

Informiert

Gut zu wissen ...

Tumor besiegt und jetzt? Nach dem Krebs zurück ins Leben ...



Diagnose: Krebs. Ein Schock, den man erst mal verdauen muss. Obwohl sich Therapien und Überlebenschancen stetig verbessern, klingt das böse „K-Wort“ erst mal wie ein Todesurteil. Man hat viel gehört und vor allem gesehen, was diese Krankheit bei Menschen anrichten kann. Doch es ist nicht nur der Krebs, der verheerend in den Betroffenen wütet, sondern auch die Therapie, die ihn bekämpfen soll. Da wird der Freud zum Feind, denn Chemo, Bestrahlung & Co. erkennen den Unterschied zwischen Gut und Böse nicht. Sie machen alles „platt“ und genauso fühlen sich viele Patienten, nachdem die Sieges euphorie über den verhassten Gegner verfliegen ist: **geheilt aber weit ab von gesund. Der Krebs ist weg und jetzt?**

Nach dem Feiern – Katerstimmung

Krebs ist eine Krankheit mit Star Appeal. Warum? Wer diese Diagnose bekommt, steht plötzlich im Rampenlicht. Die Beachtungskurve schießt ungebremst nach oben. Familie, Freunde, sogar Menschen, von denen wir es nicht erwartet hätten, zeigen sich handzahn und geschmeidig. Das Wort Krebs löst in jedem von uns die Urangst vorm Sterben aus und die macht ausgesprochen mitfühlend. Dieses vermeintlich

schlimme Schicksal wünscht man keinem. Die „Pest an den Hals“ ist okay aber Krebs, ... nein, ... so wütend kann man gar nicht sein.

Ärzte und Chirurgen gehören ebenfalls zur neu gewonnenen Fangemeinde. Je verzwickter und komplizierter (aber nicht hoffnungslos), der Befund, desto dringender ist das Interesse. **Jeder Patient ist ein Unikat, etwas noch nie da gewesenes, eine Herausforderung, die auch den Behandelnden alles abverlangt, damit am Ende das Leben triumphiert.** Ist die Operation geglückt und die lebensversichernden Maßnahmen abgeschlossen, wird gefeiert – zu Recht. Doch irgendwann verfliegt auch das schönste Glücksgefühl und was bleibt, sind Aufräumarbeiten und Katerstimmung.

Von Rückbleibseln und Nachwehen

Vielleicht fühlt es sich ein bisschen an wie im Dunkeln herumzutappen, die Hilflosigkeit gepaart mit der Angst, dass irgendetwas nicht stimmt. Ist wirklich alles in Ordnung? Ist wirklich alles weg?

Oft folgt ein innerer Vergleich mit der Person, die man vor der Krebsdiagnose war. Genauso oft stellen die Vergleichenden vermutlich fest, dass sich das körperliche, sowie das seelische Befinden grundlegend geändert haben. Eine Veränderung auf allen Ebenen. Man ist nicht mehr der- oder dieselbe. Dass das so sein kann, wird allerdings selten erwähnt. Alle sind zwar immer noch nett und aufmerksam aber der Hype, das brennende Interesse ist verfliegen. **Wer geheilt attestiert bekommt, sollte sich auch gesund fühlen.** Ach ja?

Tumor besiegt und jetzt? Nach dem Krebs zurück ins Leben ...

„Soll“ und „Ist“ stehen aus gutem Grund auf zwei unterschiedlichen Seiten – sie haben mitunter nur wenig bis gar keine Gemeinsamkeiten.

Raus aus der Akutphase, durch die Reha, wieder rein ins Leben – denn das geht schließlich weiter und das ist auch gut so, aber ...! **Wer kümmert sich jetzt um die „Rückbleibsel“, die Nachwehen, die vielen Patienten nach ihrer abgeschlossenen Krebstherapie anhaften?** Studien zur Folge berichten 53 % der Langzeitüberlebenden über Gesundheitsprobleme, 49 % über nicht-medizinische Probleme*.

- Erschöpfung
- Schmerzen
- Schlafstörungen
- Ängste, Sorgen
- Bewegungs- und Funktionseinschränkungen
- Polyneuropathien
- Herz-/Kreislaufkrankungen
- Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes
- Hauttumore
- Migräne, Krämpfe
- kognitive Einschränkungen ...

... sind nur einige der möglichen Langzeitfolgen nach der Krebstherapie.

Was tun? Wer ist zuständig?

Die Frage nach der Zuständigkeit ist einfach zu beantworten: Sie! Es ist Ihr Leben und Ihre Entscheidung, ob Sie eine eventuell verminderte Lebensqualität akzeptieren oder verbessern möchten. Es ist Ihre Entscheidung, ob Sie sich lieber ruhig verhalten, sich schonen und damit

Bewegungseinschränkungen bestätigen oder ggf. sogar verschlimmern. **Sie haben die Wahl** zwischen Schulmedizin oder alternativen Behandlungsmethoden (z. B. Heilpraktik) oder einer Kombination aus beidem – was auch immer Ihnen gut tut – was auch immer sich richtig für Sie anfühlt.

Was tun? Sprechen Sie Ihre Probleme an, gehen Sie Ihre Probleme an – egal ob psychisch oder physisch bedingt. Niemand wird auf Sie zukommen aber Sie bekommen Hilfe, wenn Sie Hilfe einholen.

Unsere Empfehlung: Lassen Sie Ihre Bewegungs- und Sporttauglichkeit ärztlich feststellen und werden Sie aktiv. Gezielte, adäquat dosierte Bewegung in der Langzeit-Krebs-Nachsorge steigert das Wohlbefinden, baut Stress ab und verbessert Ihre körperliche Leistungsfähigkeit.

Bei Elithera bieten wir Ihnen spezielle onkologische Nachsorgeprogramme in Therapie und Training für Ihre aktive und passive Rehabilitation an. **Wir schauen gemeinsam, wie wir Ihr körperliches, seelisches und soziales Befinden verbessern können, und begleiten Sie zielstrebig als Gesundheitspartner auf Ihrem Weg zu einem selbstbewussten und selbstbestimmten neuen Leben.**

Bleiben Sie besser in Bewegung

Ihr Team Elithera

* Quelle: <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/leben-mit-krebs/alltag-mit-krebs/langzeitueberleben-nach-krebs-wie-lange-ist-ein-k.html#geheiltabernichtgesund>
Stand 01_2019