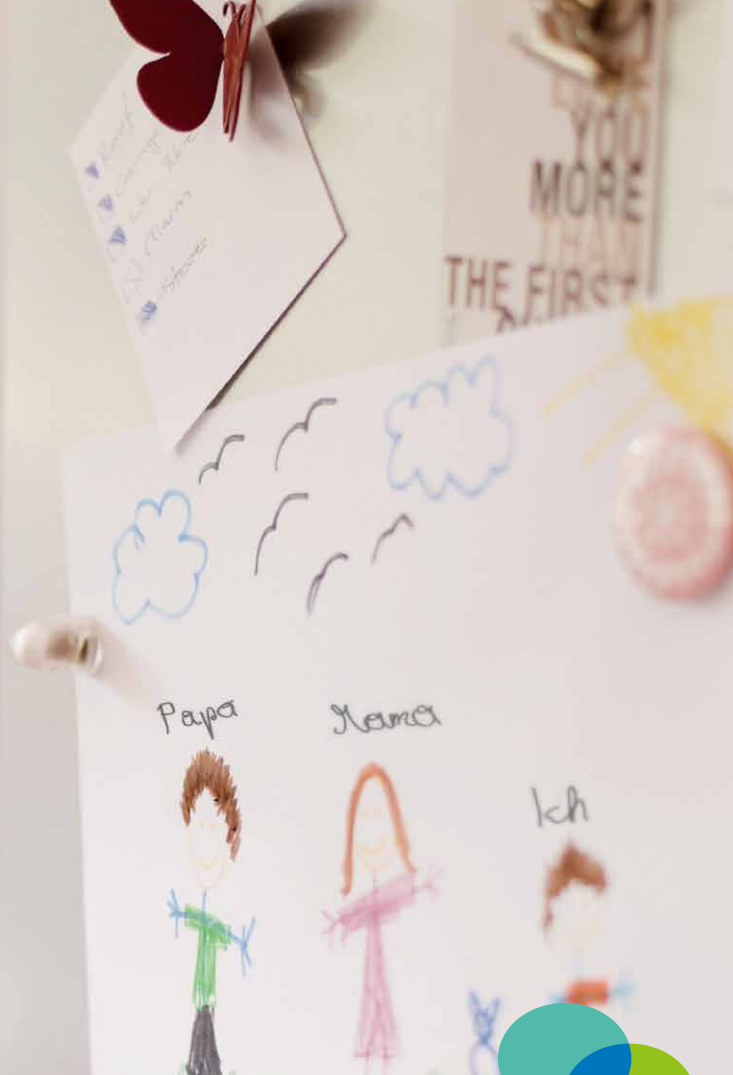
Es ist oft schwierig, anderen mitzuteilen, dass man an Krebs erkrankt ist. Das kann mit der Angst zusammenhängen, wie andere darauf reagieren, aber auch damit, wie man selbst reagiert. Man kann Angst davor haben, zusammenzubrechen und die Beherrschung zu verlieren. Angehörige zu informieren kann sich als besonders schwierig erweisen. Es kann aber auch eine Herausforderung darstellen, es Leuten aus seinem Umfeld mitzuteilen, die man nicht so gut kennt. Mitunter kann es so anstrengend sein, dass man sich sehr beherrschen muss, wenn man mit anderen Menschen zusammen ist.

Die Familie informieren

Wenn Sie eine/einen Partner:in haben, ist es gut, wenn diese/dieser Sie zu den Gesprächen begleitet, damit sie/er die gleichen Informationen hat wie Sie. Wenn man Kinder hat, kann es schwer sein, ihnen von der Krankheit zu erzählen. Insbesondere wenn Sie die Situation noch nicht richtig verarbeiten und Ihre Gefühle noch nicht sortieren konnten. Es ist wichtig, dass die Kinder wissen, was vor sich geht. Sie spüren sofort, dass etwas nicht stimmt, und wenn Sie es ihnen nicht sagen, werden sie ihre eigenen Wahrheiten erschaffen, die oft noch schlimmer als die Realität sind.

TIPP: Nutzen Sie die sozialen Medien, um Ihr Umfeld einzubeziehen.

Sie können zum Beispiel einige Personen bitten, andere zu informieren, eine geschlossene Gruppe in einem Forum/in den sozialen Medien erstellen, wo Sie über den Stand der Dinge berichten, oder einen Blog führen.



„Ich war 14 Jahre alt, als ich erfuhr, dass meine Mutter Krebs hatte. Da war sie bereits seit zehn Jahren krank. Während meiner ganzen Kindheit hatte ich das Gefühl, dass etwas nicht stimmte. Eine Sorgenwolke, die ständig über unserer Familie hing. Es wäre besser gewesen, die Wahrheit gesagt zu bekommen, so schrecklich sie auch war.“

Desireé, 19 Jahre (Angehörige)

Versuchen Sie, die Informationen an das Alter des Kindes anzupassen. Man muss nicht alles erzählen, aber so viel, dass das Kind es versteht. Achten Sie auf die Signale des Kindes und nehmen Sie sich Zeit, auf Fragen zu antworten. Teenager können nach außen den Eindruck vermitteln, dass alles wie immer ist, obwohl sie innerlich mit vielen Gedanken und Gefühlen kämpfen. Informieren Sie den Kindergarten oder die Schule, Eltern von Freund:innen und andere Erwachsene im Umfeld des Kindes, damit Verständnis für die Reaktionen des Kindes aufgebracht wird. Nehmen Sie das

Kind mit ins Krankenhaus und lassen Sie es teilhaben. Eine Strahlentherapie kann für ein Kind zum Beispiel etwas Furchteinflößendes sein und unangenehme Fantasien hervorrufen, obwohl die Behandlung nur eine Viertelstunde dauert und die behandelte Person nichts spürt. Sie können auch professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen, um Ihr Kind zu informieren. Ansprechpartner dafür sind zum Beispiel psychosoziale Krebsberatungsstellen und psychoonkologische Dienste in Kliniken.

Weitere Informationen, wie Sie Unterstützung erhalten und sich mit Menschen austauschen, die sich in der gleichen Situation befinden, sowie Tipps und Links zu Anlaufstellen finden Sie ab Seite 121.

Ab Seite 113 finden Sie weitere Ratschläge und Tipps, wie Sie Kinder darüber informieren, dass jemand in der Familie an Krebs erkrankt ist, und wie Sie die Informationen an das Alter des Kindes anpassen können.



09

WENN DER KREBS NICHT MEHR AUFZUHALTEN IST

In diesem Kapitel erfahren Sie, was passiert, wenn man die Krebserkrankung nicht mehr länger aufhalten kann. Es wird beschrieben, wie Sie sich sowohl praktisch als auch mental vorbereiten können. Weitere Themen sind die Palliativpflege und die Trauer, dass sich das Leben seinem Ende nähert.

PFLEGE AM ENDE DES LEBENS

Eine unheilbare Krebserkrankung führt letztendlich zu einer Situation, in der nichts mehr getan werden kann, um das **Fortschreiten der Krankheit** zu bremsen. In der Pflege konzentriert man sich jetzt in höherem Maße auf die Lebensqualität und darauf, die **Nebenwirkungen** zu verringern. Ihre **Symptome** können immer gelindert werden, und Sie können auf unterschiedliche Weise Hilfe bekommen, um die bestmögliche Lebensqualität zu erreichen. Schmerzen, Übelkeit und Angst können zum Beispiel mit Arzneimitteln gelindert werden. Und es kann sein, dass Sie jemanden brauchen, mit dem Sie über Ihre Gedanken und Gefühle sprechen können.

Palliativpflege

Wenn die Behandlung nicht mehr der Heilung dient, sondern der Linderung der Symptome, spricht man von **Palliativpflege**. Die Palliativpflege baut auf einem ganzheitlichen Ansatz mit den folgenden vier Eckpfeilern auf: physische, soziale, psychologische und existenzielle Unterstützung. Kommunikation und Angehörigenunterstützung bilden die Grundlage für das Palliativteam, das der/dem Patient:in zur Seite steht. Die Palliativpflege ist oft in verschiedene Phasen aufgeteilt. Die frühe Phase ist oft lang (Monate bis Jahre), während die späteren Phasen kürzer sind (Wochen bis Monate).

Weitere Informationen zur häuslichen Pflege und auch zum Thema Pflegegeld finden Sie ab Seite 122.

Auch schwer erkrankte Krebspatient:innen können heute zu Hause versorgt werden. Die Versorgung und Betreuung wird dann durch die Hausärztin/den Hausarzt oder Fachärztin/Facharzt sowie qualifizierte Pflegedienste unterstützt. Das Mobile Palliativteam betreut unheilbar kranke Menschen während der Wartezeit auf einen Hospizplatz oder auf Wunsch bis zuletzt zu Hause. Nähere Informationen erhalten Sie von Ihrem Betreuungsteam oder dem Hilfswerk.

Palliative Dienste oder Hospiz

Wenn wir gesund sind oder uns wohl fühlen, denken die meisten von uns, dass wir zu Hause still und ruhig einschlafen, wenn der Tag gekommen ist. Bei einer schweren Krebserkrankung sieht die Realität allerdings nicht selten anders aus. Nicht alle haben ein Zuhause, das in eine Pflegeeinheit umgewandelt werden kann. Viele möchten das eigene Heim auch nicht

zu einem Pflegeheim machen, und wieder andere haben zu Hause nicht das Gefühl von Sicherheit, das wir uns alle für die letzte Lebensphase wünschen. Es gibt mobile Palliativteams, Palliativstationen, Palliativkonsiliardienste, Tageshospize, stationäre Hospize und Hospizteams. Dort finden Sie gut ausgebildetes Personal mit Fachwissen und umfassender Erfahrung in der Pflege von Krebspatient:innen. Nicht zuletzt hat man hier Erfahrung in der psychologischen Betreuung sowohl für den Betroffenen als auch für die Angehörigen.

Der Alltag

Der Alltag verändert sich sowohl für die Krebspatient:innen als auch für die Familie und die Angehörigen. Und während der Tod zum Zentrum des Lebens wird, ist es wichtig, trotzdem und trotz aller Widrigkeiten einen Alltag zu schaffen, der nicht völlig von der Krankheit dominiert wird.

Weitere Informationen zum Umfeld von Krebserkrankten finden Sie ab Seite 104.

Auf Seite 113 finden Sie einen Abschnitt, der sich an die Angehörigen richtet.

TIPP: Versuchen Sie, den Alltag zu meistern.

Auch wenn Sie vielleicht nicht den ganzen Tag auf den Beinen sein können, ist es wichtig, sich morgens regelmäßig anzuziehen, das Bett zu machen, die Zähne zu putzen und „den Tag anzugehen“.



Stock-Foto. Mit Model gestellt.

Alltagsroutinen und Lebensqualität

Alltagsroutinen mit Aktivitäten wie das Verlassen des Hauses, Spaziergänge, gemeinsame Mahlzeiten und der Umgang mit Freund:innen sind wichtig, solange die Energie dazu ausreicht. Versuchen Sie, Ihre Lebensqualität aufrechtzuerhalten und weiterhin Dinge zu tun, die Sie mögen. Wenn Sie gern lesen, aber nicht können, hören Sie Hörbücher. Wenn Sie gern draußen sind und im Garten arbeiten, setzen Sie sich mit einer Decke zugedeckt in den Garten und lauschen Sie den Vögeln. Wenn Sie Musik mögen, bitten Sie jemanden, eine Playlist mit Ihren Lieblingsliedern zusammenzustellen. Laden Sie Ihre

Freund:innen zu kurzen Besuchen ein, für die Sie Energie aufbringen können. Familie und Freunde sind wichtig.

Es ist allerdings nicht ungewöhnlich, wenn Ihr Umfeld anders reagiert und handelt, als Sie es gewohnt sind oder sich wünschen. Manche Menschen lassen vielleicht nicht mehr von sich hören, andere weichen Ihnen aus und wieder andere kommen vorbei und erweisen sich als eine wichtige Stütze. Dass sich einige Personen zurückziehen, ist tatsächlich ein Ausdruck ihrer Angst und Unsicherheit in Verbindung mit Ihrer Krankheit.

ANGEHÖRIGE

Angehörige von schwer kranken Personen haben es oft schwer. Sie müssen die erkrankte Person und manchmal auch Kinder in der Familie unterstützen, sich um das Praktische kümmern und sind oft selbst besorgt und traurig. Die Familie und andere nahestehende Personen wie Freund:innen, Nachbar:innen oder Kolleg:innen sind ebenfalls betroffen. Vielleicht brauchen auch sie Unterstützung, sowohl um für Sie eine Stütze sein zu können als auch um selbst zurechtzukommen.

Kinder

Wenn Kinder involviert sind, ist es wichtig, sie mit einzubeziehen, sie zu informieren und ihnen die Unterstützung zu geben, die sie brauchen. Nehmen Sie die Kinder mit zur Behandlung ins Krankenhaus, lassen Sie sie zu Besuch kommen, wenn Sie dort stationär aufgenommen wurden, lassen Sie sie bei Ihnen am Bett sitzen, wenn

Sie die Kraft dazu haben und dies möchten. Versuchen Sie, die Krankheit zu entdramatisieren und sich zum Beispiel in Gesprächen, bei gemeinsamen Aufgaben, beim Toben und Umarmen ganz normal zu verhalten.

Mit den Kindern sprechen

Mit Kindern über die eigene oder die Krebserkrankung Nahestehender zu sprechen, kann als schwierige Aufgabe empfunden werden. Sprechen Sie so früh wie möglich mit den Kindern. Überlegen Sie, welche Person das Gespräch am besten führen kann, und berichten Sie ruhig und sachlich über die Erkrankung und darüber, was in der nächsten Zeit passieren wird. Es ist gut, wenn die erwachsenen Bezugspersonen der Kinder anwesend sind. Wenn man nicht weiß, wie man mit Kindern über die Krankheit sprechen soll, kann man Unterstützung und gute Tipps von Gesprächstherapeut:innen oder

Weitere Informationen dazu, wie Angehörige mit einer schweren Erkrankung umgehen, finden Sie auf Seite 104.

Psycholog:innen erhalten. Zeigen Sie den Kindern ruhig, dass auch Erwachsene Gefühle haben und dass es in Ordnung ist, traurig zu sein. Es macht nichts, wenn Sie beim Gespräch traurig sind. Sagen Sie den Kindern, dass Sie mehr berichten, wenn Sie mehr wissen.

Setzen Sie die Gespräche mit den Kindern fort

Halten Sie einen andauernden Dialog mit den Kindern mit altersgerechten Informationen. Informieren Sie die Kinder laufend über die Krankheit des Elternteils und den Status. Alle Kinder benötigen Unterstützung und Informationen, die dem Entwicklungsstatus und der Person entsprechen. Wenn ein Elternteil an Krebs stirbt, werden Kinder, die fortlaufend informiert wurden, selten überrumpelt, denn sie haben bereits mit ihrer Trauerarbeit begonnen.

Kleinkinder

Auch Kleinkinder bemerken die Stimmungslage ihrer Eltern. Versuchen Sie, dem Kind weiter ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln, und halten Sie die täglichen Routinen aufrecht. Halten Sie das Kind in Ihrer Nähe, tragen Sie es und singen Sie ihm etwas vor. Zeigen Sie, dass Sie immer noch da sind.

Vorschulkinder

Kinder in diesem Alter glauben leicht, dass eine Krankheit in ihrer Familie ihr Fehler ist. Berichten Sie auf eine einfache und deutliche Weise von der Krankheit und zeigen Sie ganz klar, dass niemand daran schuld ist. Kinder sehen sich in diesem Alter als Zentrum des Universums und sind oft mehr verstört, wenn die täglichen Routinen gestört werden, als von der tödlichen Erkrankung eines Elternteils.

Schulkinder

In diesem Alter wollen Kinder konkrete Informationen und Erklärungen zu der Krankheit bekommen. Sie wollen Ordnung schaffen und das Dasein begreiflich machen und denken viel über Falsch und Richtig nach. Sie bekommen leicht Angst, dass ein anderes Familienmitglied ebenfalls erkrankt und dass sie selbst krank werden. Erklären Sie ihnen, dass ernste Erkrankungen eher selten sind.

Teenager

Teenager verstehen die volle Tragweite einer ernsten Erkrankung und auch des Todes. Berichten Sie von der Erkrankung und der Behandlung und was als Nächstes geschehen wird, aber respektieren Sie die Integrität der Teenager. Lassen Sie Teenager selbst Fragen stellen und lassen Sie sie selbst bestimmen, ob sie mit ins Krankenhaus kommen wollen.

Reaktionen verstehen und darauf reagieren

Manche Kinder verhalten sich genauso wie sonst, während andere deutlich zeigen, dass sie sich schlecht fühlen. Übersehen Sie die Kinder und Teenager nicht, die sich genau so verhalten wie sonst auch. Das kann bedeuten, dass sie sich wohlfühlen, aber auch, dass es ihnen zwar schlecht geht, sie aber die schon belastete Familie nicht noch mehr belasten wollen.

Beachten Sie beim Gespräch mit Kindern:

- Berichten Sie es allen Kindern in der Familie wenn möglich gleichzeitig.
- Sprechen Sie in einfachen Sätzen, kurz und deutlich. Überlegen Sie sich vorher, was Sie sagen wollen.
- Wählen Sie die Informationen gut aus und portionieren Sie sie.
- Erzählen Sie, wer krank ist, erwähnen Sie den Namen der Krankheit und was als Nächstes passiert.
- Nehmen Sie sich Zeit.
- Seien Sie aufmerksam, wenn die Kinder nicht mehr zuhören können (kleine Kinder), machen Sie bei Bedarf eine Pause.
- Warten Sie auf die Fragen der Kinder.
- Seien Sie ehrlich mit Ihren eigenen Gefühlen.

Als Elternteil hat man vielleicht das Gefühl, dass das Kind mit einer professionellen Person sprechen muss. Am besten jedoch ist die nahestehendste Bezugsperson geeignet, sich mit dem Kind auseinanderzusetzen, es zu trösten und zu unterstützen. Wenn Sie unsicher sind, können Sie sich beispielsweise an die Jugendpsychiatrie wenden und fragen, wie Sie Ihr Kind am besten trösten können. Es ist wichtig, dass andere Erwachsene, die dem Kind nahestehen, wie zum Beispiel Schulpersonal, Lehrer:innen oder Trainer:innen, wissen, wenn ein Elternteil erkrankt ist, um die Reaktionen des Kindes zu verstehen und es unterstützen zu können.

Kinder mit ins Krankenhaus nehmen

Nehmen Sie die Kinder mit ins Krankenhaus, damit sie zum Beispiel sehen können, wie eine Behandlung abläuft. Das kann es dem Kind erleichtern, die Geschehnisse zu verarbeiten und damit umzugehen. Bitten Sie das Krankenpflegepersonal, den Kindern zu erklären, was sie machen. Nehmen Sie die Kinder mit, um das kranke Elternteil zu besuchen. Bereiten Sie die Kinder vor und erzählen Sie ihnen, dass der/die Erkrankte eventuell anders aussieht. Versuchen Sie, die Erkrankung zu entdramatisieren. Umarmen Sie die Kinder und lassen Sie sie bei Ihnen am Krankenbett sitzen. Wenn das Kind nicht mitkommen möchte, finden Sie heraus warum, und sprechen Sie darüber.



„Stefan starb Mittwochvormittag, und am Sonntag davor ging ich in den Massageraum im Hospiz und erzählte Ester (6 Jahre), dass Papa jetzt bald sterben wird. Sie wusste es also. Sie fragte, was geschehen würde und wohin er gehen würde, wir redeten also darüber. Danach wollte sie nicht mehr darüber sprechen. Da war das Thema für sie beendet.“

Helena, 44 Jahre (Angehörige)

VORBEREITUNG AUF DAS ENDE

Wenn das Ende naht, will man sich und sein Umfeld vielleicht darauf vorbereiten. Betroffene gehen ganz unterschiedlich mit der Situation um. Vielleicht möchte man sich mental auf den Tod vorbereiten. Einige brauchen Zeit für sich selbst, während andere ihre Gedanken lieber mit Angehörigen, einem/einer Gesprächstherapeut:in oder Psycholog:in teilen. Es kann auch um praktische Vorbereitungen gehen. Vielleicht will man einen Konflikt lösen, ein Testament schreiben,

planen, wer die Leitung eines Unternehmens übernimmt, wer sich um die Katze kümmert und so weiter. Es kann sein, dass man sein Vermögen an seinen/seine Lebensgefährt:in überweisen möchte (die/der sonst auf das Nachlassverzeichnis warten müsste), ein letztes Mal zum Sommerhaus fährt oder Zeit mit seinen Kindern verbringt. Es ist wichtig, dass man die Zeit und Unterstützung erhält, um wichtige Vorbereitungen treffen zu können und das Ende so vorzubereiten, wie man es



TIPP: Schreiben Sie wichtige Dinge auf, über die Sie gesprochen haben.

Manchmal kann es sehr viel sein, und dann ist es gut, wenn man es aufgeschrieben hat. Dabei kann es sich um praktische Dinge handeln, die zu erledigen sind: Bestattung, Erbe oder was die Kinder zu Weihnachten bekommen sollen.

sich wünscht. Es kann für Ihre Angehörigen eine Erleichterung sein, zu wissen, wie alles sein soll, wenn Sie nicht mehr da sind. Zum Beispiel, wie Ihr Begräbnis gestaltet werden soll. Es kann schwierig sein, über den Tod zu sprechen, aber versuchen Sie, miteinander zu reden und offen darüber zu sprechen, was bevorsteht. Es wird sich leichter anfühlen, wenn Sie die schwere Situation zusammen angehen. Über den Tod zu sprechen ist auch eine Weise, sich vorzubereiten.

Die Hoffnung

Niemand hat das Recht, einem Menschen die Hoffnung zu nehmen. Das heißt nicht, dass man nicht ehrlich sein soll, solange das möglich und

wünschenswert ist. Fragen, wie viel Zeit noch bleibt, sind normal, wecken jedoch häufig Ängste. Diese Fragen sind auch sehr schwer zu beantworten, da jede Krankheit individuell und ihr Verlauf einzigartig ist. Viele Informationen findet man in der Literatur und im Internet, aber vieles, was dort beschrieben ist, entspricht nicht immer dem aktuellen Stand, weil die medizinische Entwicklung rasante Fortschritte macht. Viele Menschen wollen bis zum Tod die Kontrolle über ihr Leben behalten, während andere dies dem Gesundheitssystem überlassen. Der Respekt vor den persönlichen Wünschen sollte bei der weiteren Pflege die höchste Priorität haben.

TRAUER


Trauer über den Verlust des Lebens selbst sowie über den Verlust der Zukunftsmöglichkeiten kann Zorn hervorrufen, der zu verschiedenen Belastungen in der Familie führen kann. Die Trauer der Angehörigen ist für die Mitarbeiter:innen des Gesundheitswesens häufig leichter zu verstehen, während die Trauer des Erkrankten leicht als Depression verstanden wird

und Medikamente angeboten werden, wo Gespräche der/dem Patient:in bei der Trauerarbeit besser helfen würden. Daher ist es wichtig, dass das Gesundheitswesen Unterstützung bietet und bei Bedarf Kontakte zu Therapeut:innen oder Berater:innen vermitteln kann. Auf diese Weise kann der Bedarf an Arzneimitteln eventuell reduziert werden. Manche schreiben

Briefe an die Hinterbliebenen, die zu bestimmten Anlässen geöffnet werden sollen, andere bereiten Geschenke vor. Manche wollen nicht daran denken, was nach ihrem Tod geschehen wird und wollen ihre Kraft auf das Hier und Jetzt verwenden.

Als Nahestehende:r konzentriert man sich oft auf die Kinder (wenn Kinder in der Familie leben) oder andere Angehörige, dann auf die Bestattung und die praktischen Dinge. Vielleicht kommen die Emotionen erst nach dem Begräbnis. Auch wenn man weiß, was geschehen wird, kann es doch ein Schock sein, wenn der Tod eintritt. Dann können Sie in eine traumatische Krise geraten. Eine Krise geht immer vorbei, aber Sie müssen sie durch-

laufen. Spaziergehen, Yoga, Gartenarbeit oder dergleichen kann lindernd wirken. Bei der Trauer ist oft das erste Jahr das schwierigste: wenn Sie zum ersten Mal alleine Weihnachten und Geburtstag feiern oder der erste Urlaub ohne die Verstorbene/den Verstorbenen ansteht. Im ersten und schwierigsten Jahr sollte man keine großen Entscheidungen treffen, da es schwierig ist, rationell zu denken, wenn man trauert. Versuchen Sie, gelegentlich eine Pause von der Trauer zu nehmen und etwas zu unternehmen, das Ihnen früher Spaß gemacht hat. Erlauben Sie sich zu lachen und Spaß zu haben, Sie brauchen Energie, um die düsteren Stunden handhaben zu können.



„Ich war ja des kranken Stefans so fürchterlich müde. Ich sagte mir dann immer: Ich werde ihn später vermissen.“

Helena, 44 Jahre (Angehörige)



10

ANHANG

Hier finden Sie Informationen über Berufsgruppen in der Gesundheitspflege, von denen Sie Hilfe bekommen können, Sie finden Adressen und Website-Links von Organisationen, die verschiedene Formen der Unterstützung anbieten, ein Glossar mit Erläuterungen zu medizinischen Begriffen und eine Tabelle, die Ihnen Begrifflichkeiten zum Thema Laborproben erklärt.

BERUFSGRUPPEN IN DER GESUNDHEITSPFLEGE

Gesprächstherapeut:in/ Psychoonkolog:in

Gesprächstherapeut:innen/Psychoonkolog:innen können Ihnen auf viele verschiedene Arten behilflich sein, ungeachtet in welchem Krankheitsstadium oder Behandlungsprozess Sie sich befinden. Patient:innen und Angehörige können intensiv über ihre Belastungen sprechen. Die Therapeut:innen unterstützen dabei, Gedanken zu ordnen, sie als hilfreich oder als nicht hilfreich zu bewerten und geben Anleitung, wie mit ihnen umgegangen werden kann. Ihre Ärztin/Ihr Arzt hilft Ihnen, einen/

eine Gesprächstherapeut:in oder Psychoonkolog:in zu kontaktieren.

Ergotherapeut:in

Ergotherapeut:innen beraten Sie, mit welchen Hilfsmitteln und Anpassungen Sie Ihren Alltag zu Hause besser bewältigen können, z. B. durch einen erhöhten Toilettensitz, eine Absenkung der Arbeitsfläche, Entfernung von Schwellen oder Anbringen einer Rampe oder eines Sicherheitsalarms. Bitten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt um Hilfe, einen/eine Ergotherapeut:in zu kontaktieren.

UNTERSTÜTZUNG IN DER GESELLSCHAFT

Heimhilfe/Häusliche Pflege

Wenn Sie Hilfe beim Einkaufen, Putzen, Duschen, Wäschewaschen und dergleichen benötigen, können Sie eine Heimhilfe beantragen. Der Anspruch besteht bei schwerer Krankheit und insbesondere nach

einer Behandlung im Krankenhaus. Weiters werden eine Reihe von Grunddiensten angeboten, z. B. Haushaltsführung (inkl. Reinigung), Einkaufen, Essen auf Rädern, Besuche und Gespräche, Amtswege bzw. Begleitung zu Ämtern, Angehörigenschulung,

Kurzzeitpflege (wenn pflegende Angehörige z.B. auf Urlaub fahren wollen), Organisation von Seniorenurlaube, Pflegegeldservice, mobile Ergotherapie und Physiotherapie.

In Absprache mit der Hausärztin/dem Hausarzt ist nach einem Spitalsaufenthalt eine Nachbetreuung durch eine Hauskrankenpflege, Pflegehilfe, Vermittlung von Pflegebehelfen möglich. Ebenso wie ein Notruftelefon bzw. Notrufsender, eine stationäre Pflege oder ein mobiles Hospiz (bei schwerer Erkrankung und Sterbebegleitung).

Medizinische Hauskrankenpflege

Durch die medizinische Hauskrankenpflege können kranke, pflegebedürftige Personen in ihrer gewohnten Umgebung zu Hause versorgt und gepflegt werden – anstelle einer Unterbringung im Krankenhaus. Die Entscheidung, ob eine Pflege zu Hause möglich ist, trifft Ihre behandelnde Ärztin/Ihr behandelnder Arzt. Die medizinische Hauskrankenpflege wird durch Ihre Ärztin/Ihren Arzt verordnet. Sie umfasst ausschließlich qualifizierte Pflegeleistungen, die von diplomierten Krankenschwestern und -pflegern durchgeführt werden. Bei den Vertragspartnern der Österreichischen Gesundheitskasse ist die medizinische

Hauskrankenpflege eine kostenlose Vertragsleistung. Erkundigen Sie sich in Ihrem Bundesland nach den lokalen Anbietern.

Fahrtendienst und Krankenfahrten

Wenn es Ihnen aufgrund der Erkrankung bzw. der Behandlung schwerfällt, öffentliche Nahverkehrsmittel zu benutzen, können Sie bei Ihrer Sozialversicherung beantragen, die Kosten für Krankenfahrten zu übernehmen. Allerdings sollten Sie vor Antritt der ersten Fahrt mit Ihrer Krankenkasse klären, für welche Art von Transportmitteln Sie die Kosten erstattet bekommen.

Weitere Unterstützung

Eine Krebserkrankung kann einen/eine Patient:in enorm einschränken. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Unterstützung. Beispielsweise kann ein Pflegegeldantrag bei der Pensionsversicherung gestellt werden. Beim Sozialministeriumservice können Sie einen Antrag auf einen Behindertenpass und Parkausweis stellen sowie einen Eurokey für Toiletten beim Österreichischen Behindertenrat beantragen.

PATIENTENORGANISATIONEN

Selbsthilfegruppe

www.selbsthilfe-darmkrebs.at

Frau Helga Thurnher

Tel.: 01 / 714 71 39

info@selbsthilfe-darmkrebs.at

- Kostenlose und anonyme Beratung
- Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige
- Information und Beratung:
 - Therapie- und Betreuungsthemen
 - psychologische Problemstellungen
 - soziale und finanzielle Fragen
 - monatliche Treffen
 - Kostenlose Zusendung von Broschüren

Österreichische Krebshilfe Dachverband

www.krebshilfe.net

1010 Wien, Tuchlauben 19

Tel.: (01) 796 64 50,

Fax: (01) 796 64 50-9
service@krebshilfe.net

Burgenland

www.krebshilfe-bgld.at

Voranmeldung zur persönlichen Beratung für alle Beratungsstellen:

Tel.: (0650) 244 08 21 (auch mobile Beratung)

Fax: (02625)300-8536

office@krebshilfe-bgld.at

Kärnten

www.krebshilfe-ktn.at

Voranmeldung zur persönlichen Beratung:

Tel.: (0463) 50 70 78

office@krebshilfe-ktn.at

Niederösterreich

www.krebshilfe-noe.at

Notfalltelefon: (0664) 323 7230
Tel.: (050766)12-2297 oder 2279
Fax: (050766)12-2281
krebshilfe@krebshilfe-noe.at

Oberösterreich

www.krebshilfe-ooe.at

Tel.: (0732) 77 77 56
Fax.: (0732) 77 77 56-4
beratung@krebshilfe-ooe.at, office@krebshilfe-ooe.at

Salzburg

www.krebshilfe-sbg.at

Voranmeldung zur persönlichen Beratung für alle Beratungsstellen:
Tel.: (0662) 87 35 36 oder
beratung@krebshilfe-sbg.at

Steiermark

www.krebshilfe.at

Terminvereinbarung und Info für alle steirischen Bezirke:
Tel.: (0316) 47 44 33-0
Fax: (0316) 47 44 33-10
beratung@krebshilfe.at

Tirol

www.krebshilfe-tirol.at

Krebshilfe-Telefon: (0512) 57 77 68
Tel.: (0512) 57 77 68 oder (0699)181 135 33
FAX: (0512) 57 77 68-4
beratung@krebshilfe-tirol.at

Vorarlberg

www.krebshilfe-vbg.at

Tel. (05572) 202388, Fax: (05572) 202388-14
beratung@krebshilfe-vbg.at

Wien

www.krebshilfe-wien.at

Tel.: (01) 408 70 48
Fax: (01) 408 70 48/35
Hotline: (0800) 699 900
beratung@krebshilfe-wien.at

GLOSSAR

adjuvante Behandlung:

Behandlung mit Zytostatika (Chemotherapie), um das Risiko eines Rückfalls zu minimieren.

Agraffe (Wundklammer):

Gelegentlich wird anstelle „gewöhnlicher“ Fäden eine Art Heftklammer aus Edelstahl oder Titan verwendet.

Anastomose: Verbindung zwischen zwei Darmenden. Kann entweder mit Fäden ausgeführt werden oder mit einem Hefter, der den Darm mit Titanklammern zusammenheftet.

Antidiarrhoikum: Arzneimittel gegen Durchfall.

benigne Tumoren: Gutartige Tumoren.

Biopsie: Gewebeprobe.

CT: Computertomografie.

Darmbakterien: Im Darm befinden sich 1–2 Kilogramm Bakterien, die wir zur Verarbeitung der Nahrung benötigen und die das körpereigene Immunsystem anregen.

Drainage: Ein Silikonschlauch, der bei der Operation angebracht wird, um Flüssigkeit abzuleiten. Eine Drainage kann auch mit Röntgenhilfe angebracht werden, um im Nachhinein Flüssigkeit oder Eiter abzuleiten, die sich nach der Operation bilden.

emetogen: Brechreizauslösend (Zytostatika können Brechreiz hervorrufen).

Epiduralbetäubung: Örtliche Betäubung im Rücken zwischen den Häuten des Rückenmarks. Die Betäubung wirkt auf die Nerven, die das Gebiet passieren, in dem der Anästhesist einen dünnen Schlauch verlegt hat. Die Betäubung wird fortlaufend gegeben, und Sie haben außerdem die Möglichkeit, auf Knopfdruck eine Extradosis zu erhalten.

Ernährungszustand: Beschreibt den Nährstoffgehalt des Körpers, der sich in Gewicht und Eiweißgehalt widerspiegelt.

Fortschreiten der Krankheit:

Die Krankheit ist weiter fortgeschritten, was durch erneute Behandlung gestoppt werden muss.

Gefäßeingrossung: Bildung neuer Blutgefäße aus dem Blutssystem zur Versorgung des Tumors.

Harnwegskatheter: Schlauch aus der Harnröhre, der in einen Beutel mündet, in dem der Urin aufgefangen wird.

HIPEC: Behandlung mit heißer Zytostatika-Lösung im Bauchraum nach einer zytoreduktiven Operation (CRS). Diese Behandlung wird im Rahmen der Operation intravenös mit zusätzlichen Zytostatika kombiniert.

intravenös: Durch eine Vene direkt ins Blut.

Kolostoma: Der Mastdarm und der letzte Teil des Dickdarms werden entfernt. Die Dickdarmmündung wird durch eine Öffnung in der Bauchdecke geführt mit dem Ziel, dass der Dickdarm sich öffnen und in einen Beutel entleeren kann.

laparoskopische Operation

(Schlüssellocheingriff): Man führt in der Nähe des Nabels eine hohle Nadel mit Ventil am Ende (sog. Trokar) in eine Führungsröhre (sog. Tubus) ein und füllt darüber die Bauchhöhle mit Kohlendioxid, sodass man hineinschauen kann. Eine Kamera wird eingeführt (meist in der Nabelöffnung), und es werden weitere Öffnungen angelegt (meist drei Stück), durch die mit den langen laparoskopischen Instrumenten gearbeitet werden kann. So können große Schnitte vermieden werden.

maligne Tumoren: Bösartige Tumoren.

metastasiert: Der Krebs hat sich in andere Organe ausgebreitet und dort neue Tumoren gebildet (Tochertumoren, Metastasen).

Mitose: Mitose heißt der Vorgang, wenn sich eine Zelle teilt und zwei neue Zellen entstehen.

MRT: Magnetresonanztomografie.

multidisziplinäre oder interdisziplinäre Fallkonferenz:

Dabei treffen sich alle Spezialist:innen, die an der Behandlung Ihrer Krebserkrankung beteiligt sind, und tragen durch ihre jeweiligen spezifischen Kompetenzen dazu bei, einen Plan für Ihre Behandlung zu erstellen. An einer MDK können beispielsweise Chirurg:innen, Onkolog:innen, Röntgen-ärzt:innen und Patholog:innen teilnehmen.

multifaktoriell: Etwas, das auf mehreren Ursachen beruht. Man sollte also gründlich untersuchen und darf sich nicht darauf versteifen, dass das Problem nur eine Ursache haben kann.

Nebenwirkungen: Nicht vorgesehene Wirkungen.

neoadjuvant: Antitumorale Behandlung, die vor der Operation erfolgt.

Onkolog:in: Ein/eine Onkolog:in ist eine Ärztin/ein Arzt, die/der sich auf Krebserkrankungen spezialisiert hat. Der/die Onkolog:in verschreibt Zytostatika und andere Medikamente gegen den Tumor, führt Bestrahlungen durch und beteiligt sich über eine multidisziplinäre Fallkonferenz an allen Therapieempfehlungen.

operabel: Kann operiert werden.

Palliativpflege: Wenn eine Behandlung nicht mehr erfolgen kann, um zu heilen, sondern um die Krankheit zu verlangsamen und die **Symptome** zu lindern.

Patholog:in: Ein/eine Patholog:in untersucht und beurteilt Gewebe und Gewebeproben während einer Biopsie/Operation und stellt eine Diagnose.

PCA: Eine Methode, mit der Sie nach der Operation selbst Morphin verabreichen können. Diese sogenannte patientengesteuerte Analgesie („patient-controlled analgesia“) ermöglicht durch eine computergestützte Infusionspumpe eine Schmerzmittelapplikation per Knopfdruck.

Periphere Neuropathie: Schädigung der Nerven im Bereich von Händen und Füßen. Kann Empfindungsstörungen, Kribbeln oder Taubheitsgefühle verursachen.

PET/CT: Schichtröntgen/ Computertomografie mit einer zusätzlichen radioaktiven Substanz, um weitere Informationen zu erhalten.

prognostischer kontra prädikativer Faktor: Ein prognostischer Faktor sagt den natürlichen Krankheitsverlauf voraus, während ein prädikativer Faktor das Ansprechen auf die Behandlung einer Krankheit voraussagt.

radikal: Wenn beim chirurgischen Eingriff das gesamte Krebsgewebe entfernt wird.

Rektumamputation: Der gesamte Enddarm und die Analöffnung werden operativ entfernt. Die Stelle, an der sich bis dahin die Analöffnung befand, wird zugenäht, und man bekommt ein linksseitiges Kolostoma.

Stent: Ein Metallnetz in Form eines weichen, biegbaren Röhrchens. Wird verwendet, um etwas offen zu halten, kann beispielsweise im Gallengang platziert werden, um eine Verengung zu weiten.

Stoma: Beutel am Bauch, in den der Stuhl abgegeben wird.

Symptom: Ein Kennzeichen von oder Anzeichen für etwas.

Team: Expertengruppe in der Krebsbehandlung, die aus Chirurg:in, Onkolog:in, Pflegekraft, Physiotherapeut:in, Ernährungsberater:in, Gesprächs-therapeut:in, Pflegeassistent:in sowie in Zusammenhang mit Diagnose und Operation Radiolog:in und Patholog:in bestehen kann.

vaginale Dehnungsstifte: Zur Vermeidung von Verwachsungen in der Scheide im Verlauf der Wundheilung nach Strahlenbehandlungen oder Operationen. Die Dehnungsstifte sind aus Kunststoff und sind in verschiedenen Größen erhältlich.

Venenkatheter: Ein kleiner, dünner Kunststoffschlauch, der mit einer Nadel in die Vene eingeführt wird.

vordere Resektion: Operationsmethode, um Tumoren im mittleren oder oberen Teil des Enddarms zu entfernen. Tumoren und ein Teil des Darms werden entfernt und der Darm zusammengefügt. Damit der Spalt (die Verbindung) heilt, wird ein vorübergehendes Stoma angelegt.

Wundklammer: Siehe Agraffe.

Wundrose: örtlich begrenzte entzündliche Erkrankung der Haut.

LABORPROBEN

| Probe | Erklärung | Einheit |
|--------------------------|---|-------------------|
| Hämoglobin (Hb) | Wert der roten Blutkörperchen (Erythrozyten) | g/l |
| LEUK | Menge weißer Blutkörperchen (Leukozyten) | $\times 10^9/l$ |
| Neutrophile Granulozyten | Menge des Typs weißer Blutkörperchen, die am wichtigsten beim Schutz gegen bakterielle Infektionen sind | $\times 10^9/l$ |
| THRO | Menge der Blutplättchen (Thrombozyten), die wichtig sind, um die Gefahr von Blutungen zu verringern | $\times 10^9/l$ |
| Kreatinin | Steigt mit abnehmender Nierenfunktion an | $\mu\text{mol/l}$ |
| Ca | Kalzium | mmol/l |
| CEA | Carcinoembryonales Antigen, Tumormarker, kann bei aktiven Erkrankungen erhöht sein | $\mu\text{g/l}$ |
| Ca 19-9 | Tumormarker, kann bei aktiven Erkrankungen erhöht sein | $\mu\text{g/l}$ |
| Albumin | Körpereigenes Eiweiß, kann bei ausgedehnten Erkrankungen erniedrigt sein | g/l |

| Probe | Erklärung | Einheit |
|------------|---|-------------------|
| Bilirubin* | Wert für die Leberfunktion, steigt mit sinkender Leberfunktion an | $\mu\text{mol/l}$ |
| ASAT | Wert für die Leberfunktion, steigt mit sinkender Leberfunktion an | $\mu\text{kat/l}$ |
| ALAT | Wert für die Leberfunktion, steigt mit sinkender Leberfunktion an | $\mu\text{kat/l}$ |
| LD | Wert für die Leberfunktion, steigt mit sinkender Leberfunktion an | $\mu\text{kat/l}$ |
| S-ALP | Wert für die Leberfunktion, steigt mit sinkender Leberfunktion an | $\mu\text{kat/l}$ |

* Nimmt zu, da die Gallenflüssigkeit nicht in den Darm abgegeben wird, sondern ins Blut gelangt; die Haut verfärbt sich gelblich (Ikterus).

Quellen:

Statistik Austria, Pressemitteilung: 12.719-017/22

<https://www.statistik.gv.at/fileadmin/announcement/2022/05/20220127Krebs-erkrankungen2019.pdf>

Krebserkrankungen in Österreich 2020

<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/krebs/darmkrebs/therapie.html>

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.870456>

Deutsche Krebsgesellschaft

<https://www.krebsgesellschaft.de>

Sozialministeriumservice

https://www.sozialministeriumservice.at/Menschen_mit_Behinderung/Behindertenpass_und_Parkausweis/Behindertenpass_und_Parkausweise.de.html

AMGEN GmbH

Amgen GmbH, Franz-Josefs-Kai 47, 1010 Wien

Tel.: +43 (0) 1 / 502 17

Fax: +43 (0) 1 / 502 17-20

© 2021 Amgen. Alle Rechte vorbehalten.



