



# Bei Lungenkrebs unterstützen



Ratgeber für Angehörige



---

# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

die Diagnose Lungenkrebs verändert nicht nur das Leben der Betroffenen, sondern auch das von Familie, Freundinnen und Freunden. Schmerz, Wut oder Verzweiflung fühlen auch die Menschen, die der oder dem Erkrankten nahestehen. Das gilt besonders für Sie als Partnerin oder Partner, Kind oder Elternteil.

Denn meist sind Sie es, die den Patientinnen und Patienten in dieser Zeit zur Seite stehen und Halt geben. Sie begleiten sie zu Sprechstunden, Untersuchungen und Therapiesitzungen. Sie teilen ihre Trauer, ihre Ängste und ihre Sorgen. Sie feiern mit ihnen die schönen Momente und machen ihnen in schweren Momenten Mut.

Diese Aufgaben erfordern unheimlich viel Kraft – manchmal sogar mehr, als Sie vielleicht haben. Deshalb ist es wichtig, Zeit und Raum für sich selbst zu schaffen, die eigenen Bedürfnisse nicht gänzlich zurückzustellen und selbst Halt und Hilfe bei Freundinnen, Freunden und der Familie zu suchen oder professionelle psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Denn nur wenn Sie auf sich und Ihre eigene Gesundheit achten, können Sie den Ihnen nahestehenden Menschen tatsächlich nach Kräften unterstützen.

Und dabei möchten wir wiederum Sie unterstützen – mit dieser Informationsbrochure, in der wir zahlreiche Tipps rund um die Begleitung eines Menschen mit Lungenkrebs zusammengestellt haben.

Wir freuen uns, wenn Sie sich Zeit für sich und die Lektüre der folgenden Seiten nehmen.

Wir wünschen Ihnen dabei alles Gute.

*Ihr Team von AstraZeneca*

---

# INHALTSVERZEICHNIS

Diagnose Lungenkrebs .....	4
Wie kann ich helfen? .....	8
Wie spricht man mit Kindern über Krebs? .....	20
Was bedeutet die Diagnose für Beziehung und Partnerschaft? .....	24
Wie mit besonders schweren Phasen umgehen? .....	28
Was hilft beim Abschiednehmen? .....	30
Adressen & Co. ....	34
Notizen .....	36



**Mit Liebe. Gegen Lungenkrebs.** ist eine Aufklärungskampagne zu Lungenkrebs. Informationen für Betroffene und Angehörige finden Sie unter: [www.lungenkrebs.de](http://www.lungenkrebs.de)



# DIAGNOSE LUNGENKREBS

*Bei Lungenkrebs handelt es sich um bösartiges Gewebe, das direkt in der Lunge entsteht und verschiedene Bereiche des Atmungsorgans sowie andere Organe betreffen kann. In Deutschland zählt Lungenkrebs zu den häufigsten Krebsarten. Bei Männern ist sie die zweithäufigste und bei Frauen die dritthäufigste Krebserkrankung.<sup>1</sup>*

## Wie entsteht Lungenkrebs?

Im Laufe des Lebens ist es möglich, dass sich die Erbinformation (DNA) in unseren Zellen durch verschiedene Faktoren, wie bestimmte Umwelteinflüsse oder familiäre Vorbelastungen, verändert. Unser Körper verfügt über ein gutes Reparatursystem, das solche Änderungen in der Erbinformation in den meisten Fällen erkennen und beheben kann. Mit zunehmendem Alter lässt jedoch die Leistung des Reparatursystems nach und die DNA-Schäden können dann zu einer fehlerhaften und übermäßigen Zellteilung führen. Durch das ungehinderte Zellwachstum kann schließlich eine bösartige Gewebeneubildung entstehen, die als Krebs oder Karzinom bezeichnet wird.<sup>2,3</sup>

## Welche Risikofaktoren gibt es?

Die genauen Ursachen für die Entstehung von Lungenkrebs sind bis heute noch nicht vollständig geklärt. Es gibt jedoch bestimmte Risikofaktoren, welche eine

Entstehung von Krebs begünstigen. Der weitaus größte und eindeutig gesicherte Risikofaktor ist das Rauchen. Etwa 90 % der Männer und mindestens 60 % der Frauen mit Lungenkrebs rauchen oder haben in der Vergangenheit geraucht.<sup>1</sup>

### Andere Risikofaktoren sind:

- Passivrauchen
- Abgas- und Feinstaubbelastungen
- Schadstoffe am Arbeitsplatz (beispielsweise Asbest)
- Radon und andere Strahlenbelastungen
- genetische Vorbelastungen
- Vorerkrankungen (beispielsweise COPD) oder Infektionen (beispielsweise ausgelöst durch Tuberkulose)

## Welche Arten von Lungenkrebs gibt es?

Bei Lungenkrebs wird zwischen zwei Hauptformen unterschieden: dem kleinzelligen (SCLC, small cell lung cancer) und dem nicht-kleinzelligen (NSCLC, non-small cell lung cancer) Lungenkrebs. Der kleinzellige Lungenkrebs wächst schneller und ist durch eine raschere Bildung von Metastasen gekennzeichnet. Der nicht-kleinzellige Lungenkrebs tritt hingegen häufiger (85–90 %) auf und zeigt meist einen langsameren Krankheitsverlauf.<sup>4</sup>

Lungenkrebs wird nicht nur nach Arten, sondern auch nach Stadien (I bis IV) unterschieden. Anhand der sogenannten TNM-Klassifikation wird medizinisch festgelegt, in welchem Stadium sich der Krebs befindet:

**T** = Größe des Tumors  
**N** = Befall von Lymphknoten  
**M** = Metastasen in anderen Organen

Beim **nicht-kleinzelligen Lungenkarzinom (NSCLC)** liegt im Stadium I ein örtlich begrenzter Tumor ohne Lymphknotenbefall und ohne Fernmetastasen vor. Die Stadien II und III umfassen Tumore mit größerer Ausbreitung und/oder unterschiedlich ausgeprägtem Lymphknotenbefall. Im Stadium IV sind bereits Fernmetastasen vorhanden. Die Stadieneinteilung ist insbesondere für die Auswahl der Therapie wichtig.<sup>4</sup>

Beim **kleinzelligen Lungenkarzinom (SCLC)** unterscheidet man zwischen zwei Ausbreitungsstadien: Die Stadien I–III werden als begrenzte und das Sta-

dium IV als ausgedehnte Erkrankung bezeichnet:<sup>4</sup>

- Begrenzte Erkrankung („Very Limited Disease“ bzw. „Limited Disease“): Der Tumor ist auf eine Seite des Brustkorbs begrenzt, und die Lymphknoten der Lunge können bereits befallen sein.
- Ausgedehnte Erkrankung („Extensive Disease“): Der Tumor hat sich außerhalb des betroffenen Lungenflügels ausgebreitet und bereits Metastasen, zum Beispiel in anderen Organen, gebildet.

Mehr Informationen zu Arten und Stadien von Lungenkrebs finden Sie unter: [www.lungenkrebs.de/lungenkrebs-verstehen/arten-und-stadien](http://www.lungenkrebs.de/lungenkrebs-verstehen/arten-und-stadien) sowie in unseren Broschüren zum Thema „SCLC“ und „NSCLC“.

## Wie wird Lungenkrebs behandelt?

Es gibt eine ganze Reihe von Therapieoptionen, die zur Behandlung von Lungenkrebs infrage kommen. Welche Therapie für die einzelne Patientin oder den einzelnen Patienten die beste ist, beraten Ärztinnen und Ärzte aus verschiedenen Fachrichtungen im sogenannten Tumorboard. Bei ihren Überlegungen nehmen sie unterschiedliche Faktoren in den Blick, zum Beispiel die Tumorart (kleinzellig oder nicht-kleinzellig), das Krankheitsstadium, die Möglichkeit einer operativen Entfernung, vorliegende Tumor-Merkmale („Biomarker“), den allgemeinen gesundheitlichen Zustand oder mögliche Vorerkrankungen. Wird das **NSCLC** bereits in einem frühen Stadium entdeckt, wird der Tumor, wenn möglich, operativ entfernt. Um den Erfolg der Operation zu unterstützen, kann im Anschluss eine Chemo-, Strahlen-, Immun-

oder zielgerichtete Therapie eingesetzt werden. In diesen Fällen spricht man von einer adjuvanten (ergänzenden/unterstützenden) Therapie. Eher selten wird der Tumor vor der Operation schon behandelt. Dies nennt sich neoadjuvante Therapie. Im fortgeschrittenen Stadium hat sich der Tumor schon so weit ausgebreitet, dass eine Operation in den meisten Fällen nicht mehr möglich ist. Dann stehen die Behandlungsoptionen Chemo-, Strahlen- und Immuntherapie sowie verschiedene zielgerichtete Therapien im Vordergrund.<sup>4</sup> Die Therapieoptionen in frühen und späten Stadien hängen von bestimmten Biomarkern ab, auf die der Tumor getestet werden sollte. Einige genannte Therapieoptionen kommen also nur für bestimmte Patientinnen und Patienten infrage.

### Wichtig

Die eigentliche Therapieentscheidung wird von den Erkrankten in Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten getroffen.

Beim **SCLC** kommt im begrenzten Stadium eine Operation mit anschließender unterstützender Chemotherapie infrage. Kann der Tumor nicht operativ entfernt werden, wird häufig eine Kombination aus Chemo- und Strahlentherapie (Radiochemotherapie) eingesetzt. Im ausgedehnten Stadium wird oftmals, abhängig von bestimmten Biomarkern, mit einer Kombination aus Chemoimmuntherapie und anschließender Bestrahlung behandelt. Sowohl im begrenzten als auch im ausgedehnten Stadium kann gegebenenfalls eine Schädelbestrahlung (PCI) zum Einsatz kommen.<sup>4</sup> Die Forschung arbeitet

kontinuierlich an der Entwicklung neuer Optionen für verschiedene Behandlungsformen. Mehr Informationen zur Behandlung von Lungenkrebs finden Sie unter: [www.lungenkrebs.de/lungenkrebs-behandeln](http://www.lungenkrebs.de/lungenkrebs-behandeln).

### Lungenkrebstestung

Personalisierte Behandlungen wie Immuntherapien oder zielgerichtete Therapien können Erkrankten gute Perspektiven eröffnen. Sie wirken jedoch nur, wenn der Tumor bestimmte Biomarker aufweist. Daher wird mithilfe einer tumorbiologischen Testung vorab ermittelt, ob sich eine Patientin oder ein Patient für eine dieser Behandlungsformen eignet. Mehr Informationen rund zum Thema Testung, Ablauf und Auswertung finden Sie auf [www.lungenkrebs.de/tumortestung](http://www.lungenkrebs.de/tumortestung).

### Welche Nebenwirkungen können bei der Behandlung von Lungenkrebs auftreten?

Die Lungenkrebstherapie zielt darauf ab, Krebszellen zu zerstören und ihre Vermehrung zu stoppen. Weil dabei mitunter auch gesunde Körperzellen angegriffen werden, kann es im Laufe der Behandlung zu unterschiedlichen Nebenwirkungen kommen. Die Beschwerden variieren abhängig von der jeweiligen Therapie und können bei jedem Menschen anders ausgeprägt sein.

Die **Chemotherapie** wirkt besonders auf sich häufig teilende Zellen. Da sich jedoch nicht nur Krebszellen ständig vermehren, sondern auch manche körpereigenen Zellen, wie beispielsweise die Zellen der Schleimhäute und Haarwurzeln, können diese ebenfalls durch die Chemotherapie geschädigt werden. Unter anderem können folgende Begleiterscheinungen während einer Chemotherapie auftreten:<sup>5</sup>

- Veränderungen des Blutbilds, zum Beispiel verminderte Anzahl an weißen oder roten Blutkörperchen oder Blutplättchen
- Haarverlust
- Übelkeit und Erbrechen
- Schleimhautentzündungen
- Infektionen
- Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust

Bei einer **Strahlentherapie** zielt ionisierende Strahlung direkt auf den Tumorbereich, um so die Tumorzellen zu vernichten. Häufige Nebenwirkungen sind:<sup>6</sup>

- Entzündung der Speiseröhre
- Heiserkeit
- Schluckbeschwerden
- Hautreaktionen

Eine **zielgerichtete Therapie** zielt auf bestimmte Angriffspunkte auf den Krebszellen ab. Diese Angriffspunkte kommen jedoch auch auf gesunden Zellen vor, was ein Grund für Nebenwirkungen während einer zielgerichteten Therapie sein kann. Mögliche Nebenwirkungen sind:<sup>7</sup>

- Veränderungen des Blutbilds
- Veränderungen der Haut, zum Beispiel Rötungen, Juckreiz, Pusteln
- Veränderungen der Nägel, zum Beispiel Entzündungen
- Appetitlosigkeit
- Durchfall
- Fehlfunktion der Schilddrüse

Bei einer Behandlung mit einer **Immuntherapie** wird die körpereigene Abwehr gegen die Krebszellen unterstützt. Durch diesen Eingriff in das Immunsystem kann es zu überschießenden Immunreaktionen kommen, die zu den folgenden Beschwerden führen können:<sup>8</sup>

- immunvermittelte Entzündung von Organen und Geweben
- Fatigue (Müdigkeit/Erschöpfung)
- Veränderungen der Haut, zum Beispiel Ausschlag, Juckreiz
- Kurzatmigkeit, Husten
- Durchfall, Bauchschmerzen

### Wichtig

Nebenwirkungen einer Therapie sollten immer mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt besprochen werden. Sie lassen sich häufig durch geeignete Maßnahmen lindern.



## WIE KANN ICH HELFEN?

### Bei medizinischen Angelegenheiten unterstützen

Die Diagnose Lungenkrebs bedeutet auch, mit vielen medizinischen Themen konfrontiert zu sein und häufig Termine in Kliniken oder bei niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten wahrzunehmen. Den Erkrankten kann es eine große Hilfe sein, wenn sie jemanden an ihrer Seite wissen, der den Überblick über Kontroll- und Nachsorgetermine behält, sich mit ihnen über Therapieoptionen informiert und ihnen bei wichtigen Entscheidungen zur Seite steht.

Um die erkrankte Person zu unterstützen, können Sie zum Beispiel:

- Termine bei Ärztinnen und Ärzten vereinbaren,
- Fahrten zur Praxis oder Klinik übernehmen,
- zu Gesprächen mit Ärztinnen und Ärzten begleiten,
- Medikamente sortieren und bereitstellen sowie
- mögliche Beschwerden dokumentieren und mit der Ärztin oder dem Arzt darüber sprechen.

### Wissen gibt Sicherheit

Klären Sie mit der erkrankten Person ab, was sie sich von Ihnen wünscht: Sollen Sie zum Beispiel bei Gesprächen mit der Ärztin oder dem Arzt vor allem seelisch unterstützen oder sind Sie auch bei Behandlungsentscheidungen gefragt?

In jedem Fall ist es sinnvoll, wenn Sie sich als Angehöriger oder Angehörige Wissen über die Erkrankung und die Behandlungsmöglichkeiten aneignen. Gerade kurz nach der Diagnose, die viele in einen Schockzustand versetzt, fällt es Betroffenen oft schwer, sich mit detaillierten medizinischen Informationen auseinanderzusetzen. Wenn sie dann eine gut informierte Person an ihrer Seite wissen, kann das eine große Hilfe und Entlastung sein.

Mit umfassender Information kann man auch Ängsten begegnen. Die Diagnose Lungenkrebs kann große Verunsicherung und ein Chaos von Gedanken auslösen – handfeste Fakten, zum Beispiel zu verschiedenen Behandlungsoptionen, können ihnen ein Stück Sicherheit zurückgeben und sie wieder handlungsfähiger machen. Eine gute Informationsquelle sind natürlich Gespräche mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin. Wenn Sie die Erkrankte oder den Erkrankten zu

einem Termin begleiten, notieren Sie sich am besten im Vorfeld gemeinsam offene Fragen. Nehmen Sie sich auch nach dem Gespräch Zeit, um über die neugewonnenen Informationen nachzudenken und zu einer Entscheidung zu kommen. Auch das Einholen einer ärztlichen Zweitmeinung ist immer möglich.

Als Angehörige oder Angehöriger über die medizinischen Hintergründe informiert zu sein, kann auch dann hilfreich sein, wenn die betroffene Person nicht möchte, dass Sie in die Therapie involviert sind.

Denn dieses Wissen ermöglicht Ihnen ein besseres Verständnis für die Herausforderungen, mit denen die Person im Verlauf der Erkrankung und Therapie konfrontiert ist. Zudem können Sie so seelische und körperliche Veränderungen besser einordnen und schnell und angemessen auf auftretende Nebenwirkungen reagieren. Eine erste Orientierung zu wichtigen medizinischen Aspekten rund um Lungenkrebs bietet zum Beispiel die Website [www.lungenkrebs.de](http://www.lungenkrebs.de).

## Was tun, wenn die Betroffenen sich dem ärztlichen Rat entziehen?

Wenn die erkrankte Person die Gefahr der Erkrankung unterschätzt, keine medizinischen Empfehlungen annimmt oder sich sogar therapeutischen Maßnahmen verweigert, stellt dies eine besondere Herausforderung für Angehörige dar. Wenn Sie in einer solchen Situation eigene Sorgen und Ängste klar formulieren, kann das dazu beitragen, dass auch die erkrankte Person die Lage realistischer beurteilt und einsieht, dass sie handeln muss.

Wenn ein offenes Gespräch nicht zu dem erwünschten Ergebnis führt, sollten Sie sich externe Unterstützung holen, zum Beispiel durch Krebsberatungsstellen. Diese können Kontakt zu Personen herstellen, die aufgrund eigener Erkrankungserfahrungen oft einen anderen Zugang zu der oder dem Betroffenen haben. Auch die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt kann in solchen Fällen manchmal weiterhelfen.

### Tipp

Damit die bestmögliche Therapie gefunden werden kann, ist eine molekularbiologische Testung des Tumorgewebes häufig sinnvoll. Darauf können Sie die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt ansprechen. Nähere Informationen zur molekularbiologischen Testung bei Lungenkrebs finden Sie unter [www.lungenkrebs.de/tumortestung](http://www.lungenkrebs.de/tumortestung).

## Wie können Sie bei Nebenwirkungen unterstützen?

Für die Behandlung von Nebenwirkungen, die im Rahmen einer Lungenkrebstherapie auftreten, stehen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Als Angehörige oder Angehöriger können Sie bei der Suche nach der passenden ärztlichen Behandlung unterstützen und so die Belastung der oder des Erkrankten möglichst gering halten. Für einen guten Therapieerfolg ist es außerdem wichtig, Beschwerden zu dokumentieren und diese mit der Ärztin oder dem Arzt zu besprechen. Fragen Sie Ihre ärztliche Ansprechperson deshalb nach einem Therapietagebuch; auch eine Broschüre mit Hinweisen zur Linderung von Nebenwirkungen kann hilfreich sein.

## Schlafhygiene herstellen

Viele Betroffene haben Schlafstörungen, obwohl sie häufig erschöpft sind. Gründe dafür sind neben der mentalen Belastung durch die Erkrankung auch körperliche Symptome wie Schmerzen, Bluthochdruck oder Husten. Zu besserem Schlaf kommt man zum Beispiel mit diesen Maßnahmen:

- Vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke wie Kaffee, Tee oder Cola zu sich nehmen
- Keine schweren Mahlzeiten am Abend einnehmen
- Eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen keine anstrengende körperliche Aktivität mehr durchführen
- Im Schlafzimmer eine angenehme Atmosphäre schaffen: dunkel, ruhig und eher kühl (ca. 16 Grad Celsius)

- Kein Smartphone oder Tablet im Bett benutzen
- Nachts nicht auf die Uhr schauen
- Regelmäßige Einschlaf- und Aufstehzeiten einhalten
- Morgens eine halbe Stunde unter eine helle Lampe setzen
- Wenn möglich, tagsüber nicht lange schlafen
- Bei Ein- oder Durchschlafstörungen nicht zu lange wach im Bett liegen, sondern besser aufstehen und einer angenehmen Tätigkeit nachgehen, zum Beispiel in einem anderen Zimmer lesen oder Musik hören. Gehen Sie erst wieder ins Bett zurück, wenn Sie sich müde fühlen.

## Die Seele baumeln lassen

Die Psyche spielt bei Krebs eine große Rolle. Deshalb sollten Patientinnen und Patienten sich Dingen widmen, die entspannen und Spaß machen. Das müssen nicht immer große Unternehmungen sein. Schon kleine Auszeiten im Alltag können für Freude und Wohlbefinden sorgen. Ein paar Anregungen:

- Ein Buch lesen
- Bei einem Hörbuch entspannen
- Einen Film anschauen
- Ein warmes Bad nehmen
- Es sich mit Kuschelsocken, -decke und Wärmflasche auf dem Sofa gemütlich machen
- Sich massieren lassen
- An die frische Luft gehen
- Freundinnen und Freunde einladen
- Einem kreativen Hobby (zum Beispiel Stricken, Malen oder Kochen) nachgehen

Weitere Ideen für entspannende Auszeiten finden Sie auch in unserer Broschüre „Gemeinsam die ersten Schritte mit der Lungenkrebsdiagnose bewältigen“. Sorgen Sie auch dafür, dass die oder der Betroffene, aber auch Sie selbst sich in den eigenen vier Wänden rundum wohlfühlt. So wird das Zuhause zur Wohlfühloase:

- Kerzen strahlen Geborgenheit aus.
- Decken und Kissen sorgen für beruhigende Wärme.
- Pflanzen bringen Leben und Gemütlichkeit ins Haus.
- Fotos erinnern an schöne Momente und machen Mut.

## Ernährung

Oftmals sind Sie als Angehörige oder Angehöriger der aktive Part, der sich um Kochen und Ernährung kümmert. Sich gesund und ausgewogen zu ernähren, ist für Lungenkrebserkrankte besonders wichtig, da ihnen die Erkrankung viel Kraft abverlangt. Eine abwechslungsreiche Ernährung versorgt sie mit der Energie, die sie brauchen. Empfehlenswert ist daher eine Ernährung, die reichlich Obst und Gemüse sowie Omega-3-Fettsäuren enthält. Diese stärken das Immunsystem und finden sich in einigen Fischen (zum Beispiel Lachs, Thunfisch, Makrele) sowie bestimmten Ölen (zum Beispiel Walnuss-, Raps- oder Leinöl). Zudem ist es wichtig, auf eine ausreichende Eiweißzufuhr zu achten, weil der Körper bei einer Krebserkrankung einen erhöhten Eiweißbedarf hat. Gute Eiweißlieferanten sind neben Fisch und Fleisch vor allem Milchprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte.

**Um eine Mangelernährung zu vermeiden oder zu behandeln, kann eine Ernährungsberatung sehr hilfreich sein. Bei Bedarf kann eine solche Beratung ärztlich verordnet werden, damit die Kosten von der Krankenkasse übernommen werden.**

## ! Achtung

Einige Zitrusfrüchte wie Grapefruits, Pomeles (Kreuzung aus Grapefruit und Pampelmuse), Limetten oder Bitterorangen können die Wirkung einiger Krebsmedikamente verringern. Ähnliches gilt übrigens auch für Milch, Tee, Kaffee und Alkohol. Erkrankte sollten deshalb mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt besprechen, welche Nahrungsmittel sie besser meiden sollten.

## Worauf es bei Vitaminpräparaten ankommt

Manche Patientinnen und Patienten mit einer Krebserkrankung sind mit Vitaminen, Mineralstoffen oder Spurenelementen unterversorgt. Dann kann es sinnvoll sein, spezielle Nährstoffpräparate zu sich zu nehmen, da sich ein Mangel sowohl auf die Erkrankung selbst als auch auf die Therapie negativ auswirken kann. **Allerdings sollte die Einnahme solcher Präparate immer nur nach Rücksprache mit der Ärztin oder dem Arzt erfolgen, da sie die Wirkung der Therapie beeinflussen können.** Idealerweise erfolgt eine solche Nahrungsergänzung individuell nach persönlichem Bedarf, das heißt nach einer Analyse der Blutwerte.

## Die richtige Ernährung bei Magen-Darm-Beschwerden

Bestimmte Nebenwirkungen, wie beispielsweise Durchfall, Völlegefühl oder Übelkeit, können durch die Wahl geeigneter Nahrungsmittel abgemildert werden.

### Übelkeit und Erbrechen

- Empfehlenswert sind viele kleine Mahlzeiten und zwischendurch trockene Lebensmittel wie Zwieback oder Cracker. Leichte Kost liegt nicht so schwer im Magen wie Süßes oder Fettiges.
- Vor einer geplanten Chemotherapiegabe, bei der Erbrechen als typische Nebenwirkung bekannt ist, sollten keine Mahlzeiten eingenommen werden.

### Völlegefühl oder Blähungen

- Leicht verdauliche, fettreduzierte Lebensmittel sind empfehlenswert, blähende Lebensmittel (zum Beispiel Hülsenfrüchte, Gemüsesorten wie Kohl und Zwiebeln) sollten vermieden werden.
- Kräuter unterstützen die Verdauung (zum Beispiel Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Thymian, Anis, Kümmel).

### Durchfall

- Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, insbesondere bei starkem Durchfall. Geeignet sind Wasser und zum Beispiel Fenchel-, Kümmel- oder Pfefferminztee sowie gegebenenfalls Elektrolytlösungen.
- Alkohol, Kaffee und Kohlensäure sowie die meisten Milchprodukte können Durchfall verstärken und sollten, ebenso wie ballaststoffreiche Kost und blähende Gemüsesorten, vermieden werden.

- Bevorzugt sollten mild gewürzte Speisen verwendet werden. Stopfende Speisen wie Reis, geriebener Apfel, Banane oder Heidelbeeren, Kakao und bittere Schokolade können helfen.

### Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust

- Solange dies langfristig nicht zu einer unausgewogenen Versorgung führt, sollten Patientinnen und Patienten das essen, was ihnen am besten schmeckt.
- Nutzen Sie die Momente, in denen Sie Appetit verspüren, und nehmen Sie lieber häufiger kleinere Mahlzeiten zu sich (6–8 am Tag).

Weitere Informationen zur Ernährung bei Lungenkrebs finden Sie auf [www.lungenkrebs.de/leben-mit-lungenkrebs/ernaehrung](http://www.lungenkrebs.de/leben-mit-lungenkrebs/ernaehrung) sowie in unserer Broschüre „LEBENSSTARK – Ernährung bei Lungenkrebs“, die ein Rezeptebuch enthält.

## Sport & Bewegung

Regelmäßige Bewegung tut Körper und Seele gut. Doch viele Menschen mit Lungenkrebs verunsichert die Vorstellung, während ihrer Erkrankung körperlich aktiv zu werden. Kein Wunder: Lange Zeit hieß es, dass sich Betroffene besonders schonen müssen. Doch mittlerweile weiß man, dass regelmäßige, moderate Bewegung dabei helfen kann, den Körper zu stärken und die allgemeine Lebensqualität zu verbessern. Motivieren Sie die Betroffene oder den Betroffenen zu körperlicher Aktivität oder probieren Sie es gleich gemeinsam aus. Ein paar Anregungen:

- Dehnübungen, zum Beispiel Yoga
- Regelmäßige Spaziergänge

- Atemübungen als Routine festlegen
- Alltägliche Aufgaben (Rasenmähen, Staubsaugen) als Sport nutzen
- Kleine Gelegenheiten zur Bewegung wahrnehmen (zum Beispiel Treppe statt Aufzug nehmen)
- Nützliches mit Schönem verbinden, zum Beispiel zum Lieblingscafé radeln
- Lungensport

Krebserkrankung können Entspannung und Achtsamkeit zu einer besseren Lebensqualität beitragen.

Passende Achtsamkeitsübungen und weitere Informationen rund um das Thema Bewegung finden Sie auf **www.lungenkrebs.de** sowie in unserer Broschüre „LEBENSSTARK – Bewegung und Achtsamkeit bei Lungenkrebs“.

## Entspannung & Achtsamkeit

Entspannungstechniken wie Yoga oder Achtsamkeitsübungen können dabei helfen, den Alltag zu entschleunigen und Stress zu reduzieren. Besonders in schwierigen Lebenssituationen wie bei einer

### Tipp

Wenn Sie Fragen zu Sport, Bewegung oder der richtigen Ernährung haben, sprechen Sie das ärztliche Behandlungsteam darauf an.



Weitere Informationen und Videos rund um das Thema Bewegung finden Sie auch auf unserem YouTube-Kanal: [www.youtube.com/c/starkeralslungenkrebs](https://www.youtube.com/c/starkeralslungenkrebs)



## Beim emotionalen Umgang mit der Erkrankung unterstützen

Eine schwere Erkrankung wie Lungenkrebs stellt das gewohnte Leben von einem Tag auf den anderen vollständig auf den Kopf. Manches, das gestern noch wichtig erschien, verliert an Bedeutung. Prioritäten verschieben sich, und die Krankheit rückt in den Mittelpunkt.

Sowohl Betroffene als auch deren Angehörige stehen vor einer vollkommen neuen Situation. Mit jeder Etappe der Behandlung erwarten sie veränderte Bedingungen und neue Umstände. Und mit jedem Fortschritt und jedem Rückschlag müssen sie sich wieder orientieren und neue Wege finden.

Für diesen Prozess der Verarbeitung – in der Fachsprache auch „Coping“ genannt – gibt es kein Patentrezept. So unterschiedlich die Menschen sind, so verschieden ist auch ihre Art, die Krankheit und ihre Folgen zu verarbeiten. Was den einen Menschen wütend macht, macht den anderen traurig, und ein anderer nimmt es vielleicht nicht einmal als Belastung wahr. Außerdem hängen Ihre Sorgen auch von dem privaten und beruflichen Umfeld ab: Wer jung ist, kleine Kinder hat und Angst um den Arbeitsplatz, macht sich andere Sorgen um die Zukunft als jemand in fortgeschrittenem Alter, dessen Kinder schon erwachsen sind und der mit dem Berufsleben abgeschlossen hat. Kurz gesagt: Jeder Mensch reagiert anders auf diese lebensverändernde Diagnose und findet Trost und Hoffnung in anderen Dingen.

Im Folgenden finden Sie unterschiedliche Möglichkeiten, wie Sie als Angehörige oder Angehöriger die erkrankte Person an Ihrer Seite bei der emotionalen Verarbeitung der Erkrankung unterstützen können.

### Offene Kommunikation

Die emotionale Belastung bei Lungenkrebs ist besonders groß. Denn Lungenkrebs haftet auch heute noch das Stigma der selbstverschuldeten Erkrankung durch Rauchen an. Auch Nicht-Raucherinnen und Nicht-Raucher tun sich aufgrund dieses Stigmas oftmals schwer, offen über ihre Erkrankung zu sprechen. Dabei ist es für die Erkrankten sehr wichtig, jemandem ihre Sorgen und Ängste anzuvertrauen, damit sie nicht von ihnen übermannt werden.

Gespräche sind eine wichtige Grundlage – sie helfen uns, den Partner oder Familie besser zu verstehen, Lösungen zu finden und Vertrauen zu schaffen. Gespräche sind jedoch gleichzeitig eine Herausforderung. Angehörige kommen häufig an Punkte, an denen sie sich schwertun. Manchmal wissen Angehörige nicht, was sie sagen dürfen, zum Beispiel bei Fragen wie: „Werde ich wieder gesund werden?“ oder „Wie viel Zeit habe ich noch?“.

## Tipp

Für ein gutes und einfühlsames Gespräch in belastenden Situationen sind folgende Punkte hilfreich.

- Zuhören!
- Grundregel zum Wohlfühlen: Alles was guttut, ist hilfreich.
- Vieles kann das Gegenüber im Moment vielleicht gar nicht aufnehmen und verstehen. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Gegenüber verstanden hat, was jetzt im Moment notwendig ist.
- Bieten Sie der oder dem Krebskranken immer wieder ein Gespräch an, aber erzwingen Sie es nicht.
- Achten Sie darauf, die Betroffene oder den Betroffenen nicht mit unwichtigen Informationen zu belasten.
- Mutig sein und Mut machen.
- Die Ängste und Sorgen benennen – vielleicht auch danach fragen.
- Wenn Sie sich Sorgen um Ihre Partnerin oder Ihren Partner machen, fragen Sie gezielt nach.
- Eigene Unsicherheitsgefühle verbalisieren.
- Eigene Bedürfnisse offenbaren – wenn sie angebracht sind.
- Sich selbst und der Partnerin oder dem Partner Zeit lassen.
- Betonen Sie, dass Sie die gemeinsame Zukunft mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner gestalten wollen.
- Man kann vieles nicht in einem einzigen Gespräch erreichen und muss das auch nicht. Bieten Sie Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner an, das Gespräch zu vertagen.
- Bestimmte Reaktionen wie zum Beispiel verbale Aggression sollten Sie nicht zu persönlich nehmen. Stellen Sie stattdessen die Frage: „Was macht dich gerade so wütend und wie kann ich dir helfen?“

## **Professionelle Hilfe suchen**

Eine Krebserkrankung stellt immer auch eine psychische Belastung dar. Psychoonkologische Unterstützungsangebote und Selbsthilfegruppen können sowohl für Patientinnen und Patienten als auch Angehörige bei der Auseinandersetzung mit der Erkrankung hilfreich sein. Ärztinnen und Ärzte können Ihnen Anlaufstellen nennen.

## **Neue Ziele setzen**

Manche berufliche oder private Ziele lassen sich mit der Erkrankung vielleicht nicht mehr erreichen. Aber es kann helfen, die neue Situation zum Anlass zu nehmen, um seine bisherigen Gewohnheiten zu hinterfragen, Ungeliebtes zurückzulassen und neue Prioritäten zu setzen. Im Mittelpunkt sollte für die betroffene Person ab sofort all das stehen, was das Leben für sie ausmacht.

## **Sich Gutes tun**

Für Erkrankte ist es wichtig, Energie zu tanken und neue Lebenslust zu schöpfen, zum Beispiel, indem sie Hobbys wieder aufleben lassen oder neue Interessen entdecken.

## **Was kann ich für mich tun?**

Bei einer Lungenkrebsdiagnose machen auch der Freundeskreis und die Familie eine schwere Zeit durch. Auch sie haben Angst und machen sich Sorgen. Oftmals unterdrücken oder verstecken sie diese Gefühle jedoch, weil sie denken, sie müssten immer Stärke zeigen.

Als Angehörige oder Angehöriger wollen Sie für den oder die Erkrankte da sein, Mut machen und Trost spenden – Aufgaben, die ungemein viel Kraft erfordern.

Damit Sie dies leisten können, ist es wichtig, dass Sie auch Ihre eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und ernst nehmen. Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für sich, versuchen Sie zu entspannen und tun Sie sich etwas Gutes. Wie wäre es zum Beispiel mal wieder mit einem Saunabesuch oder einer Fahrradtour?

Bestimmt ist es Ihnen auch immer wieder ein Bedürfnis, über Ihre eigenen Gefühle und Ängste und all das, was Sie beschäftigt, zu sprechen. In diesen Fällen professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, hat nichts mit Schwäche zu tun. Im Gegenteil: Es zeugt von Mut und Charakterstärke. Nutzen Sie deshalb die psychologischen Beratungs- und Therapieangebote der Krebsberatungsstellen. Diese finden Sie bei:

- Krebszentren
- Krebsberatungsstellen
- Wohlfahrtsorganisationen
- Gesundheitsämtern
- Krankenhäusern

Außerdem gibt es auch für Angehörige von Lungenkrebspatientinnen und -patienten eine Reihe von Selbsthilfegruppen, in denen man sich mit Menschen austauschen kann, die Ähnliches durchmachen oder durchgemacht haben. Hält die psychische Belastung durch die Erkrankung über einen längeren Zeitraum an, können Psychoonkologinnen und -onkologen weiterhelfen.

Weitere Informationen zu psychologischer Unterstützung finden Sie auf **www.lungenkrebs.de** und im Onko-Internetportal der Deutschen Krebsgesellschaft **www.krebsgesellschaft.de**.

In unserer Broschüre „Gemeinsam die ersten Schritte mit der Lungenkrebsdiagnose bewältigen“ finden Erkrankte und Angehörige viele konkrete Hilfestellungen für den Umgang mit der neuen Situation und Impulse für den gemeinsamen Austausch.

### **Tipp**

Nicht nur die Patientin oder der Patient, auch Sie als Angehörige oder Angehöriger benötigen soziale Unterstützung und Fürsorge. Als Angehörige oder Angehöriger fühlen Sie sich während den Behandlungsphasen häufig ausgeliefert, fremdbestimmt und machtlos. Daher gilt: Alles was Sie selbst entscheiden oder zu Ihrem eigenen Wohlbefinden beitragen können, hilft Ihnen dabei, Belastungen zu verringern, die Krankheit Ihres Angehörigen zu verarbeiten sowie den Alltagsstress zu bewältigen.

Mehr Informationen zur Unterstützung finden Sie unter **www.lungenkrebs.de/leben-mit-lungenkrebs/community** und auf der Facebook-Seite **www.facebook.com/MitLiebeGegenLungenkrebs**.

## **Die Lebensqualität verbessern**

Trotz einer so schweren Diagnose wie Lungenkrebs, die die Konfrontation mit verschiedenen medizinischen und emotionalen Aspekten mit sich bringt, geht auch der Alltag – wenn auch in veränderter Form – weiter. Hier haben Sie als Angehörige oder Angehöriger die Gelegenheit, die erkrankte Person an Ihrer Seite ganz praktisch zu unterstützen.

Im Folgenden finden Sie Anregungen, wie Sie mit kleinen Veränderungen im Alltag dazu beitragen können, das Wohlbefinden der oder des Betroffenen während einer Lungenkrebstherapie zu verbessern.

### **Das Leben so schön wie möglich machen**

Vor lauter Terminen bei Ärztinnen und Ärzten können Spaß und Vergnügung manchmal zu kurz kommen. Gestalten Sie also den gemeinsamen Alltag mit angenehmen Aktivitäten, unternehmen Sie zum Beispiel Spaziergänge in der Natur oder probieren Sie neue Kochrezepte aus.

Fragen Sie die erkrankte Person einfach, worauf sie Lust hätte. Machen Sie aber auch selbst Vorschläge – orientieren Sie sich an Aktivitäten, die den Betroffenen vor der Diagnose Spaß gemacht haben. Dabei müssen es aber nicht immer Ausflüge und Unternehmungen sein – auch mit kleinen Aufmerksamkeiten können Sie Freude in den Alltag bringen, zum Beispiel indem Sie die Lieblingszeitschrift mitbringen.

### **Alltägliche Pflichten abnehmen**

Da die Erkrankung sowie die Behandlungen emotional und körperlich sehr kräftezehrend sein können, sind für die Betrof-

fenen oft schon kleine Entlastungen im Haushalt eine große Hilfe. Welche und wie viele Aufgaben die Erkrankten weiterhin selbst übernehmen können und möchten, ist von Person zu Person verschieden.

Suchen Sie auch hier das Gespräch und klären Sie, welche Tätigkeiten Sie dem oder der Betroffenen abnehmen sollen – manche wünschen sich auch, ihren eigenen Alltag weiterhin möglichst eigenständig zu organisieren und so gleichzeitig ein Stück Normalität beizubehalten.

Hier ein paar Beispiele für Aufgaben, die Sie für die Patientin oder den Patienten übernehmen könnten:

- Mahlzeiten zubereiten
- Lebensmittel einkaufen
- den Hausputz erledigen
- Pflanzen pflegen und gießen
- handwerkliche Tätigkeiten selbst ausführen oder professionelle Unterstützung anfordern
- verschiedene Besorgungen übernehmen, zum Beispiel Aufgeben von Päckchen oder Abholung von ärztlichen Rezepten oder Medikamenten

### **Wichtige Formalitäten klären**

Eine schwerwiegende Diagnose wie Lungenkrebs bringt verschiedene sozialrechtliche Fragestellungen mit sich. Angehörige können die Patientinnen und Patienten hier gut dabei unterstützen, herauszufinden, welche Hilfen ihnen zustehen und welche Maßnahmen jetzt getroffen werden sollten. Zu klären ist zum Beispiel der Anspruch auf Pflegeleistungen oder eine Erwerbsminderungsrente. Hat die erkrankte Person eine Lebensversicherung abgeschlossen, schauen Sie am besten gemeinsam nach, in welchen Fällen diese greift.

Auch die schriftliche Fixierung der Wünsche der Betroffenen in Form einer Patientenverfügung, einer Vorsorgevollmacht und eines Testaments sind jetzt sinnvoll.

Weitere Informationen zu sozialrechtlich relevanten Themen finden Sie in unserer Broschüre „LEBENSSTARK – Sozialrecht bei Lungenkrebs“.





---

# WIE SPRICHT MAN MIT KINDERN ÜBER KREBS?

*Schon die jüngsten Kinder reagieren sehr sensibel auf atmosphärische Veränderungen im familiären Umfeld und nehmen sie oft besser wahr, als Erwachsene denken. Manchmal spüren sie, dass etwas nicht stimmt.*

Ohne Erklärungen führt das bei Kindern oft zu einer großen emotionalen Belastung. Sie spüren zwar, dass es Mama, Papa, Oma oder Opa nicht gut geht, sind aber nicht in der Lage, das ungewöhnliche Verhalten der Eltern oder Großeltern – Gereiztheit, Unausgeglichenheit, Bedrücktheit – richtig einzuordnen.

Deshalb ist es wichtig, frühzeitig mit Kindern über die Diagnose, die Erkrankung und ihre Folgen auf das Zusammenleben zu sprechen, auch wenn es anfänglich große Überwindung kostet. Viele Eltern wollen ihre Kinder vor emotionaler Belastung schützen, indem sie ihre Erkrankung verschweigen. Doch Angst durch Unwissenheit wiegt in den meisten Fällen deutlich schwerer. Geschwisterkinder sollten zur selben Zeit über die Erkrankung des Familienmitglieds informiert werden. Im weiteren Verlauf ist es sinnvoll, in Einzelgesprächen individuell auf das Kind einzugehen und dabei sein Naturell und seinen Entwicklungsstand zu berücksichtigen.

Neben offener und altersgerechter Kommunikation brauchen Kinder in schwierigen Zeiten vor allem einen stabilen Rahmen. Sorgen Sie dafür, dass vertraute Bezugspersonen das „Babysitten“ übernehmen, behalten Sie alltägliche Rituale bei oder etablieren Sie diese. Auch schulischen Aktivitäten und Hobbys sollten die Kinder weiterhin nachgehen. Schaffen Sie auch darüber hinaus schöne, ausgelassene Momente, beispielsweise durch gemeinsame Unternehmungen.

## **Wie reagieren Kinder auf die Erkrankung?**

Wenn ein Elternteil oder Großelternteil leidet, leiden die Kinder mit. Ihr Kummer äußert sich jedoch anders als bei Erwachsenen. Jüngere Kinder sind oft nicht in der Lage, ihre Gefühle zu artikulieren. Und auch älteren Kindern und Jugendlichen kann es schwerfallen, Sorgen und Ängste in Worte zu fassen. Die möglichen Reaktionen auf eine Krebserkrankung bei den Eltern oder Großeltern sind sehr indi-

viduell und hängen von unterschiedlichen Faktoren ab: dem Alter, der Entwicklungsphase, der Persönlichkeit, den familiären Bindungen, dem Umgang der Eltern oder Großeltern mit der Erkrankung, der Unterstützung von außen und dem Ausmaß der Veränderung.

## **Was hilft im Gespräch mit den Kindern?**

Es gibt kein Patentrezept für ein Gespräch mit Kindern über eine Krebsdiagnose in der Familie. Schließlich sind Kinder ebenso unterschiedlich wie die jeweiligen Situationen. In der Regel hilft es jedoch, die Gefühle und Gedanken der Kinder nachzuempfinden und möglichst angenehme Rahmenbedingungen für ein Gespräch zu schaffen. Außerdem gibt es eine Reihe von Grundsätzen, die dabei helfen, das Gespräch positiv zu gestalten.

### **Grundsätzliche Fragen beantworten**

Es gibt eine Reihe von wichtigen Fragen, die vorneweg beantwortet werden sollten: Was ist das für eine Krankheit? Woher kommt sie? Ist sie ansteckend? Was wird sich verändern?

### **Zum Nachfragen ermutigen**

Die Nachricht von einer schweren Erkrankung kann bei Kindern Unsicherheit und Angst auslösen. Wenn Sie ihnen erklären, dass sie jede Frage, die sie bewegt, ohne Angst stellen dürfen, kann ihnen das etwas Sicherheit zurückgeben.

### **Altersgerecht erklären**

Anhand von bildhaften und anschaulichen Erklärungen können bereits kleine Kinder die Grundzüge einer Krebserkrankung verstehen. Achten Sie jedoch darauf, den Kleinen nicht zu viel auf einmal zuzumuten, und vermitteln Sie Informationen schrittweise.

### **Offen und aufrichtig sprechen**

Seien Sie im Gespräch mit Kindern offen und ehrlich, und geben Sie ruhig zu, wenn Sie etwas nicht wissen. Gleichzeitig gilt: Nicht alles, was Sie wissen, müssen Sie innerhalb eines Gesprächs an das Kind weitergeben.

### **Gefühle einordnen**

Kinder beziehen Traurigkeit und Wut ihrer Bezugspersonen schnell auf sich – auch wenn sie bereits von der Erkrankung wissen. Deshalb ist es wichtig, offen über die eigene Gefühlslage zu sprechen.

### **Zuwendung schenken**

Wenn ein Elternteil oder Großelternteil an Krebs erkrankt, brauchen Kinder viel Aufmerksamkeit und Zuwendung. Helfen Sie ihnen, ihre Gefühle, Ängste und Sorgen auszudrücken, und gehen Sie darauf ein.

### **Halt geben**

Kinder brauchen Stabilität – etwa indem vertraute, gleichbleibende Bezugspersonen in der Abwesenheit der Eltern auf sie aufpassen oder bestimmte Rituale etabliert werden.

Alltägliches sollte, soweit möglich, beibehalten werden, wie zum Beispiel in Kita oder Schule gehen, Sport machen dürfen, alltägliche Rituale beibehalten.

### **Zukunft vorbereiten**

Beziehen Sie Kinder bei wichtigen Entscheidungen ein und geben Sie ihnen die Gelegenheit, ihre Wünsche zu äußern – auch was ihre Betreuung angeht.

### **Ärztinnen und Ärzte einbeziehen**

Vor allem Jugendliche haben Fragen zu den medizinischen Hintergründen und Folgen der Erkrankung. Führen Sie dazu ein gemeinsames Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin.

## **Professionelle Unterstützung für Kinder**

Wer professionelle Hilfe im Gespräch mit seinen Kindern braucht, sollte sich nicht scheuen, sie in Anspruch zu nehmen. In Deutschland gibt es zahlreiche Stellen und Institutionen, an die sich Eltern und Angehörige wenden können.

Die psychoonkologischen Beratungsstellen der Landeskrebsgesellschaften stehen Patientinnen, Patienten und Angehörigen beratend zur Seite und sind außerdem Ansprechperson beim Wunsch nach psychoonkologischen Therapien. Manche Beratungsstellen haben spezielle Angebote für Kinder und Jugendliche.

Außerdem gibt eine Reihe lokaler Akteure, die bei der Beratung und psychologischen Betreuung von Kindern unterstützen:

- Verbund „Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V.“
- Initiative „KikE: Hilfe für Kinder krebskranker Eltern“
- Beratungsstelle „phöniks“
- Verein „Kindesglück & Lebenskunst e.V.“

## Unterstützende Materialien und Links

Manchmal ist es schwierig, im Gespräch mit Kindern die richtigen Worte zu finden, entweder weil die Situation schwer zu erklären oder emotional anspruchsvoll ist. Für solche Fälle gibt es zahlreiche kinderfreundliche Infomaterialien rund um das Thema Krebs, die Sie beim Gespräch unterstützen können.

Auf der Website der Deutschen Krebshilfe [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) gibt es beispielsweise eine Reihe an Erklärvideos zu unterschiedlichen Aspekten der Krankheit.

Außerdem verkauft die Krebshilfe in ihrem Online-Shop das Buch „Wie ist das mit dem Krebs?“ – eine Sammlung von Kinderfragen zum Thema Krebs.

Weitere hilfreiche Informationen für das Gespräch mit Kindern finden Sie außerdem auf folgenden Websites:

- Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)
- Deutsche Krebsgesellschaft [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)
- [www.lungenkrebs.de](http://www.lungenkrebs.de)





# WAS BEDEUTET DIE DIAGNOSE FÜR BEZIEHUNG UND PARTNERSCHAFT?

*Beziehungen und soziales Umfeld können Patientinnen und Patienten mit Lungenkrebs Unterstützung und Halt bieten. Gleichzeitig kann die Erkrankung wichtige Aspekte einer Partnerschaft wie Intimität beeinträchtigen und dadurch die Beziehung belasten. Viele Menschen sind verunsichert, wenn sich Angehörige, der Partner oder die Partnerin plötzlich anders verhalten als vor der Erkrankung.*

In Beziehungen kann die Krebserkrankung das bestehende Rollenverhältnis infrage stellen. Das Leben verändert sich durch die Diagnose nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für deren Angehörige. Einerseits, weil auch die Angehörigen Angst, Unsicherheit und Verzweiflung empfinden und mitunter hilflos sind. Andererseits, weil die Beziehungen selbst dadurch verändert werden, wenn die Betroffenen ihre ursprünglichen Rollen nicht mehr wie gewohnt erfüllen können, sich vielleicht zurückziehen oder durch die körperliche und seelische Belastung verändern.

## **Lebensqualität und Sexualität**

Kontrolle und Sicherheit über das eigene Leben, den Körper und die Gesundheit sind ein sehr wichtiges Anliegen für Pati-

entinnen und Patienten. Wie Betroffene und ihre Partnerinnen oder Partner am besten mit Veränderungen umgehen, kann nicht pauschal beantwortet werden. Wichtig ist, über die damit verbundenen Empfindungen und auch die gegenseitigen Erwartungen oder Wünsche zu sprechen, dem Thema Sexualität Raum zu geben – wenn möglich auf spielerische Weise ohne hohen Erwartungsdruck – und offen für Neudefinitionen in Bezug auf Sexualität zu sein.

Wie gut eine Beziehung jetzt funktioniert, hängt von vielen Faktoren ab: Waren offene Gespräche über Befindlichkeit, Gefühle und Gedanken möglich? Können Partner und Partnerin ihre Bedürfnisse nach Nähe und Sexualität ausdrücken?

Können Angehörige mit vorübergehender Ablehnung durch Rückzug umgehen? Wie gut können die Beteiligten mit Veränderungen umgehen? Sind die Betroffenen und Angehörigen daran gewöhnt, zeitweise ohne einander auszukommen?

Eine Krebserkrankung kann es zwar notwendig machen, Beziehungen neu zu definieren. Jedoch können Partnerschaften auch an dieser Herausforderung wachsen. Wichtig ist neben dem Versuch der gemeinsamen Bewältigung aber ebenfalls, dem Thema Krebs nicht mehr Raum zu geben, als es braucht, und diesen nicht zum alleinigen Lebensmittelpunkt zu machen. Angehörige können dabei helfen, dass Dinge des bisherigen Lebens weiterhin einen Platz im Alltag der Betroffenen finden. Sei es durch das Mitbringen einer gern gelesenen Zeitung, gemeinsames Kochen oder durch einen gemeinsamen Spaziergang und andere Aktivitäten, die Freude in das Leben der Patientinnen und Patienten bringen können. Wichtig ist, dass der oder die Betroffene jetzt nicht nur noch als Patient oder Patientin gesehen wird, sondern möglichst viel Normalität erleben kann.

### **Wie mit Problemen umgehen?**

Eine schwere Erkrankung kann dazu führen, dass man alles infrage stellt. Sie wird als grundlegende Bedrohung empfunden. Mit jeder Veränderung des Gesundheitszustands, aber auch mit jeder Etappe der medizinischen Behandlung ergeben sich Situationen, die so noch nie durchlebt wurden. Krebserkrankte müssen sich neu orientieren, sie müssen Möglichkeiten finden, mit den veränderten Lebensbedingungen zurechtzukommen. Dieser

Vorgang wird unter dem Begriff „Krankheitsverarbeitung“ zusammengefasst – von Fachleuten auch „Coping“ genannt.

Für gelungenes Coping gibt es kein Patentrezept. Denn sowohl die äußeren Umstände als auch das innere Empfinden vor, während und nach der Erkrankung und der Behandlung sind sehr individuell verschieden und die Möglichkeiten der Anpassung variieren stark. Je nach Stimmung und Zustand kann das Coping in unterschiedlichen Phasen sogar bei ein und derselben Person anders ausfallen und andere Strategien erfordern. Wer flexibel auf neue Situationen reagieren kann, wird besser mit der Krankheit umgehen können.

Es gibt jedoch eine Reihe allgemeiner Tipps, die wir Ihnen mit auf den Weg geben wollen:

#### **Offene Kommunikation**

Ein ehrliches Gespräch über die eigene Gefühlslage ist immer eine wichtige Grundlage zur Bewältigung von Hindernissen. Denn Probleme in der Beziehung lassen sich nur gemeinsam lösen. Sprechen Sie deshalb ganz offen über Wünsche und Sehnsüchte sowie über Sorgen und Ängste.

#### **Keine Vorwürfe machen**

Eine Krebserkrankung stellt für die Beziehung eine große Belastung dar. Unsicherheit, Sorgen und Machtlosigkeit sorgen sowohl bei den Betroffenen als auch bei den Angehörigen mitunter für Frust und Gereiztheit. Versuchen Sie jedoch, Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner keine Vorwürfe zu machen und keinen zusätzlichen

Druck aufzubauen, sondern arbeiten Sie gemeinsam an den Problemen.

### **Sich Zeit geben**

Die Diagnose Lungenkrebs stellt das ganze Leben auf den Kopf. Geben Sie sich und Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner Zeit, sich an die neue Situation zu gewöhnen und langsam ein Stück Normalität zurückzugewinnen.

### **Hilfe annehmen**

Es kann helfen, sich Sorgen und Probleme von der Seele zu reden, statt alleine darüber zu grübeln. Neben dem Freundeskreis, der Familie oder Ärztinnen und Ärzten gibt es eine Reihe professioneller Beratungsangebote, die Sie in Anspruch nehmen können, wie zum Beispiel eine Paartherapie.

## **Unterstützende Materialien und Links**

In dieser Broschüre geben wir Ihnen nur einen kurzen Überblick über zahlreiche Themen rund um das Thema Partnerschaft bei Lungenkrebs. Weitere hilfreiche Informationen finden sie auf folgenden Websites:

- Deutsche Krebshilfe  
[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)
- Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums  
[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)
- Deutsche Krebsgesellschaft  
[www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)





---

## WIE MIT BESONDERS SCHWEREN PHASEN UMGEHEN?

*Je früher der Lungenkrebs diagnostiziert wird, desto besser sind die Therapiemöglichkeiten. Um das Wiederauftreten des Tumors zu verhindern, ist es sehr wichtig, dass die Betroffenen regelmäßig zu ihren Kontrolluntersuchungen gehen und den Behandlungsplan einhalten – auch in Phasen emotional großer Belastung und auch wenn es zu Nebenwirkungen kommt. Denn die Therapietreue, in der medizinischen Fachsprache auch als „Adhärenz“ bezeichnet, ist einer der entscheidenden Faktoren für den Erfolg einer Therapie.*

Als Angehörige oder Angehöriger können Sie die erkrankte Person hier unterstützen, indem Sie sie zum Beispiel an die Tabletteneinnahme erinnern oder das Gespräch suchen, wenn Sie bemerken, dass die Therapietreue nachlässt.

Um den Erfolg der Operation langfristig zu sichern, können sich an die Entfernung des Tumors zudem sogenannte „adjuvante“, also unterstützende Behandlungsmaßnahmen anschließen, zum Beispiel in Form einer Chemotherapie oder zielgerichteten Therapie.

Wenn der Lungenkrebs erst in einem fortgeschrittenen Stadium erkannt wird und er sich bereits auf beide Lungenflügel oder andere Organe ausgebreitet hat, ist eine Heilung selten möglich. Dann wer-

den in der Regel palliative Therapien angewandt, mit denen man den Krankheitsverlauf verlangsamen, zum Beispiel durch eine Verkleinerung des Tumors, und Beschwerden lindern kann. Die Palliativmedizin nimmt den Menschen ganzheitlich in den Blick und umfasst neben der Erhaltung der Lebensqualität auch die Stabilisierung der seelischen Gesundheit.

Die Lebenserwartung ist auch bei einer Palliativtherapie immer vom Einzelfall abhängig. Und auch ohne Heilungschancen können die Erkrankten dank der Möglichkeiten der modernen Medizin teils noch jahrelang ein aktives und erfüllendes Leben führen.

Früher oder später sollten sich sowohl Erkrankte als auch Angehörige mit dem

Thema Sterben auseinandersetzen. Der Umgang mit dem Tod und der Trauer kann einen großen emotionalen Leidensdruck verursachen. Oft hilft die Unterstützung aus dem Freundes- und Familienkreis oder das Gespräch mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten dabei, mit der Situation umzugehen. Im Folgenden finden Sie zusätzliche Informationen und Hilfestellungen.

Nach einer Krebsdiagnose liegt der Gedanke an den Tod, an die Endlichkeit des Lebens, sehr nahe. Es wird Ihnen bewusst, wie schnell das Leben sich völlig ändern oder sogar zu Ende sein kann. Und selbst wenn die Krebserkrankung so gut wie nur möglich verläuft, das Gefühl der Unangreifbarkeit werden Sie nie wieder zurückbekommen.

Krebspatientinnen und -patienten müssen vom Zeitpunkt des ersten Krankheitsverdachts an mit dem Gefühl eines erheblichen Kontrollverlusts leben. Von einem auf den anderen Moment werden sie von selbstbestimmten Menschen zu „Patienten“, die Angst vor dem Leiden haben und Ungewissheit, wie es für sie weitergeht.

Auch in schwierigen Phasen wollen die Betroffenen sich selbstbestimmt fühlen. Zu eigenen Sicherheitsankern gehören nicht nur der Überblick über die anstehende Behandlungsstrategie im Verlauf der Erkrankung, sondern auch die Einfühlsamkeit des Umfelds. Nicht selten kollidieren unsere Vorstellungen und Sicherheitsbedürfnisse mit denen des Partners.

Ein frühzeitiges und kontinuierliches Informieren über den weiteren Behandlungs-

ablauf, soweit überschaubar, hilft dabei, sich zu orientieren, und bildet einen Rahmen, der Sicherheit gibt und an dem sich der Patient oder die Patientin quasi entlangarbeiten kann.

## Unterstützung zur Angstbewältigung

Die Krebsdiagnose ist ein großer Einschnitt im Leben der Betroffenen, welche auch oft die Angehörigen in eine Art Daueralarmzustand versetzt und sie in ein tiefes Loch fallen lässt. Mit all den Ängsten und Sorgen fühlen sich die Patientinnen und Patienten und ihre Angehörigen, als würden sie nur noch funktionieren und keine Zeit zum Nachdenken haben. Tipps für den Umgang mit Angst:

- Einholen von Informationen (Vorsicht! Nicht googeln!)
- Lösungsorientiertes Vorgehen (Beruf, Haushalt, Versicherungen)
- Reduktion der Angst durch körperliche Betätigung, Kunst und Entspannungsverfahren
- Über Ängste sprechen und Raum geben
- Themen wie Sterben, Trauer und Abschied sollten einen Platz im Gespräch finden.

### Tipps

Angst ist eine der häufigsten Reaktionen auf die Diagnose Krebs. Eine Möglichkeit, mit Ängsten und Unsicherheit umzugehen, ist das Einholen von Informationen. So können Horrorvorstellungen, die mehr der eigenen Fantasie als der Wirklichkeit entspringen, richtiggestellt werden.



---

## WAS HILFT BEIM ABSCHIEDNEHMEN?

*Wir alle leben mit dem Wissen, dass unsere Lebensspanne begrenzt ist, aber im Normalfall setzen wir uns nicht grundlos mit dieser Tatsache auseinander. Wir leben ein bisschen so, als wären wir unsterblich, als würden Krankheit und Tod nur andere betreffen, nicht aber uns.*

Den meisten Patientinnen und Patienten mit einem besonders schwerwiegenden Krankheitsverlauf wird irgendwann klar, dass das Thema Tod näherkommen kann. Es ist völlig verständlich, in so einer Situation überfordert zu sein. Viele Angehörige fühlen sich unsicher und wissen nicht genau, wie sie sich verhalten, was sie sagen oder wie sie mit der erkrankten Person umgehen sollen.

Das Ausdrücken von Gefühlen gegenüber Dritten kann entlasten und helfen, mit der Situation besser umzugehen und Angst, Hilf- und Hoffnungslosigkeit zu reduzieren.

Viele Patientinnen und Patienten fühlen sich in dieser Phase ohnmächtig angesichts der fortschreitenden Erkrankung und den Folgeprozessen. Sie stellen sich in diesem Kontext grundlegende Fragen. Empathische Anteilnahme, Akzeptanz und

Respekt im Gespräch auszudrücken sind wichtig, ebenso wie offen auf die Bedürfnisse des Gegenübers einzugehen.

Emotionen brauchen Raum, ausgedrückt zu werden, dazu müssen sie benannt und angesprochen werden. Selbstverständlich dürfen Tränen zugelassen werden. Hierbei haben tröstende Gesten eine haltende Funktion.

Dabei gilt wie bei so vielen Dingen: Sprechen Sie offen über die Situation – ohne das Thema des „Abschieds“ aufzudrängen. Nutzen Sie die Gelegenheit, um über Unausgesprochenes zu reden, egal ob es um persönliche und intime Dinge geht oder um formale Angelegenheiten wie etwa die Planung der Beerdigung oder Erbangelegenheiten. Das mag anfangs befremdlich sein, doch oft nimmt es den Beteiligten eine gewisse Last ab.

## Vorkehrungen für den Todesfall

Es gibt eine Reihe von Angelegenheiten, die Sie mit der oder dem Betroffenen vor dem Ableben regeln sollten. Dazu gehören unter anderem:

- Testament aufsetzen oder aufsetzen lassen
- notwendige Vollmachten erteilen
- Patientenverfügung erteilen
- Versorgung von minderjährigen Kindern festlegen
- Wünsche für Trauerfeier und Bestattung besprechen

## Wie kann ich mit Trauer umgehen?

Jeder Mensch verarbeitet Trauer auf seine eigene Weise. Manche Angehörige haben nach dem Tod eines Freundes, einer Freundin oder eines Familienmitglieds großen Redebedarf und möchten über ihre Gefühle und die Verstorbene oder den Verstorbenen sprechen. Andere ziehen sich zurück und brauchen Zeit für sich.

Generell lassen sich vier verschiedene Phasen der Trauer unterscheiden:

- 1** Den Trauernden fällt es schwer, den Verlust wahrzuhaben und zu akzeptieren. Sie können das Gefühl haben, der oder die Verstorbene sei nur vorübergehend abwesend.
- 2** Nach und nach können sie den endgültigen Abschied akzeptieren. Unterschiedliche, stark ausgeprägte Gefühle wie Verzweiflung, Antriebslosigkeit und Wut können zum Ausdruck kommen.

**3** Die Intensität der Emotionen nimmt etwas ab. Die Trauernden kehren langsam wieder in den Alltag zurück.

**4** Die Betroffenen haben sich in einen veränderten Alltag und eine neue Rolle eingefunden. Die Erinnerung an die verstorbene Person ist Teil ihres weiteren Lebens.

Trauer darf und soll, in jeder Ausprägung, ihren Raum haben – Verdrängen und Vermeiden können die emotionale Verarbeitung erschweren, aber auch ständiges Grübeln kann hinderlich sein. Wichtig ist, dass Sie sich gut um Ihr Wohlbefinden kümmern. Das kann Ihnen dabei helfen:

### Zeit nehmen

Es braucht Zeit, den Tod eines nahestehenden Menschen zu akzeptieren und zu verarbeiten. Nehmen Sie sich Zeit und machen Sie sich keinen Druck.

### Erinnerungsräume schaffen

Planen Sie Zeitfenster, in denen Sie sich ganz bewusst der Erinnerung an die verstorbene Person und der Trauer widmen. Das kann Ihnen dabei helfen, um außerhalb dieser Zeiträume wieder in den Alltag zu finden.

### Unterstützung suchen

Sie müssen nicht alleine durch diese schwere Zeit. Nehmen Sie die Hilfe aus dem Freundeskreis, der Familie, von einer professionellen Seelsorge, Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe an.

### **Gesellschaft suchen**

Oft kann es helfen, in Gesellschaft von Freundinnen, Freunden oder Familie zu sein – auch ohne über Gefühle zu sprechen.

### **Fehler verzeihen**

Viele Angehörige plagen Schuldgefühle aufgrund ungeklärter Konflikte und unausgesprochen gebliebener Entschuldigungen. Halten Sie nicht daran fest, und versuchen Sie, sich vermeintliche Fehler zu verzeihen.

### **Sich Gutes tun**

Nachdem Sie sich lange Zeit um die Erkrankte oder den Erkrankten gekümmert haben, ist es wichtig, dass Sie sich jetzt ausgiebig um sich selbst kümmern. Tun Sie sich etwas Gutes, und erlauben Sie sich auch wieder, zu lachen und zu genießen.

Wenn Sie weitergehende Informationen zum Thema Trauerbewältigung suchen, finden Sie diese beispielsweise auf dem Internetportal der Deutschen Krebsgesellschaft **[www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)** oder in Ihrer Buchhandlung.

Als Angehörige oder Angehöriger sind Sie die wichtigste Unterstützung für den von Lungenkrebs betroffenen Menschen an Ihrer Seite.

Wir hoffen, dass wir Ihnen hilfreiche Informationen und Hinweise für diese herausfordernde Aufgabe geben konnten. Versuchen Sie, auch Ihren eigenen Bedürfnissen Raum zu geben, und nehmen Sie Unterstützungsangebote wahr, wann immer Sie sie brauchen.

Wir wünschen Ihnen, den Patientinnen und Patienten und Ihrer Familie viel Kraft.





---

# ADRESSEN & CO.

Wo Sie Hilfe und Unterstützung finden

## Allgemein

### **Deutsche Fatigue Gesellschaft e. V. (DFaG)**

Maria-Hilf-Str. 15, 50677 Köln  
Tel.: 0221 931 15 96  
Fax: 0221 931 15 97  
E-Mail: [info@deutsche-fatigue-gesellschaft.de](mailto:info@deutsche-fatigue-gesellschaft.de)  
[www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de](http://www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de)

### **Deutsche Krebshilfe**

Buschstr. 32, 53113 Bonn  
Tel.: 0228 72 99 00  
Fax: 0228 72 99 011  
E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)  
[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

### **Deutsche Krebsgesellschaft e. V.**

Kuno-Fischer-Str. 8, 14057 Berlin  
Tel.: 030 32 29 32 90  
Fax: 030 32 29 32 22  
E-Mail: [service@krebsgesellschaft.de](mailto:service@krebsgesellschaft.de)  
[www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

### **Krebsinformationsdienst (KID) am Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg (DKFZ)**

Im Neuenheimer Feld 280, 69120 Heidelberg  
Krebsbezogene Anfragen:  
Tel.: 0800 420 30 40  
E-Mail: [krebsinformationsdienst@dkfz.de](mailto:krebsinformationsdienst@dkfz.de)  
[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

### **KOKON Kompetenznetz Komplementärmedizin in der Onkologie e. V.**

Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1, 90419 Nürnberg  
Tel.: 0911 398 30 63  
E-Mail: [info@kompetenznetz-kokon.de](mailto:info@kompetenznetz-kokon.de)  
[www.kompetenznetz-kokon.de](http://www.kompetenznetz-kokon.de)

## Ernährung und Bewegung

### **Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.**

Godesberger Allee 136, 53175 Bonn  
Tel.: 0228 377 66 00  
Fax: 0228 377 68 00  
E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)  
[www.dge.de](http://www.dge.de)  
(u. a. Liste mit Ernährungsberaterinnen und -beratern in ganz Deutschland)

### **Geschäftsstelle AG Lungensport in Deutschland e. V.**

Raiffeisenstr. 38, 33175 Bad Lippspringe  
Tel.: 05252 937 06 03  
Fax: 05252 937 06 04  
E-Mail: [lungensport@atemwegsliga.de](mailto:lungensport@atemwegsliga.de)  
[www.lungensport.org](http://www.lungensport.org)

## Finanzielle Hilfen und soziale Fragen

### **Deutsche Rentenversicherung Bund**

Ruhrstraße 2, 10709 Berlin  
Tel.: 0800 1000 4800  
E-Mail: [drv@drv.de](mailto:drv@drv.de)  
[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)

## Hospize und Palliativmedizin

### **Deutsche Hospiz- und PalliativStiftung**

Aachener Str. 5, 10713 Berlin  
Tel.: 030 820 07 58 16  
Fax: 030 820 07 58 13  
E-Mail: [info@dhp-stiftung.de](mailto:info@dhp-stiftung.de)  
[www.dhp-stiftung.de](http://www.dhp-stiftung.de)

### **Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e. V.**

Aachener Str. 5, 10713 Berlin  
Tel.: 030 30 10 10 00  
Fax: 030 30 10 10 016  
E-Mail: [dgp@dgpalliativmedizin.de](mailto:dgp@dgpalliativmedizin.de)  
[www.dgpalliativmedizin.de](http://www.dgpalliativmedizin.de)

### **Spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) GKV-Spitzenverband**

Reinhardtstr. 28, 10117 Berlin  
Tel.: 030 206 288 0  
E-Mail: [kontakt@gkv-spitzenverband.de](mailto:kontakt@gkv-spitzenverband.de)  
[www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de)

## Schmerz

### **Deutsche Schmerzliga e. V.**

Rüsselsheimer Str. 22, 60326 Frankfurt am Main  
Tel.: 069 20 019 019  
E-Mail: [info@schmerzliga.de](mailto:info@schmerzliga.de)  
[www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de)

## Selbsthilfe

### **Bundesverband Selbsthilfe Lungenkrebs e. V.**

Rotenkruger Weg 78, 12305 Berlin  
Tel.: 0160 906 717 79  
[www.bundesverband-selbsthilfe-lungenkrebs.de](http://www.bundesverband-selbsthilfe-lungenkrebs.de)  
(Hier finden Sie eine Liste aller regionalen  
Lungenkrebs-Selbsthilfegruppen.)

### **Deutsche PatientenLiga Atemwegserkrankungen – DPLA e. V.**

Adnet-Str. 14, 55276 Oppenheim  
Tel.: 06133 35 43  
Fax: 06133 573 83 27  
E-Mail: [info@pat-liga.de](mailto:info@pat-liga.de)  
[www.pat-liga.de](http://www.pat-liga.de)

### **NAKOS – Nationale Kontakt- und Informations- stelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen**

Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin  
Tel.: 030 310 189 60  
Fax: 030 310 189 70  
E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)  
[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

### **yeswecan!cer gGmbH**

Grenzpfad 17, 14165 Berlin  
E-Mail: [mail@yeswecan-cer.org](mailto:mail@yeswecan-cer.org)  
[www.yeswecan-cer.org](http://www.yeswecan-cer.org)

### **zielGENau e. V. Patienten-Netzwerk für Personalisierte Lungenkrebstherapie**

Kerpener Str. 62, 50937 Köln  
E-Mail: [info@zielgenau.org](mailto:info@zielgenau.org)  
[www.zielgenau.org](http://www.zielgenau.org)





## Danksagung



Wir danken Dr. Zahra Ghanaati für ihre fachkundige Unterstützung bei der Erstellung dieser Broschüre.

Frau Dr. Zahra Ghanaati ist Psychoonkologin. In ihrer Arbeit verfolgt sie unter anderem das Ziel, Patientinnen und Patienten und ihren Angehörigen in allen Phasen einer Krebserkrankung beratend zur Seite zu stehen, um die Lebensqualität bestmöglich zu erhöhen.



**Expert:innenrat**  
**Stellen Sie Ihre Frage!**

[www.lungenkrebs.de/hilfe-und-service/faq-und-expert:innenrat](http://www.lungenkrebs.de/hilfe-und-service/faq-und-expert:innenrat)

## Expert:innenrat

Holen Sie sich Rat bei unserer Expertin!

Haben Sie individuelle Fragen? Scannen Sie einfach den QR-Code oben mit dem Smartphone, um sich an unseren Expert:innenrat zu wenden. Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre individuellen Fragen zu stellen, und ganz persönliche Themen rund um das Thema Lungenkrebs von unserer Expertin Frau Dr. Sianidou, Oberärztin der Thoraxonkologie im Universitätsklinikum Heidelberg, kostenlos beantworten zu lassen.



# MIT LIEBE. BEGLEITET.

Um Sie und Ihre Angehörigen weiterhin ganzheitlich im Umgang mit Lungenkrebs zu unterstützen, haben wir verschiedene Informationsmaterialien zu vielen weiteren Themen rund um die Erkrankung und das Leben mit ihr entwickelt.



## Ein kleiner Einblick in unsere Materialien:

### Erste Schritte

- GEMEINSAM – Die ersten Schritte nach der Diagnose

### Alltag & Wohlbefinden

- GEMEINSAM – Das Leben mit Lungenkrebs
- Bewegung & Achtsamkeit bei Lungenkrebs
- Ernährung bei Lungenkrebs

### Unterstützung & Rechte

- Sozialrecht bei Lungenkrebs
- Bei Lungenkrebs unterstützen (für Angehörige)

### Medizinisches Wissen

- Ratgeber zu klein- und nicht-kleinzelligem Lungenkrebs

Diese und alle weiteren Broschüren finden Sie unten zum praktischen Download.

QR-Code  
einfach mit dem Smartphone scannen

[www.lungenkrebs.de/hilfe-und-service/  
servicematerialien-und-bestellcenter](http://www.lungenkrebs.de/hilfe-und-service/servicematerialien-und-bestellcenter)





Astrazeneca GmbH – Friesenweg 26 – 22763 Hamburg  
www.astrazeneca.de – www.lungenkrebs.de

- 1 Robert Koch-Institut. Krebs in Deutschland für 2019/2020. URL: [https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Publikationen/Krebs\\_in\\_Deutschland/kid\\_2023/kid\\_2023\\_c33\\_c34\\_lunge.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Publikationen/Krebs_in_Deutschland/kid_2023/kid_2023_c33_c34_lunge.pdf?__blob=publicationFile) (zuletzt aufgerufen Februar 2026).
- 2 Deutsche Krebsgesellschaft. Lungenkrebs: Ursachen und Risikofaktoren. URL: <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebsarten/definition/ursachen-und-risikofaktoren.html> (zuletzt aufgerufen Februar 2026).
- 3 Deutsche Krebshilfe. Was ist Krebs? URL: <https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/was-ist-krebs/> (zuletzt aufgerufen Februar 2026).
- 4 Griesinger F et al. Onkopedia Leitlinien. Lungenkarzinom, nicht-kleinzellig (NSCLC), Stand: Januar 2025. URL: <https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/lungenkarzinom-nicht-kleinzellig-nsclc/@@guideline/html/index.html> (zuletzt aufgerufen Februar 2026).
- 5 Deutsche Krebshilfe. Chemotherapie. URL: <https://www.krebshilfe.de/informieren/therapie/chemotherapie/> (zuletzt aufgerufen Februar 2026).
- 6 ONKO Internetportal. Behandlungsmethoden bei Lungenkrebs. <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebsarten/definition/behandlungsmethoden-bei-lungenkrebs.html> (zuletzt aufgerufen Februar 2025).
- 7 Krebsinformationsdienst. Zielgerichtete Therapie. URL: <https://www.krebsinformationsdienst.de/behandlung/gezielte-krebstherapie.php> (zuletzt aufgerufen Februar 2026).
- 8 ESMO-Patientenleitlinienprogramm. Immuntherapie-bedingte Nebenwirkungen. <https://www.esmo.org/content/download/133758/2490221/1/DE-ESMO-Patientenleitlinie-Immuntherapie-bedingte-Nebenwirkungen-und-ihr-Management.pdf> (zuletzt aufgerufen Februar 2026).