

Wie geht's jetzt weiter?

Dein Wegweiser für das Leben mit und nach Krebs



Geschichten

von Krebspatient:innen
und Angehörigen

Checklisten

für während und nach
der Krebstherapie

Tipps & Infos

für deinen Alltag mit und
nach dem Krebs



Dein Wegweiser durch den Alltag mit Krebs



Pathly ist eine Initiative, die Krebspatient:innen und ihren Angehörigen während einer der **schwierigsten Phasen ihres Lebens** zur Seite steht. Wir wissen, wie überwältigend die Diagnose Krebs sein kann. Deshalb möchten wir den Weg durch diese schwere Zeit leichter machen – mit verständlichen **Informationen**, achtsamen **Tipps** und einer **großen Portion Mut**.



Geschichten
von Krebspatient:innen und
Angehörigen



Wegweiser
Hilfreiche Tipps, Tricks, Infos und
Checklisten



Veranstaltungen
Mentale Gesundheit, Ernährung
und Hilfe zur Selbsthilfe



Hilfsangebote
Vereine, Selbsthilfegruppen und
weitere Empfehlungen



Path·ly
[Englisch] Weg, Pfad, Lebensweg



Inhaltsverzeichnis

Geschichten

- 20 Katharina, 26 – Hodgkin-Lymphom
- 26 Hauke, 31 – Metastasierender Lungenkrebs
- 46 Sören, 33 – Leukämie
- 58 Caro, 31 – Non-Hodgkin-Lymphom
- 74 Matea, 28 – BRCA1-Mutation
- 82 Julia, 32 – Brustkrebs
- 93 Marina, 32 – Angehörige
- 112 Antonia, 22 – Leberkrebs
- 125 Cosimo, 32 – Hodenkrebs
- 132 Rabea, 27 – Angehörige



Verein

- 23 Erzähl deine Geschichte
- 13 Spendenauftrag – Hilf uns beim Helfen
- 111 Pathly & Du – Engagier dich



Leben mit Krebs

- 29 Metastasen – Das böse Wort mit M
- 33 Zahnpflege bei Krebs – Worauf du achten solltest
- 34 Haushaltshilfe bei Krebs – Wenn der Alltag zu viel wird
- 103 Stoma – Leben mit Beutel

Shoppen für den guten Zweck



Leben mit & nach Krebs

36 5 Tipps für deine mentale Gesundheit mit und nach dem Krebs!

24 Wenn nicht jetzt, wann dann? Gestalte dein Visionboard



68 Leben mit Fatigue – Wie du deinen Akku wieder auflädst

86 Hol dir Hilfe! Was macht eigentlich eine Krebsberatungsstelle?

104 Wer zahlt jetzt meine Rechnungen? Deine Checkliste rund ums Geld

129 Ich, mein Krebs und die anderen – wenn sich Beziehungen ändern



135 Me, Myself and I – die Beziehungen zu mir selbst

138 Schwerbehinderung & Nachteilsausgleich

142 Krebs und die Liebe – Tipps fürs Dating mit und nach Krebs

Leben nach Krebs

6 Dein Weg zurück ins Leben – Ein Leitfaden für die Zeit nach der Akuttherapie

11 Nachsorge – Was du wissen musst ...



14 Fettnäpfchenmarathon – Empathische Alternativen für schwierige Gespräche

38 5 Tipps gegen die Angst vor einem Rezidiv

41 Langzeit- und Spätfolgen – Was erwartet mich?

49 Kinderwunsch nach Krebs

54 Periode gesucht: So holst du deinen Zyklus zurück

62 Ab in den Urlaub – Die erste Reise nach dem Krebs

65 Tipps für die Post-Chemo Frise

78 Umgang mit »Survivor's Guilt«

89 Plötzlich 30 Jahre gealtert? Wie du die (künstlichen) Wechseljahre meistern kannst!

96 10 Dinge, auf die du beim Wiedereinstieg in den Job unbedingt achten solltest

116 Ernährung nach dem Krebs: Wie du dich im Alltag stärken und dein Rückfallrisiko senken kannst!

121 Sport & Bewegung nach Krebs: In einfachen Schritten deine Gesundheit stärken



136 Reha – Dein Weg Zurück in den Alltag

144 Wenn Sexualität nach Krebs plötzlich anders ist

Dein Weg zurück ins Leben - Ein Leitfaden für die Zeit nach der Akuttherapie



von Jowita Staniewski



Juhu!!! Die Akuttherapie ist beendet.
Jetzt geht das Leben endlich wieder los: Zum Sport gehen, soziale Kontakte wieder aufleben lassen, neue Hobbys finden, nahrhaft kochen und in den Arbeitsalltag zurückfinden...

Du triffst dich mit Freund:innen oder Arbeitskolleg:innen auf einen Kaffee, fühlst dich zunächst zuversichtlich, optimistisch und plötzlich fließen dir unerwartet dicke Krokodilstränen über dein Gesicht und du wirst in der scheinbar unpassendsten Situation sentimental oder traurig.

Eigentlich möchtest du dich glücklich, zuversichtlich und optimistisch fühlen, aber irgendwie gelingt es dir nicht so oft, beziehungsweise sogar selten. Manchmal ist es für dich auch schon eine Riesenüberwindung überhaupt aus dem Bett zu kommen. Das mit der Ernährung ist auch so eine Sache: Entweder du schaufelst dir etwas ungesundes rein oder du achtest tagelang akribisch darauf, was du isst und bekommst beim Anblick von Süßem oder Fettigem ein schlechtes Gewissen.



Das Fitnessstudio siehst du wochenlang auch nur von außen. **Was ist bloß los?** Wieso kannst du deine Pläne nicht umsetzen? Warum fühlt es sich so an, als ob du in ein großes Loch gefallen bist?

Diese Fragen sind gar nicht so einfach zu beantworten. Während der Behandlung fokussieren sich viele Krebskrankte nur auf das Überleben und blenden Emotionen häufig aus. Sobald die Akutbehandlungen vorbei sind, erwachst du aus der Schockstarre und fühlst dich oftmals leer und erschöpft. Und nur weil du jetzt als *»krebsfrei«* giltst, heißt das nicht, dass Körper und Psyche vollständig genesen sind. **Chemo- und Antikörpertherapie, Bestrahlungen und Operationen hinterlassen Narben an Körper und Geist.** Ein falsches Zucken, Ziehen oder Schmerzen im Körper lösen manchmal schon Panik aus, weil man glaubt, der Krebs ist zurück.



Möglicherweise hinterfragst du das bis dahin geführte Leben auch und möchtest deine Prioritäten anders setzen. Vielleicht erscheinen dir die Probleme deines Umfelds – im Vergleich zu deinen – auch *»banak«* und du tust dir schwer diese nachzuvollziehen?! Wie kommst du aus dieser Gefühlsspirale und diesem Zustand bloß raus?!

Tatsächlich ist die Antwort *»Mit viel Geduld, Selbstfürsorge und Akzeptanz«*. Für dich wahrscheinlich erst einmal unbefriedigend und frustrierend, denn es soll ja schnellstmöglich gehen.



Tipp

Das eine *»Patentrezept«* für die Rückkehr in den Alltag – besonders nach einem so großen Einschnitt im Leben – gibt es nicht.

6 Tipps, die dir die Rückkehr in den Alltag erleichtern können:



1

Such dir (professionelle) Hilfe.

Eine psychoonkologische oder verhaltenstherapeutisch Begleitung kann dir helfen mit Ängsten, Depressionen, emotionalen Herausforderungen und der Verarbeitung deiner Akuttherapie klarzukommen.

Falls du vor Ort nicht sofort einen Therapieplatz bekommst, gibt es noch die Möglichkeit eine Onlineplattform bezüglich Therapiestunden zu kontaktieren. Krebsberatungsstellen und Selbsthilfegruppen sind darüber hinaus ein guter Anlaufpunkt.

Du bist nicht allein und du musst das Erlebte auch nicht allein verarbeiten!



2

Sprich mit deiner Familie und Freund:innen, sei offen und teile deine Gedanken und Gefühle.

Kein Mensch kann in dich hineinsehen. Viele Nicht-Betroffene fühlen sich oft unsicher, auch wenn sie gerne emotionalen Rückhalt geben und bei alltäglichen Aufgaben unterstützen möchten.

Du kannst und solltest deinen Liebsten mitteilen, dass viele Dinge einfach nicht mehr so sein und werden können wie früher, weil du auch nicht mehr die- oder derselbe bist.



8



Betätige dich körperlich.

Wenn der Sport einige Tage oder Wochen keine Option ist, weil Körper und Geist einfach »nein« sagen, dann gehe spazieren. Vielleicht klappt es an einem guten Tag auch einmal mit Yoga oder Schwimmen?!

Und gemeinsam macht Sport sowieso mehr Spaß – schnapp dir also eine Begleitung! Viele Kliniken bieten spezielle Rehabilitationsprogramme für Krebspatient:innen an. Informiere dich gerne.



4

Akzeptiere deine Grenzen.

Ja, du möchtest Bäume ausreißen, du willst es jetzt – doch es klappt nicht. Wie frustrierend soll es noch werden?! Hab Geduld. Heilung ist ein langer Prozess und es wird an manchen Tagen zwei Schritte vorwärts gehen und an anderen drei Schritte zurück.

Aber du bist hier!!!

Und du kannst dir **Miniziele** im Alltag setzen, die erreichbar sind und sich nach Normalität anfühlen, wie zum Beispiel ein Picknick mit Freund:innen in der Natur.



9



Ernähre dich ausgewogen, schlafe genug und baue Tagesstrukturen auf. Dein körperliches Wohlbefinden wird sich wahrscheinlich verbessern, wenn du durch Ernährung und genug Schlaf dein Immunsystem stärkst.

Wobei eine klare Tagesstruktur mit genügend Zeit für Aktivitäten, Entspannung und soziale Kontakte dir hilft, dich wieder besser im Alltag zurechtzufinden.



Steig wieder in die Arbeitswelt

ein, allerdings nur, wenn du dich stabil genug dafür fühlst. Arbeit ist für viele sinnstiftend und ermöglicht einen Weg in den Alltag. Gehe dabei behutsam – Schritt für Schritt – vor und führe Gespräche mit deiner Arbeitgeber:in über mögliche Anpassungen und Optimierungen des Arbeitsumfeldes. Eine stufenweise Wiedereingliederung steht dir definitiv zu.

Und was ist, wenn sich deine Prioritäten geändert haben und du **nicht mehr in deinen alten Arbeitsbereich** zurückkehren möchtest? Dann ist das absolut verständlich. Möglicherweise hast du schon einen Bereich gefunden, in dem du dich gerne betätigen möchtest. Erkundige dich über mögliche Schnupperstage oder Praktika, aber immer alles **in deinem Tempo!**



Der Weg, der vor dir liegt oder den du schon gehst, ist sicherlich abenteuerlich und erfordert Zeit, Geduld sowie die Bereitschaft Hilfe anzunehmen. Wenn du es schaffst, dich nicht allzu oft zu überfordern, achtsam mit dir selbst umzugehen und ein Auge auf deine körperlichen und mentalen Bedürfnisse zu haben, ist ein Leben zurück in den Alltag – wenn auch einen neuen Alltag, den du so eventuell noch nicht kanntest – möglich.



Nachsorge

Was du wissen musst ...



von Anna Gütter

Deine akute Therapie ist beendet oder neigt sich dem Ende entgegen und du fragst dich, wie es weitergeht? Keine Sorge! Deine Betreuung endet nicht von heute auf morgen.

Üblicherweise geht deine Behandlung nahtlos in die onkologische Nachsorge über. Sprich – du erhältst fortlaufend medizinische und psychosoziale Unterstützung. In der Regel übernimmt dein:e behandelnde:r Onkolog:in die Nachsorge, aber auch das kann individuell variieren. Wie deine Akuttherapie ist auch deine Nachsorge individuell an deine Krebsart und die damit einhergehenden Risiken, Nebenwirkungen und Begleiterscheinungen angepasst.

Die Faustregel für die Dauer liegt bei etwa fünf Jahren – je nach Krebsart mal mehr, mal weniger. Erkundige dich bei deinen behandelnden Ärzt:innen nach deinen Abständen zwischen den Kontrollterminen – meist sind diese am Anfang enger getaktet, bevor die Abstände größer werden.

Wichtig!



Wenn du zwischen den Nachsorgeterminen nicht vorhergesehene Beschwerden hast, suche deine Ärztin oder deinen Arzt bitte sofort auf.

Ziele der Nachsorge sind die Erkennung von möglichen Rezidiven, Metastasen, einer Zweiterkrankung und auch die Behandlung von Nebenwirkungen der Medikamente sowie Vermeidung von eventuellen Langzeit- und Spätfolgen. Bei ausführlichen Gesprächen wird geschaut, ob deine Bedürfnisse für den Alltag gedeckt sind oder inwiefern du weitere Unterstützung brauchst. Pauschal ist es schwierig zu sagen, wie deine Nachsorgetermine ablaufen

werden. Neben den Gesprächen ist eine gründliche körperliche Untersuchung üblich. Gibt es Anlass, können weitere Untersuchungen wie zum Beispiel die Erstellung eines Blutbildes sein, aber auch zusätzliche nicht- oder minimal-invasive bildgebende oder endoskopische Verfahren (wie Ultraschall, Röntgen oder eine Magenspiegelung) angeordnet werden.

1

Gesundheits-Tagebuch führen. Halte fest, wie es dir über die Zeit geht, ob und welche Symptome auftreten und notiere dir Fragen, die du dann beim Termin stellen kannst.

2

Alles an einem Ort. Von der Deutschen Krebshilfe gibt es ein Nachsorge-Heft (ja, die bekannten blauen!), wo du alles rund um deine Akut- sowie Nachsorgeuntersuchungen schriftlich festhalten kannst.



Tipp

Erste Hilfe für das Leben in Remission

Nimm dir Zeit für Selfcare



Du fühlst dich noch wie gelähmt vor Angst? Schreibe deine Ängste und Sorgen in einem Tagebuch auf!



Nimm dir bewusst Zeit für eine liebevolle Körperpflege.



Tu dir und deinem Körper etwas Gutes mit einer leckeren selbst gekochten Mahlzeit.



Komme bewusst zur Ruhe, zum Beispiel durch Atemübungen oder Meditation.

Spendier uns
einen Kaffee

Deine Spende macht unsere Arbeit möglich!

Es ist kein Geheimnis – als gemeinnütziger Verein sind wir auf Unterstützer:innen und Spenden angewiesen. Ob 10 Euro oder 1000 Euro: Deine Spende ermöglicht das nächste Paket mit Magazinen zu versenden, regelmäßigen Krebs-Content bereitzustellen, Geschichten wunderbarer Menschen zu teilen, Veranstaltungen anzubieten und unsere Website zu pflegen.



**Wir helfen – du spendest.
Danke für deine Unterstützung!**

Spendenkonto Deutsche Skatbank
Kontoinhaber Pathly e.V.
IBAN DE11 8306 5408 0004 2983 06
BIC GENODEF1SLR



pathly.app/spenden



PayPal



betterplace.com



**Hi! Magst du nicht
Mitglied bei uns werden?**

Noch mehr würden wir uns freuen, wenn du Dauergast bei uns werden möchtest. So unterstützt du unsere Ehrenamtlichen bei der Arbeit und hilfst uns dabei, eine Community voller Mutmacher:innen aufzubauen. Du kannst bei uns aktives oder passives Mitglied sein – wie du dich am wohlsten fühlst.

Deine Pathlys



Fettnäpfchensmarathon - Empathische Alternativen für schwierige Gespräche



von Katharina Felthöfer

Achtung Fettnäpfchenalarm! Wenn Krebsis in Remission und Außenstehende aufeinander treffen, kommt es nicht selten zu unglücklich verlaufenden Gesprächen. Häufig fallen Sprüche, die in die Kategorie »gut gemeint, schlecht gesagt« gehören. Doch das lässt sich ändern! Wir präsentieren euch hier ein paar Klassiker, erklären die Problematik und bieten bessere Formulierungen an.



1. »Na, dann ist ja jetzt alles wieder gut.«

Was ist das Problem?

Zunächst ist dies schlichtweg nicht die Realität für die meisten Betroffenen. Die Verarbeitung des Geschehenen und das Zurückfinden in einen normalen Alltag nimmt oft sehr viel Zeit und Kraft in Anspruch. Insbesondere diese Aussage führt dazu, dass sich Betroffene unverstanden und mit ihren Problemen nicht ernst genommen fühlen. Außerdem kann sie auch unter Druck setzen und der Person in Remission das Gefühl geben, dass genau das nun auch von ihr erwartet wird.

Wie kannst du es besser ausdrücken?

Die Intention hinter dieser Aussage ist natürlich gut und soll Freude und Erleichterung über die überstandene Akuttherapie ausdrücken. Wie wäre es deshalb mit: »Ich bin richtig froh, dass die Therapie jetzt geschafft ist!«



2. »Jetzt ist aber auch mal gut mit der Krankheit.«

Was ist das Problem?

Es ist verständlich, dass die Energieressourcen von Außenstehenden irgendwann einmal aufgebraucht sind. Aber Bemerkungen dieser Art sind wenig einfühlsam. Die Verarbeitung einer Krebserkrankung dauert oft länger als gedacht, und dafür gibt es auch kein Ablaufdatum.

Wie kannst du es besser ausdrücken?

»Es tut mir leid, dass deine Erkrankung weiterhin so viel Raum einnimmt« drückt Mitgefühl und Empathie aus und wird deshalb garantiert viel besser von der Person in Remission aufgenommen!

3. »So schlimm kann es ja nicht gewesen sein, wenn du jetzt schon wieder arbeiten* kannst.«

Was ist das Problem?



Die Größe von widerfahrenem Leid ist nicht zeitabhängig. Selbst in nur vermeintlich kurzen Therapiezeiten kann so viel Traumatisches geschehen, dass solch eine Aussage schlichtweg deplatziert ist und das Erlebte unangemessen herunterspielt. Zudem wird verkannt, dass vor allem junge Betroffene durch die Diagnose Krebs komplett aus ihrem Leben gerissen und mit Ängsten konfrontiert werden, die Gleichaltrige nicht durchleben müssen. Und die Bewertung darüber, wie »schlimm« die Krebskrankung und -therapie war, steht Außenstehenden auch einfach nicht zu.

Wie kannst du es besser ausdrücken?

Wenn du die (schnelle) Rückkehr der oder des Kolleg:in kommentieren möchtest, dann doch am besten in positiver Weise. Über ein »Schön, dass du wieder da bist« freut sich die betroffene Person viel eher. Solltest du außerdem ein ernsthaftes Interesse daran haben zu erfahren, wie es der Person ergangen ist, bietet sich die Nachfrage »Wie geht es dir?« oder »Hast du die Therapie gut überstanden?« an.



*... studieren oder in die Schule gehen

4. »Sei froh, dass es nur ...-krebs war!«



Was ist das Problem?

Damit werden die Erkrankung und auch die damit einhergehenden Ängste (vor allem Todesängste) relativiert. Krebs ist schlimm, ganz egal um welche Form es sich handelt.

Wie kannst du es besser ausdrücken?

Anstelle einer Gefühlsanweisung an die Person in Remission eignet sich eine eigene Gefühlsbekundung viel besser. Wie wäre es mit: »Ich bin froh, dass der Krebs heilbar war und du jetzt in Remission bist!«

5. »Bist du dir sicher, dass du immer noch Kinder bekommen möchtest? Mir wäre das ja zu riskant!«



Was ist das Problem?

Das Vertrauen in die eigene Gesundheit ist bei Krebsüberlebenden häufig schon stark angeschlagen. Dazu gehört die Sorge (oder gar Gewissheit), dass der Krebs erblich bedingt ist und somit auch (geplante) eigene Kinder einem höheren Risiko ausgesetzt sind. Wenn Außenstehende dann zusätzlich noch mit skeptisch wirkenden Nachfragen um die Ecke kommen, führt das häufig zu einer noch größeren Verunsicherung. Und das ist leider gar nicht sensibel.

Wie kannst du es besser ausdrücken?

Grundsätzlich sollte ein Gespräch rund um das Thema Kinderwunsch in einem passenden Umfeld geschehen. Falls dieses gegeben ist, könnte die Frage »Hat sich deine Erkrankung in irgendeiner Form auf das Thema Kinderplanung ausgewirkt?« ein guter Einstieg in das Ansprechen von Bedenken sein. Denn damit wird der betroffenen Person zunächst die Möglichkeit gegeben, ihre konkrete Situation und Ansicht diesbezüglich zu äußern, bevor die andere Person dazu Stellung bezieht.

6. »Also ich hätte das ja nicht geschafft.«

Was ist das Problem?

Es sagt sich leicht, etwas nicht geschafft zu haben, wenn nur in der Theorie darüber nachgedacht werden muss. Eine krebskranke Person hat gar keine andere Wahl, als die Therapie und alle anderen Strapazen über sich ergehen zu lassen. Diese Aussage verkennt also die Realität.



Wie kannst du es besser ausdrücken?

Eigentlich steckt hinter diesem Kommentar doch die Anerkennung des enormen Kraft- und Energieaufwandes. Statt einer Ich-bezogenen Botschaft kannst du auch einfach inhaltlich bei der anderen Person bleiben, beispielsweise mit: »Ich bewundere dich dafür, wie tapfer du alles durchgestanden hast.«

7. »Nächstes Jahr lachst du drüber!«



Was ist das Problem?

Die Diagnose Krebs und alles, was damit zusammenhängt, ist lebensbedrohlich und wahnsinnig beängstigend. Nicht ohne Grund dauert es für viele Betroffene Jahre, um sich davon zu erholen. Und auch dann wird die Zeit eher als Albtraum statt als Witz empfunden. Solche Bemerkungen relativieren also das erfahrene Leid.

Wie kannst du es besser ausdrücken?

Klar möchtest du der Person in Remission Mut machen und wünschst dir, dass die schreckliche Zeit Stück für Stück in den Hintergrund rückt und ihren Schrecken verliert. Eine Aussage wie: »Ich hoffe, dass du dich gut von den Strapazen erholst«, sendet dabei genau die richtige Botschaft.

8. »Wann gehst du endlich wieder zur Arbeit*?«



Was ist das Problem?

Solche Aussagen erzeugen unnötigen Druck. Die Erholung von der Therapie dauert bei jeder Person verschieden lang. Das sollte auch das Umfeld respektieren und versuchen, die Person zu unterstützen.



Wie kannst du es besser ausdrücken?

Möchtest du dieses Thema ansprechen, dann solltest du der Person am besten am Anfang Raum geben, um ihre aktuelle Situation erklären zu können. Eine Nachfrage wie »*Hast du schon darüber nachgedacht, wie es zukünftig weitergehen soll mit der Arbeit?*« setzt nicht unter Druck, sondern vermittelt ein ehrliches Interesse an den Zukunftsplänen.

9. »Du siehst gar nicht (mehr) krank aus.«



Was ist das Problem?



Krankheit hat viele Gesichter. Und nur weil die Person in Remission von außen nicht (mehr) krank aussieht, heißt das nicht automatisch, dass sie gesund ist. Generell ist das Kommentieren des äußeren Erscheinungsbildes häufig unangebracht und kann verletzend sein.



Wie kannst du es besser ausdrücken?

Am besten eignet sich hier die einfache Nachfrage »*Wie geht es dir?*« Und wenn die Person in Remission dann mit »*Gut*« antwortet, kannst du immer noch erfreut nachschieben, dass du ihr dies äußerlich auch ansiehst.

*... studieren oder in die Schule gehen

Katharina, 26

Hodgkin-Lymphom

 pathly.app/geschichten

 [@weltkind_kate](https://www.instagram.com/weltkind_kate)

 Erzählt am 20.04.2025



Katharina erkrankte vor drei Jahren an einem Hodgkin Lymphom und ist seit September 2022 in Remission. In diesem Beitrag berichtet sie auf berührende Weise über ihre holprige Rückkehr zurück in den Alltag nach überstandener Therapie.

»Es war der 03. März 2022, als ich die Diagnose Hodgkin Lymphom (Lymphdrüsengeschwulst) erhielt. An diesem Tag stand die Welt für mich still. Ich war 23 Jahre alt – und plötzlich todkrank. Statt in die Uni ging es ins Krankenhaus. Ich traf mich nicht mehr mit gleichaltrigen Freunden, sondern machte Bekanntschaft mit Frauen über 50, mit denen ich mir ein Zimmer auf der Krebsstation teilte. Anstelle des Biers vom Späti traten Chemo und Bluttransfusionen, die ich mir fortan in raren Mengen einflößte. Es war eine schlimme Zeit. Damals dachte ich, ich würde nie wieder die Person von *›Vorher‹* werden. Auch die Vorstellung eines

unbeschwertes, optimistischen und angstbefreiten Lebens erschien mir unerreichbar. Ich erinnere mich daran, wie ich diese Gedanken einer Ärztin bei der Abschlussuntersuchung mitteilte. Sie wirkte nicht überrascht: *›Immerhin haben Sie mit einem Bein im Grab gestanden.‹* Welch passende Metapher! Und zunächst schien sich diese Selbstpropheteiung auch zu bewahrheiten: Ich war zwar krebsfrei, doch gut ging es mir nach wie vor nicht. Ich hatte das große Ziel *›Überleben‹* erreicht und fiel zur Belohnung in ein noch größeres emotionales Loch.

Ich fühlte mich schuldig dafür, überlebt zu haben. Ich traute den unauffälligen Blutwerten und MRT-Befunden nicht. Ich konnte mich mit dem Babyflaum auf meinem Kopf nicht identifizieren. Ich fühlte mich unter gesunden Gleichaltrigen wie ein Alien. Und vor allem war ich wütend auf alle Außenstehenden, die in den



letzten Monaten nicht durch die Hölle gegangen waren. Heute weiß ich, dass all diese Gefühle normal und Ausprägungen eines Traumas sind. Zu der Zeit war mir immerhin klar, dass ich Hilfe brauchte. Also ging ich ein Jahr lang zu einer Psychoonkologin, der ich wöchentlich mein Leid klagte und die sich alles geduldig anhörte.

Inzwischen sind weitere zwei Jahre vergangen. Und was soll ich sagen? Es geht mir gut. **Ich fühle mich wie eine normale 26-jährige Person und denke immer seltener an den Krebs.** Klar erinnern mich die regelmäßigen Nachsorgeuntersuchungen an die Erkrankung, aber sie bestimmt nicht mehr mein Leben. Mit jedem weiteren positiven Befund vertraue ich meinem Körper ein Stückchen mehr. Und ich bin vielleicht nicht mehr die Person, die ich vor drei Jahren war. Als komplett anders würde ich mich aber auch nicht beschreiben.

Ich habe mich mit den Jahren einfach weiterentwickelt, so wie das auch eine gesunde Person getan hätte. Natürlich hat mich die Zeit als Krebskranke geprägt, aber ich war und bin so viel mehr als meine Krankheit. Inzwischen bin ich wieder im Leben angekommen und erlaube mir auch, optimistisch in die Zukunft zu sehen. Und zwar eine Zukunft ohne Krebs.

Wie mein Fazit lautet? – Der Weg zurück in den Alltag ist ein verdammt Labyrinth. Und auch wenn ihr das ein oder andere Mal in einer Sackgasse landet:

Lasst euch davon nicht entmutigen! Auch ihr werdet es dort raus schaffen – mithilfe von Freunden, Therapeuten und gaaaanz viel Geduld.«

Lass dir Zeit: Die Verarbeitung des Geschehenen dauert lange und kann sich häufig wie eine Achterbahnfahrt anfühlen. An einigen Tagen geht es dir körperlich und mental vielleicht richtig gut, an anderen Tagen fühlst du dich nur noch ausgelaugt und niedergeschlagen. Das ist total normal und geht den meisten so. Setz dir also **realistische Ziele**, die an deine Tagesform angepasst sind. Versuche dich von weniger guten Tagen nicht komplett herunterziehen zu lassen. **Denn bald geht es wieder aufwärts!**

Tipp



Erzähl deine Geschichte



Viele Mutmacher:innen haben bereits ihre Geschichte mit uns geteilt – Geschichten, die verbinden, Kraft und Hoffnung spenden. Sie machen deutlich, dass niemand diesen schweren Weg durch eine Krebserkrankung allein gehen muss. Mit deiner Geschichte wirst du Teil einer Gemeinschaft, die trägt, auffängt und stark macht – *und auf die wir gemeinsam stolz sein dürfen.*

**Lass uns zeigen, wie viel Kraft in Offenheit liegt!
Wir freuen uns auf dich und deine Geschichte. ❤**

Julia, 31 – Brustkrebs

Hi, ich bin Julia und ich habe meine Geschichte bei Pathly erzählt, weil Ehrlichkeit Kraft gibt und ich mir auch gewünscht hätte, jemanden zu sehen, der mir zeigt: *Du bist nicht allein.* Ich glaube, dass wir aus Schmerz auch Stärke machen können und dass Hoffnung ansteckend ist.



Hauke, 31 – Lungenkrebs

Hallo, ich bin Hauke und Mutmacher, weil ich anderen Menschen zeigen möchte, wie sie trotz eines schweren Schicksals ihr Leben mit viel Lebensfreude füllen können.



Du möchtest auch anderen Betroffenen Mut spenden? Dann reiche deine Geschichte ganz einfach hier auf unserer Website ein.

Sei dabei!

Wenn nicht jetzt, wann dann?

Was wolltest du schon immer mal erleben, entdecken, lernen oder umsetzen?

Nutze diese Seite, um deine Gedanken, Ideen und Wünsche festzuhalten. Erst dann kannst du Schritt für Schritt deine Wünsche in konkrete Ziele verwandeln. Jetzt geht es erstmal ums Träumen ...

Platz für deine Gedanken

Dir fällt es schwer, nach der Erkrankung Pläne zu machen? Nimm den Druck raus und fange klein an – die große Runde spazieren gehen ohne Pausen, ein neues Rezept ausprobieren, die Gitarre mal wieder in die Hand nehmen ...

Tipp)

Mein Visionboard

Meine Meilensteine

Ideen & Wünsche)

Ziele



Hauke, 31

Metastasierender Lungenkrebs

🌐 pathly.app/geschichten

📷 [@lebensfreude_trotz_krebs](https://www.instagram.com/@lebensfreude_trotz_krebs)

🕒 Erzählt am 13.01.2025



Hauke hat drei Kinder und stand mitten im Leben, als er die Diagnose Lungenkrebs mit Metastasen in mehreren Organen erhält. Doch Aufgeben war für ihn keine Option.

»Hallo, ich bin Hauke, 31 Jahre alt, verheiratet und stolzer Papa von drei wundervollen Kindern im Alter von sechs, vier und einem Jahr. Gemeinsam mit meiner Frau betreibe ich einen Instagram-Account, auf dem wir offen und ehrlich über unser Leben mit meiner Erkrankung berichten – aber vor allem auch über all die schönen Momente, die wir trotz allem erleben.

Im März 2024 veränderte sich unser Leben schlagartig. Ohne jegliche äußere Einwirkung brachen mir zwei Lendenwirbel. Von da an musste ich rund um die Uhr, außer beim Liegen, ein Korsett tragen. Bei einer MRT-Nachkontrolle im April kam dann die erschütternde Erkenntnis: Die Wirbel waren von Metastasen durchzogen und dadurch gebrochen. Es folgten intensive Untersuchungen, und bereits nach zweieinhalb Wochen stand die Diagnose fest: **Lungenkrebs, genauer gesagt ein Adenokarzinom mit einer ALK-positiv Mutation, Stadium 4, palliativ.** Die Krankheit hatte sich bereits weit im Körper ausgebreitet. Metastasen in Leber,

Lunge, Lymphknoten, Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule, dem Becken, Hüfte (beidseitig), Rippen, dem Brustbein und beiden Schlosselbeinen. Dennoch war für uns von Anfang an klar: Wir geben nicht auf.

Bereits im Mai begann ich mit einer zielgerichteten Tablettentherapie, einem sogenannten TKI-Inhibitor, der den Tumor eindämmen und im besten Fall die Metastasen zerstören sollte. Die ersten Monate zeigten gute Wirkung: Bei einer Kontrolle im Dezember waren die Metastasen in den Wirbeln rückläufig, die Knochenbrüche heilten besser, und ich durfte das Korsett zumindest für zwei Stunden am Tag ablegen. Noch besser: In Lunge und Leber waren keine Metastasen mehr nachweisbar. **Es war ein erster, großer Lichtblick.**

Anfang Januar startete ich meine Reha in Bad Oexen – einer onkologischen Klinik, in der Menschen mit unterschiedlichsten Krebserkrankungen begleitet werden.

Die drei Wochen dort waren intensiv, aber auch unglaublich wertvoll. Ich traf viele wundervolle Menschen, fand neue Perspektiven und profitierte sehr von den sportlichen und informativen Angeboten.

Zu Hause ging es mir leider zunehmend schlechter, daraufhin erfolgte eine Kontrolluntersuchung. Leider bestätigten sich unsere schlimmsten Befürchtungen: **Der Tumor war wieder aktiv, neue Metastasen in Lunge und Leber hatten sich gebildet.** Die bisherige Therapie hatte ihre Wirkung verloren – warum, konnte nicht abschließend geklärt werden.

Ein neues Medikament wurde angesetzt, doch auch nach vier Wochen blieb eine Besserung aus. Eine Biopsie der Lebermetastasen soll nun klären, ob sich etwas an der Biologie meines Tumors verändert hat. Das Ergebnis steht noch aus.

Da sich mein Zustand zunehmend verschlechterte und die Schmerzen stärker wurden, entschieden meine Ärzte gemeinsam mit mir, eine konventionelle, also klassische Chemotherapie zu beginnen.

Seitdem erhalte ich alle drei Wochen ambulant meine Behandlung in der vertrauten onkologischen Praxis meiner Ärztin. Schon nach

zwei Sitzungen zeigte sich, dass die Chemo gut ansetzt. Ein weiterer Hoffnungsschimmer, der uns allen neue Kraft gibt. Diese neue Therapie bedeutete für mich einen weiteren Umbruch, eine Situation, in die ich mich erst einfinden musste. **Doch die Gewissheit, dass sie wirkt und mir hilft, macht vieles leichter.** Ich habe gelernt, mit dieser Herausforderung zu leben und vor allem, trotz allem positiv nach vorne zu blicken. Denn immer wieder zeigt sich: Das Kämpfen lohnt sich!

Auch wenn diese Form von Krebs aktuell unheilbar ist, glauben wir stets an ein Wunder. Deshalb ist und bleibt unser Motto: **Aufgeben ist keine Option!** Wir möchten anderen Mut machen.«

Unser Ziel ist es zu zeigen, dass ein Leben mit einer schweren Diagnose trotzdem voller Lebensfreude, Hoffnung und schöner Momente sein kann. Und genau dafür stehen wir – als Familie, als Team, als Kämpfer.



Metastasen

Das böse Wort mit M

Info



Interviewt von Nela Müller



Ein Leben mit Metastasen stellt für Betroffene eine große Herausforderung dar. Oft bedeuten die Krebsabsiedelungen eine lange Therapie. Manchen setzt diese stark zu, andere können durchaus ein aktives und erfülltes Leben führen. Letzteres liegt auch an den ständigen Fortschritten in der Krebsforschung. Was Metastasen genau sind und was sie so heimtückisch macht, das haben wir mit *Doktor Sawan Kakkar* von der Universitätsmedizin Göttingen in drei Fragen geklärt.

1. Was ist der Unterschied zwischen Tumoren und Metastasen?

»Ein Tumor ist grundsätzlich jede **abnorme Gewebewucherung**, die allerdings **gutartig oder bösartig** sein kann. Ein bösartiger Tumor besteht aus Zellen, die **unkontrolliert wachsen** und in umliegendes Gewebe eindringen können. Der Tumor entsteht an einem bestimmten Ursprungsort, beispielsweise im Darm. Metastasen, auch Tochtergeschwülste genannt, entstehen, wenn Zellen eines bösartigen Tumors sich vom ursprünglichen Tumor lösen, über Blut- oder Lymphbahnen wandern und sich an anderen Stellen im Körper ansiedeln und dort neue Tumoren bilden. Diese Metastasen bestehen aus denselben Krebszellen wie der Primärtumor.

Ein Beispiel: Ein Darmkrebs kann Metastasen in der Leber oder in der Lunge bilden. Diese Metastasen sind dann keine Leber- oder Lungentumoren im ursprünglichen Sinn, sondern **Lungenkrebsmetastasen** in der Leber beziehungsweise im Gehirn.«



Dr. Sawan Kakkar
Assistenzarzt



Dr. Sawan Kakkar wurde 1995 in Kassel geboren und legte dort an der Herderschule sein Abitur ab. 2020 folgte die Approbation und Promotion zum Dr. med. an der Georg-August-Universität Göttingen. Von 2020 bis 2022 war er Assistenzarzt am ehemaligen Roten Kreuz Krankenhaus in Kassel. Seit 2022 ist Dr. Kakkar Assistenzarzt in der Abteilung für Gastroenterologie und gastrointestinale Onkologie an der Universitätsmedizin in Göttingen.

2. Was macht Metastasen so gefährlich?

»Metastasen sind **besonders gefährlich**, weil sie bedeuten, dass sich der Krebs im **Körper ausbreitet hat**. Das **erschwert die Behandlung** deutlich. Die Gründe dafür sind vielfältig:«

1

Systemische Ausbreitung

Metastasen zeigen, dass Krebszellen über **Blut- oder Lymphwege** in andere Organe gelangt sind. Der Krebs ist also nicht mehr lokal begrenzt, sondern systemisch, was eine einfache chirurgische Entfernung meist unmöglich macht.



3

Therapieresistenz und Rückfallrisiko

Metastasen sind schwieriger zu behandeln. Oft sprechen sie nicht so gut auf **Therapien** an, wie der Primärtumor. Sie können resistenter sein gegen Medikamente sein oder an schwer erreichbaren Stellen liegen. Selbst nach intensiver Behandlung können mikroskopisch kleine Metastasen unentdeckt bleiben und später zu einem **Rückfall (Rezidiv)** führen.

2

Schädigung lebenswichtiger Organe

Metastasen können in Organen wie **Leber, Lunge, Gehirn** oder **Knochen** auftreten und dort die Funktion massiv beeinträchtigen. Hirnmetastasen können neurologische Ausfälle verursachen und Lungenmetastasen die Atmung beeinträchtigen.



4

Die Prognose

Sobald Metastasen da sind, gilt die Erkrankung meistens als **nicht mehr heilbar**, sondern nur noch behandelbar beziehungsweise kontrollierbar. Die Lebenserwartung sinkt dadurch oft deutlich.



3. Mittlerweile können manche Betroffene mit Metastasen ganz gut und auch lange leben. Was hat sich geändert?

»Das stimmt und das ist ein **extrem wichtiger Fortschritt** in der Onkologie. Es gibt heute deutlich mehr Betroffene, die trotz Metastasen lange, teils über Jahre hinweg, **gut leben können**. Das liegt vor allem daran:«

1

Personalisierte Therapien

Dank moderner Diagnostik kann Krebs heute **molekular genau analysiert** werden, so zum Beispiel an meiner Klinik, der *Universitäts-medizin Göttingen*. Hier ist seit Jahren das molekulare Tumor-board etabliert. Dadurch lassen sich gezielt Medikamente einsetzen, die auf die genetischen Eigenschaften des Tumors zugeschnitten sind.

2

Immuntherapien

Bestimmte Medikamente, zum Beispiel sogenannte **Checkpoint-Inhibitoren**, helfen dem Immunsystem, Krebszellen selbst zu bekämpfen. Diese Therapien kennen wir bei bestimmten Krebsarten wie Lungenkrebs oder Melanom, wir können diese aber auch zunehmend bei Darmkrebs einsetzen.

3

Fortschritte in der Bildgebung und Überwachung

Metastasen lassen sich **heute früher erkennen** und **besser überwachen**, sodass man **schneller reagieren** und **Therapien rechtzeitig anpassen** kann. Metastasen bedeuten deshalb heute nicht mehr automatisch eine sehr kurze Lebenserwartung. Bei manchen Menschen ist ein gutes, aktives Leben über viele Jahre möglich – auch wenn die Erkrankung **insgesamt nicht heilbar** ist.



Zahnpflege bei Krebs

Worauf du achten solltest



von Nela Müller



Richtige Zahnpflege ist das A und O. Das gilt für gesunde wie für kranke Menschen gleichermaßen. Vor allem Krebspatient:innen sollten während der Therapie, aber auch in der Nachsorge, regelmäßig ihren Mundraum zahnärztlich kontrollieren lassen.

Der Grund: Chemotherapien und Bestrahlungen können sich negativ auf die Mundschleimhaut auswirken. Entzündungen, Schmerzen, Rötungen, Schwellungen und ein Brennen sind mögliche Nebenwirkungen. Zudem kann Magensäure das Zahnfleisch und die Zähne angreifen, wenn man sich aufgrund von Übelkeit erbrochen hat. Das erhöht das Risiko für Karies. Weiterhin können manche Medikamente dafür sorgen, dass es Schädigungen am Kieferknochen gibt, die die Zähne gefährden. Um all diesen Nebenwirkungen so gut es geht entgegenzuwirken, ist es hilfreich, den oder die Zahnärzt:in vorab aufzusuchen, um abzuklären, was man während der Therapien am besten für seine Zahnpflege tun kann.

Tipp

Achte auf deine **Mundhygiene** und vergiss nicht genügend zu trinken, idealerweise Wasser und ungesüßten Tee.

Haushaltshilfe bei Krebs

Wenn der Alltag zu viel wird

Die Diagnose Krebs wirbelt das Leben einmal komplett durcheinander. Plötzlich steht nicht mehr der Alltag im Mittelpunkt, sondern Arzttermine, Therapien und das eigene Wohlbefinden. Was viele nicht wissen: Du musst nicht alles alleine stemmen! Besonders, wenn die Kräfte schwinden, kann eine Haushaltshilfe Gold wert sein.



Was ist eine Haushaltshilfe?

Eine Haushaltshilfe unterstützt dich bei den täglichen Aufgaben, **wenn du es selbst nicht mehr schaffst** – sei es Putzen, Einkaufen oder Kochen. Sie ist keine Luxusleistung, sondern ein Recht, das dir in dieser Situation zusteht.

Wer zahlt das?

Die gute Nachricht: In vielen Fällen übernimmt die Krankenkasse die Kosten. Voraussetzung ist, dass du wegen deiner Erkrankung den Haushalt nicht mehr selbst führen kannst und niemand sonst in deinem Haushalt lebt, der oder die für dich einspringen könnte.



Für jede Haushaltshilfe fällt eine Zuzahlung von 10 Prozent der Kosten pro Kalendertag an. Das sind mindestens 5 Euro, aber maximal 10 Euro am Tag.

Wie beantragst du eine Haushaltshilfe?



Krankenkasse kontaktieren

Die gesetzliche Krankenkasse übernimmt die Kosten für eine Haushaltshilfe, wenn die **Unterstützung medizinisch notwendig** ist. Sprich mit deinem Arzt oder deiner Ärztin. Diese:r stellen dir eine **Bescheinigung** aus, dass du Unterstützung brauchst. Reicht die Bescheinigung am besten zeitnah bei deiner Krankenkasse ein.

Kinderbetreuung

Gibt es **Kinder unter 12 Jahren** im Haushalt, springt die Krankenkasse oft ein – selbst wenn ein Elternteil theoretisch helfen könnte.

Zeitrahmen

Die Hilfe wird meist für bis zu **vier Wochen** pro Krankheitsfall genehmigt, bei besonderem Bedarf auch länger.



Hab keine Angst davor, Hilfe anzunehmen! Es ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Selbstfürsorge. Nutze die gewonnene Zeit und Energie für das, was dir jetzt wirklich guttut – sei es ein gutes Buch, ein Spaziergang oder einfach mal Durchatmen. Du bist nicht alleine auf diesem Weg. Es gibt Unterstützung – du musst sie nur annehmen. Bleib mutig und denk daran: **Dir Hilfe zu holen ist stark!**

Tipp

5 Tipps für deine mentale Gesundheit mit und nach dem Krebs!



von Anna Güttler



1

Die Diagnose kann viele Sinnfragen auslösen: Wer bin ich? Wo will ich hin? Wie sieht mein Leben aus? Nach so einem Schicksalsschlag ist das ganz normal. Ob alleine, mit Stift und Papier, mit Life-Coaches und/oder Therapeuten, kann es hilfreich sein, sich mit den Fragen auseinanderzusetzen. Traue dich auf diese Reise zu deinem neuen Ich.

2

Ziele setzen gibt dir Richtung und Klarheit – egal, ob groß oder klein. Zunächst scheint es herausfordernd, überhaupt an die Zukunft zu denken. Hier heißt es vor allem Prioritäten setzen und langsam anfangen: Mehr Bewegung in den Alltag einbauen, ein neues Hobby ausprobieren oder das Leben (wieder) genießen. Hier kann auch eine Liste mit kurzfristigen, mittelfristigen und langen Zielen helfen. Wage dich dann Schritt für Schritt an die Umsetzung. Du arbeitest lieber visuell? Ein Visionboard, wo du mit Bildern oder Zeitungsschnipseln deine Zukunftswünsche festhältst, kann die nötige Motivation sein, in Aktion zu kommen.

3

Schütze deine Energie, indem du bewusst Grenzen ziebst!

Stelle dir vor, deine Energie ist eine Flamme tief in deinem Inneren, die du beschützen musst. Lass sie dir von niemandem auspusten, austreten oder wegnehmen. »Wer und was tut MIR gut?« Dies sollte ein Leitsatz für deine gesunden Grenzen sein. Alles andere vermindern oder wenn möglich komplett loslassen.



4

Stress adé! Finde heraus, was bei dir besonders Stress im Alltag auslöst. Versuche Lösungen zu finden, diese Stressoren zu verringern, zu vermeiden oder – wenn möglich – komplett loszulassen. Komplett stressfrei zu leben ist fast unmöglich, daher können Entspannungstechniken dir helfen, wenn es mal wieder rund geht. Probiere verschiedene Techniken aus, denn nicht alle passen zu dir. Baue dir deine persönliche Entspannungs-Werkzeugkiste.

Du weißt nicht, wo du anfangen sollst?

Deine Atmung und verschiedene **Atemtechniken** zur Beruhigung sind ein toller Start und sind stets bei dir!



5

Entschleunigen. Was bedeutet Entschleunigung für dich?

Viele denken, dass Serien bingen, Doom-Scrolling oder am Handy daddeln Entspannung und Ruhe schenken, leider ist genau das Gegenteil der Fall. Diese passive Art des Konsumierens hält unser Nervensystem auf Trab. Richtig zur Ruhe kommen, entschleunigen und entspannen, kann unterschiedlich aussehen: Für die einen ist es einem Hobby nachzugehen, eine Entspannungsübung, in der Natur spazieren gehen oder am Morgen die heiße Tasse Tee genießen. Schaffe dir bewusst ruhige Inseln in deinem Alltag.

Pro-Tipp: Schaue dir vorhandene Routinen in deinem Alltag an und nehme die Ruhephasen »Huckepack« – sprich plane sie vor oder nach einer bestehenden Routine ein und beginne mit kurzen 5-Minuten-Phasen, bevor du sie in deinem Tempo und nach deinen Bedürfnissen erweiterst.



5 Tipps gegen die Angst vor einem Rezidiv



von Anna Güttiler



Wer kennt's? Der Nachsoretermin steht an, man ertastet einen Knoten, man fühlt sich energielos oder hat plötzliche unerklärliche Schmerzen und schon ist SIE wieder da: die Angst vor einem Rezidiv. Ein Gefühl, das leider nicht verjährt.

Es ist ganz normal, dass nach einer einschneidenden Erkrankung wie Krebs die Angst vor einem Rückfall da ist. Du hast eine schwierige Krise durchgemacht und der Gedanke, erneut zu erkranken oder vielleicht mit Krebs leben zu müssen, ist beängstigend. Problematisch wird es, wenn deine Angst vor dem Rezidiv dein Alltagsleben einschränkt. Sollte dies auf dich zutreffen, empfehlen wir dir, professionelle Hilfe aufzusuchen.

Hier sind 5 Tipps für dich, wie du mit deiner Angst Verbindung aufnehmen kannst und lernst, mit ihr umzugehen:

1

Atme die Angst weg: Bei akuter Angst konzentriere dich bewusst auf deine Atmung. Atme 4 Sekunden ein, halte den Atem für 4 Sekunden und dann atme 4 Sekunden lang aus. Wiederhole dies so lange, bis du eine Entspannung im ganzen Körper spürst.



2

Die Angst lässt dein inneres negatives Gedankenkarussell immer schneller kreisen? Dann versuche einmal laut »**Stop**« zu sagen. Begleite es gerne mit einer Handbewegung. Unser Gehirn ist daran gewöhnt, »*anzuhalten*«, wenn es »**Stop**« signalisiert bekommt. Hast du es geschafft, fahre gleich mit Tipp 3 fort ...





3

Zähle deine **Erfolgserlebnisse** auf, die dir jetzt gerade einfallen. Egal, wie klein. Durchlebe diese Erfolge nochmal wie einen inneren Film. Lenke somit dein Gehirn auf positive Erlebnisse und Gefühle und trainiere gleichzeitig, den Fokus auf deine persönlichen Stärken und Ressourcen zu lenken.

4

Schreibe deiner Angst einen Brief.

Bedanke dich dafür, dass sie da ist und auf dich aufpasst. Alle Gefühle haben ihre Berechtigung. Mit dem Brief öffnest du die Kommunikation mit deiner Angst und lernst sie näher kennen. Woher kommt sie, was braucht sie und was will sie dir vielleicht sagen?



5

Mache dir bewusst, was du im Leben **beeinflussen kannst** und was nicht. Viele Faktoren in deinem Leben kannst du selbst in die Hand nehmen, beispielsweise Ernährung, Bewegung und Stress. Das sind alles Dinge, bei welchen du proaktiv etwas für deine Gesundheit tun kannst, um einem Rezidiv vorzubeugen. Lasse die Dinge los, die außerhalb deiner Macht stehen.

Tipp

Tausche dich aus: Sprich mit anderen Betroffenen über deine Ängste, denn ein Austausch kann sehr entlastend wirken. Du wirst merken, dass deine Gefühle normal sind und es gute Wege gibt, mit ihnen umzugehen.

Langzeit- und Spätfolgen

Was erwartet mich?



von Anna Gütter



Disclaimer: Zunächst muss gesagt werden, dass die hier aufgelisteten Langzeit- und Spätfolgen auftreten **können und nicht unbedingt müssen**. Diese Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Lies bitte nur weiter, wenn du dich informieren möchtest. Sollten dich solche Informationen eher belasten, lies den Text lieber zu einem späteren Zeitpunkt. Alternativ kannst du eine Vertrauensperson bitten, sich zu informieren und dich aufzuklären, sollten Symptome auftreten und diese Person einen Handlungsbedarf sieht.





Schlafstörungen

Durch die Therapie, Medikamente, Veränderungen im Hormonhaushalt kann der gesunde Schlaf gestört werden. Nicht einschlafen können, Durchschlafprobleme oder zu früh wach? Von **Schlaflosigkeit** (Insomnie) spricht man, wenn diese Störungen dreimal pro Woche über einen Zeitraum von einem Monat auftreten.

⚠️ Lerne verschiedene Entspannungstechniken kennen, die dir beim Ein- und Wiedereinschlafen helfen. Eine ruhige Abendroutine kann auch helfen, deinen Körper auf den Schlaf vorzubereiten.



Konzentrationsschwierigkeiten

Viele berichten nach der Therapie von Konzentrationsproblemen, Orientierungsschwierigkeiten, Wortfindungsstörungen, plötzlicher Vergesslichkeit, mentaler Erschöpfung oder dem Gefühl, keinen klaren Gedanken fassen zu können. Dies nennt man auch »*Brain Fog*« (Nebel im Kopf).

⚠️ Ein **gesunder und achtsamer Lebensstil**, wie etwa eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung und genügend Pausen im Alltag können die Symptome lindern. Wasser trinken nicht vergessen!



Fatigue

Wenn du nach geistiger oder körperlicher Anstrengung eine **extreme Müdigkeit und/oder Erschöpfung** verspürst und diese nach einer angemessenen Ruhephase nicht verschwindet, kann das ein Anzeichen für das Fatigue-Syndrom sein. Dieses kann auch noch Jahre nach der Therapie anhalten und chronisch werden.

⚠️ Sei dir deines persönlichen Limits bewusst, ohne dich selber zu verurteilen. **Ziehe Grenzen** und kommuniziere offen, was du gerade brauchst. Pausen und Stressmanagement sind zwei Werkzeuge, die dir helfen können. Wenn du mehr zum Thema Fatigue erfahren möchtest, schau dir unseren **Artikel auf Seite 68** an.

Angstzustände und andere psychische Erkrankungen

Die Krebsdiagnose und Therapie verlangen nicht nur körperlich viel ab, auch mental musst du ziemlich viel durchmachen. Daher können Ängste, Sorgen und andere psychische Zustände verstärkt werden.

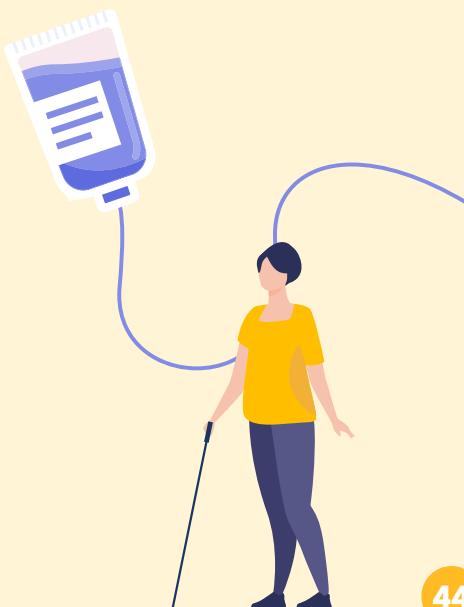
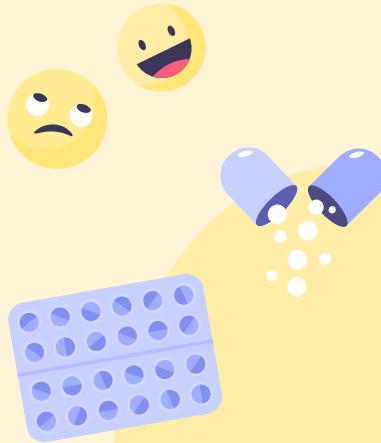
⚠️ Fühlst du dich eingeschränkt in deinem Alltag? **Dann hole dir Hilfe** bei Psychoonkologen. Du musst dich deinen Ängsten nicht alleine stellen.



Hilfsmittel

Vielleicht bist du nach deiner Therapie kurz-, mittel- oder langfristig auf Hilfsmittel (Medizinprodukte) angewiesen wie etwa Implantate, Prothesen, Stoma oder Medikamente. **Das kann zunächst sehr befremdlich sein.**

⚠ Der Krebs führt viele Veränderungen herbei. Eine Psychotherapie kann unterstützend helfen, sich mit dem Verlust des alten Lebens auseinanderzusetzen, neue Träume und Ziele zu formulieren und erste Schritte in das neue Leben mit Hilfsmitteln zu gehen.



Hormonveränderungen

Chemotherapie, antihormonelle Medikamente nach der Therapie und Eingriffe wie zum Beispiel die Entfernung der Eierstöcke nehmen großen Einfluss auf **deinen Hormonhaushalt**. Dies kann vielfältige Symptome hervorrufen, die vergleichbar mit den Wechseljahren sind. Auch die **Libido** kann darunter leiden.

⚠ Lass dich von deinen behandelnden Ärzten beraten, ob eine Hormonersatztherapie oder auch eine nicht hormonelle Therapie für dich infrage kommt.

(Chronische) Schmerzen (z.B. durch Narben, Amputationen und Polyneuropathie)

Grundsätzlich kann zwischen **akuten und chronischen Schmerzen** unterschieden werden. Bei akuten Schmerzen solltest du dir zunächst klarmachen, was die Ursache hierfür darstellt. Im nächsten Schritt gilt es dann, aktiv dagegenzuwirken. Wenn es sich um chronische Schmerzen handelt, ist es besonders wichtig, einen guten Umgang damit zu erlernen und Wege zu finden, trotz des Schmerzes entspannen zu können.

⚠️ In beiden Fällen kann eine ärztliche Beratung sehr hilfreich sein und zu einer erheblichen Verbesserung der Lebensqualität führen.



Schleimhäute

Vor allem Krebspatient:innen sollten während der Therapie, aber auch in der Nachsorge regelmäßig ihren Mundraum ärztlich kontrollieren lassen. Aber auch andere Schleimhäute, etwa im Magen, Darm und in Sexualorganen, können durch die Chemotherapie, Medikamente und Bestrahlungen angegriffen werden.

⚠️ Um all diesen **Nebenwirkungen** so gut es geht entgegenzuwirken, ist es hilfreich, Ärzt:innen vorab aufzusuchen, um abzuklären, was man während und nach den Therapien am besten tun kann, um seine Schleimhäute zu schützen und wieder aufzubauen.

Sören, 33

Leukämie

 pathly.app/geschichten

 [@srnjckl](https://www.instagram.com/srnjckl)

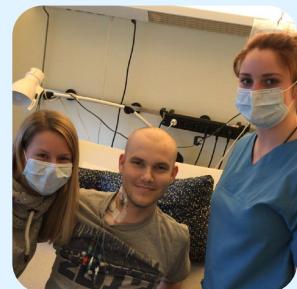
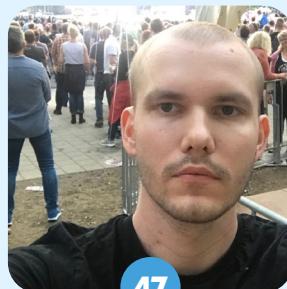
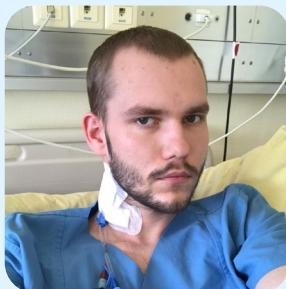
 Erzählt am 08.11.2023



Sören berichtet offen und ehrlich, wie der Krebs seine Sicht auf das Thema Sexualität verändert und auch welche negativen Auswirkungen sie mit sich gebracht hat.

»Mein Name ist Sören, ich war bei meiner Leukämie-Erkrankung 27 Jahre alt. Damals hatte ich eine feste Freundin und sowohl Verlobung als auch Kinderwunsch waren in Planung. Die Krankheit führte zum Ende der knapp acht Jahre langen Beziehung, sodass der Kinderwunsch vorerst erledigt war. Die Diagnose und die klare Aussage der Ärzte, dass meine Fruchtbarkeit unter der Behandlung leiden würde, war in dem Moment nicht das Problem. Da hatte ich andere Sorgen, und es war für mich lange Zeit nicht klar, ob ich das Jahr überhaupt überleben würde. Daher hatte die potenzielle Unfruchtbarkeit beim Erstgespräch mit den Ärzten keine großen Wirkungen auf mich. Mir wurde nahegelegt, meine Spermien einzufrieren, um so eine Chance zu haben, später meinen Kinderwunsch mit meiner Partnerin

umzusetzen. Der Empfehlung bin ich gefolgt, habe meine Spermien also durch Einfrieren gesichert. Die Kosten muss ich zur Hälfte selber zahlen, da die Krankenkasse nur die Hälfte beisteuert. Erst nach einem Jahr begannen meine vermutliche Unfruchtbarkeit und die Auswirkungen auf meinen Geist und Körper in meinem Kopf zu wirken. Als ich das Krankenhaus verlassen und langsam wieder im Leben landen durfte, ist mir das ganze Thema erst richtig bewusst geworden. Ich habe am Anfang extreme Probleme mit meinem Körper gehabt, sei es fehlende Libido, fehlende mentale Stärke um *>ihn<* aufrecht zu halten, die Vermutung der Unfruchtbarkeit oder schlicht der neue Umgang mit dem Thema Sexualität allgemein. **Wenn man quasi ein Jahr seinen eigenen Körper gehasst hat, ist es eine unbeschreibliche Herausforderung, dann intim mit jemand anderem zu werden.** Das kennen und empfinden vermutlich nur andere Betroffene so. Sobald es zu etwas intimeren Momenten kam, herrschte in meinem Kopf ein Kampf negativer



Gedanken: »Ich sehe scheiße aus«, »Er wird bestimmt wieder streiken«, »Ich kann eh keine Kinder bekommen, was denkt sie sich wohl dabei?«, »Habe ich überhaupt Lust?«. Dieser Kampf ist auch nach mittlerweile sieben Jahren definitiv noch vorhanden und jeder intime Kontakt ist eine Herausforderung.

Leider ist der eigene und gesellschaftliche Druck bei dem Thema Fruchtbarkeit wahnsinnig groß und hemmte mich sehr beim Aufklären des IST-Zustands. Lange war das Thema mir egal und nicht so wichtig, quasi ein »wird schon passen«. Durch Leukämie wurde ich ins kalte Wasser geworfen. Der Fertilitätstest war wie der Aufstieg zum Mount Everest: Eine gigantische Aufgabe, vor dessen Ergebnis ich offen gesagt Angst hatte. Denn wäre ich unfruchtbar, würde ein großer Teil meiner »Männlichkeit« einfach weg sein. Jedenfalls aus Sicht der Gesellschaft, die die Zeugungsfähigkeit bei Männern voraussetzt. Auch wenn ich weiß, dass dieser Gedanke Unsinn ist, belastete er mich enorm. Meiner Meinung nach sollten besonders Ärzte im Bereich Empathie und Einfühlungsvermögen deutlich besser ausgebildet werden. Wenn ein Oberarzt beim Thema fehlende Libido einfach Viagra verschreibt, ist das we-

der psychologisch noch menschlich in der Situation angemessen. Denn das Körperliche ist nur ein winziger Teil eines Mechanismus, welcher wie ein Uhrwerk abgestimmt ist. Da hilft es nicht, wenn man im übertragenen Sinne einfach versucht die Auswirkung zu behandeln, nicht aber die Ursache zu klären. Es sollten vielmehr der Hintergrund geklärt werden. Leider passiert dies viel zu wenig, und so steht der Betroffene oft allein da mit seinen Sorgen, Fragen und Ängsten.

Auch Sexualität bei Krebs darf allgemein kein Tabuthema mehr sein und sollte offen besprochen werden, mit dem nötigen Feingefühl auf ärztlicher Seite.

Inzwischen habe ich die Entscheidung, ob ich noch fruchtbar bin oder nicht, selber getroffen. Eine Vasektomie* habe ich letztes Jahr durchführen lassen. So habe ich selber entschieden, wie der Stand der Dinge ist. Für mich ist damit auch diese Entscheidung nicht bei der Krankheit gewesen, sondern von mir gekommen. Einen Test, ob ich noch fruchtbar war, habe ich absichtlich nicht gemacht vor der Operation, diesen »Sieg« wollte ich der Krankheit nicht gönnen.«

Kinderwunsch nach dem Krebs



von Caren Schmidt

Kinderwunsch – ein Thema, über das sich fast alle von uns irgendwann einmal Gedanken machen. Möchte ich Kinder und wenn ja, wie viele eigentlich? Wann ist dann auch noch der für mich ideale Zeitpunkt und stimmen diese Vorstellungen auch mit denen meines Partners oder meiner Partnerin überein?

Für Krebspatient:innen handelt es sich beim Thema Kinderwunsch um ein ganz besonders sensibles Thema, das häufig von Unsicherheiten und vielen Fragen begleitet ist.

Im Vorhinein ist es wichtig zu sagen: Wie bei vielen anderen Themen auch, lässt sich auch beim Thema Kinderwunsch keine allgemeingültige Aussage oder Empfehlung treffen. Jede Art von Krebs ist individuell und wird somit auch auf verschiedenen Wegen therapiert. Für eine persönliche Beratung und Nachfragen hilft es immer, sich an die behandelnden Ärzt:innen zu wenden.

Der richtige Zeitpunkt



Kurz gesagt: Den einen richtigen Zeitpunkt gibt es, wie so oft im Leben, nicht. Dennoch gilt: Sobald du dich selbst dazu bereit und danach fühlst, ist es an der Zeit, sich über die Familienplanung Gedanken zu machen. Häufig haben Betroffene mit einer Krebsdiagnose in der fruchtbaren Lebensphase das Gefühl, nicht mehr über eine mögliche Familienplanung nachdenken zu dürfen. Viele berichten von Ängsten, das Thema überhaupt zu erwähnen. Dennoch ist und bleibt die Frage rund um einen möglichen Kinderwunsch kein Tabu und sollte offen angesprochen werden. Abhängig von der Diagnose und der damit verbundenen Therapie können nämlich bereits vor Beginn einer Therapie **Eizellen oder Spermien abgegeben und kryokonserviert werden**. Häufig ist so eine frühe und rechtzeitige Planung das Wichtigste, um seinen Wünschen Raum geben zu können.

Info

Seit dem **1. Juli 2021** übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für eine **Kryokonservierung** von Spermien, Hodengewebe und Eizellen vor einer keimzellschädigenden Therapie



Abwarten und Tee trinken

Andere Betroffene möchten erst die Therapie abschließen und entscheiden sich dafür, einfach abzuwarten. Denn nicht bei allen jungen Krebspatient:innen geht mit einer Therapie die Fruchtbarkeit zwangsläufig vorbei. Viele erleben nach Abschluss ihrer Therapie eine **Rückkehr der Periode**, dies kann kürzer oder länger dauern.



Leben ohne eigene Kinder

Es gibt leider auch Paare, die auch nach langen Jahren voller Versuchen und unzähligen Beratungen in Kinderwunschzentren kinderlos bleiben. In Deutschland betrifft dies etwa jedes zehnte Paar zwischen 25 und 59. Dabei muss nicht zwangsläufig eine Erkrankung eines Elternteils vorliegen. Häufig bleiben die Gründe für Kinderlosigkeit ungeklärt. Bei Krebspatient:innen können die Gründe vielfältig sein: von eingreifenden Operationen, medikamentösen Therapien oder dem zeitlichen »Verpassen« der fruchtbaren Jahre.

Eine Adoption bietet für betroffene Paare die Möglichkeit, dennoch eine Familie zu gründen und einem Kind aus tendenziell unsicheren Verhältnissen stabile Beziehungen und elterliche Liebe zu schenken. Leider ist der Adoptionsprozess für Krebsbetroffene ein langwieriger und komplizierter Weg. Für eine Adoption wird nämlich ein Gesundheitszeugnis verlangt, was in den meisten Fällen bei Krebsbetroffenen zu einem Ausschluss im Adoptionsverfahren führt.



Die Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs

macht sich derzeit für das »**Recht auf Vergessenwerden**« stark, um die Benachteiligung von Krebspatient:innen insbesondere bei den Themen »Krebs und Armut« sowie »Krebs und Kinderwunsch« zu reduzieren. Die Idee dahinter ist, dass digitale Informationen mit Personenbezug nicht dauerhaft gespeichert werden, sondern nach einer bestimmten Zeit gelöscht werden, besonders in Bezug auf Gesundheitsdaten.

A green circular icon with the word "Info" written in white inside it.



Abschied vom Kinderwunsch

Für einige Betroffene ändert eine Krebserkrankung die Sicht auf einen möglichen Kinderwunsch. Andere schätzen nach dem Ende der Therapie Ihre **Freiheit und priorisieren nun andere Lebensziele**. Wieder andere müssen sich nach Jahren voller Versuche eingestehen, dass sie selbst keine Kinder mehr bekommen werden.



Der Abschied vom Kinderwunsch kann also selbst gewählt oder durch äußere Umstände bestimmt sein. In jedem Fall kennzeichnet er ein Ende, das emotional sehr prägend sein kann. Daher kann es hilfreich sein, professionelle psychologische Unterstützung zu suchen, um die Situation zu akzeptieren. **Und trotz aller Schwere sollten wir nie vergessen, dass in jedem Ende auch ein neuer Anfang steckt!**

Auf der Website **FertiOnco** findest du verschiedene Optionen über mögliches Vorgehen bei Kinderwunsch als Krebspatient:in. Dabei kannst du selbst entscheiden und abwägen, welche Faktoren für dich wichtig sind.



FertiOnco ist ein Angebot aus der Schweiz, nicht alle Methoden sind in Deutschland rechtlich erlaubt.

Cancer Rebels)



Wie können wir dir helfen?

Krebspatient:innen

Die Welt steht für einen Moment still. Man kann die Diagnose »Krebs« nicht schönreden. Und das wollen wir auch nicht. Krebs bedeutet, eine Menge Kraft aufbringen zu müssen, Unterstützung einzufordern und Menschen zu brauchen, denen man vertraut.

Krebs bedeutet aber auch in der heutigen Zeit, einer Zeit des medizinischen Fortschritts, dass dieser oftmals heilbar ist! Hoffnung, Vertrauen in sich selbst, aber auch zu seinen Lieben, sind hierbei überaus wichtig. Leider fehlen hin und wieder jedoch die finanziellen Möglichkeiten, um z.B. soziale Kontakte aufrechtzuerhalten oder um medizinische Optionen auszuschöpfen!



cancer-rebels.club

Angehörige

Für Angehörige ist die Diagnose »Krebs« meist genauso niederschmetternd wie für den Betroffenen selbst. Diesem hilflos gegenüberzustehen und nichts machen zu können, ist nicht selten unerträglich für Angehörige.

Angehörige und Freunde möchten helfen, kommen aber schnell an ihre Grenzen.

Kennst auch du einen geliebten Menschen, der an Krebs erkrankt ist und unbürokratische Hilfe gebrauchen kann? Auch Angehörige haben bei uns die Möglichkeit, Hilfe für eine:n Krebspatient:in anzufragen.

Hier kommen wir ins Spiel. Kannst du Unterstützung bei deinem Genesungsweg gebrauchen, aber die finanziellen Mittel lassen dies nicht zu? Geld sollte dir bei deinem Therapieweg und deiner Genesung nicht im Wege stehen.



Periode gesucht: So holst du deinen Zyklus zurück



von Katharina Felthöfer



Hast du dich schon mal gefragt, wieso die Menstruation überhaupt eine so große Rolle für junge Krebspatientinnen spielt? Und ob es Tipps gibt, damit die Periode wieder kommt? Antworten zu diesen Fragen findest du im folgenden Beitrag!



Warum ist das Thema überhaupt so relevant?

Die Periode – beziehungsweise die Fruchtbarkeit – ist für junge Frauen mit Krebs deshalb so wichtig, weil sowohl die **Erkrankung selbst** als auch die **Therapie zu einer Unfruchtbarkeit führen können**. Insbesondere die **Chemotherapie** wirkt im ganzen Körper, wobei nicht zwischen Krebszellen und normalen Zellen unterschieden wird. **Alle sich schnell teilenden Zellen werden angegriffen** – und dazu gehören auch die der weiblichen Geschlechtsorgane, da sich in jedem Zyklus Gebärmutterhaut auf- und abbaut sowie Eizellen heranreifen und von den Eierstöcken zur Gebärmutter wandern.¹

Auch eine Bestrahlung des Bauch- oder Beckenbereichs oder von bestimmten Hirnregionen kann zu einer Beeinträchtigung der Fruchtbarkeit führen.² Um dies zu verhindern, ist bei vielen Therapien die **regelmäßige Verabreichung von Spritzen** (zum Beispiel Enantone, Trenantone oder Zoladex) in den Bauch vorgesehen. Sie bewirken, dass es nicht zu einer Ausschüttung von Hormonen kommt, welche normalerweise die Produktion weiblicher Geschlechtshormone regeln würden.³ Die betroffenen Geschlechtsorgane werden somit in eine **Art Winterschlaf versetzt**, um eine Schädigung durch die Chemotherapie zu verhindern.



*Quellen auf Seite 150

Was kann helfen, damit der Zyklus wieder kommt?

Prinzipiell gilt leider, dass es **keine Garantie für die Rückkehr der Periode** gibt. Es muss ebenfalls beachtet werden, dass sich das Risiko einer Unfruchtbarkeit mit zunehmendem Alter erhöht.⁴ Und trotzdem gibt es Wege, um den eigenen Zyklus wieder anzukurbeln. Hier folgen **drei Empfehlungen einer Gynäkologin**, die die Autorin befolgt hat und welche (womöglich) dazu beigetragen haben, dass ihre Periode **anderthalb Jahre nach der Therapie wiedergekehrt ist.***



Einnahme von Agnus Castus



Agnus Castus, auch bekannt als **Keuschlamm** oder **Mönchspfeffer**, soll unter anderem bei **Hormonstörungen** oder **Zyklusbeschwerden** helfen sowie die **Fertilität** von Frauen verbessern. Die Wirkung dieses pflanzlichen Mittels wurde auch bereits in Studien nachgewiesen, allerdings erst nach einer mehrmonatigen täglichen Einnahme.⁵ Das Medikament ist nicht verschreibungspflichtig und kann rezeptfrei in Apotheken erworben werden. Sprich deine Frauenärztin oder deinen Frauenarzt am besten beim nächsten Termin darauf an, solltest du mit der Einnahme beginnen wollen oder diesbezüglich noch weitere Fragen haben.

Achtung: Wie bei jedem anderen Medikament gibt es auch bei Agnus Castus Patient:innen, die mit **Nebenwirkungen** auf das Medikament reagieren. Sei also zu Beginn jeder neuen Medikamenteneinnahme achtsam und höre auf deinen Körper.



Gewichtszunahme



Laut der Gynäkologin kennt der (junge) Körper nur zwei Modi: **Überleben oder Fortpflanzen**. Und für zweiteres wird Östrogen benötigt. Dieses Hormon kann jedoch nur gebildet und ausgeschüttet werden, wenn der Körper über genügend Fettreserven verfügt. **Denn auch Fettzellen produzieren Östrogene**. Viele Krebsbetroffene haben während ihrer Therapie erheblich an Gewicht verloren, was dazu führt, dass der Körper primär mit dem Überleben beschäftigt ist. Das steht wiederum der Produktion von Östrogen und damit der Rückkehr der Periode im Wege. Je nachdem, wie groß die Differenz zwischen dem ursprünglichen und dem aktuellen Gewicht ist, kann auch schon eine Zunahme von nur ein bis zwei Kilo ausreichen, um die Östrogenproduktion anzukurbeln. Wichtig ist jedoch darauf zu achten, dass es sich um eine **gesunde Gewichtszunahme handelt**, die durch eine ausgewogene Ernährung entsteht.



Abwarten und Tee trinken

»Ich gebe zu, dass mir diese Empfehlung nicht gerade gefallen hat. Schließlich wurde meine Geduld schon während der Therapie viel zu häufig auf die Probe gestellt.« Doch du solltest nicht vergessen, dass dein Körper monate- oder gar jahrelang einer **maximalen Belastung** standgehalten hat und sich von den Strapazen der Therapie erholen muss. Da ist es normal, wenn der Zyklus **nicht sofort wiederkommt**. Gib dir und deinem Körper Zeit und nimm bewusst den Druck raus. Denn zu viel Stress führt häufig dazu, dass das gewünschte Ziel erst recht nicht eintritt. Eine **entspannte Grund-einstellung** und Akzeptanz des Ist-Zustands hingegen wirkt sich positiv auf deine **psychische Gesundheit** aus. Das führt wiederum zu einem erhöhten allgemeinen Wohlbefinden – und im besten Fall dann auch zur Rückkehr deiner Periode.

Caro, 31

Non-Hodgkin-Lymphom

 pathly.app/geschichten

 [@thechangingchances](https://www.instagram.com/thechangingchances)

 Erzählt am 07.08.2024



Für Caro war ihre Krebserkrankung der Start in ein neues Leben. »Tu's jetzt« ist zu ihrem Lebensmotto geworden.

»Hi, ich bin Caro, 31, und wohne mit Mann und Hund in München. Ich litt jahrelang unter Hypochondrie und begab mich auch in Therapie. Ich hatte panische Angst vor Krebs, bis ich ihn 2022 mit 28 Jahren dann tatsächlich bekam. Ironischerweise ein halbes Jahr nachdem ich offiziell von meiner Hypochondrie »geheilt« war.

Meine Symptome habe ich zu der Zeit nicht als solche erkannt. Ich steckte mitten in den Hochzeitsvorbereitungen. Ich war gestresst. So schob ich meinen Gewichtsverlust, Müdigkeit und Abgeschlagenheit auf den Stress. Und auf den Winter in Deutschland. Stutzig wurde ich erst, als ich immer mal wieder mein Herz heftig schlagen gespürt habe und mir mein Fitnesstracker einen viel zu hohen Ruhepuls anzeigen.

Ich ging zum Hausarzt. Ergebnis: Tachykardie – ich sollte zum Kardiologen. Dort hätte ich allerdings erst 9 Monate später einen Termin bekommen und wäre jetzt nicht mehr hier, wenn meine Mama keinen Terror in der Praxis gemacht hätte. Zwei Tage

später saß ich beim Kardiologen. Ergebnis: Zyste. Er schickte mich am selben Tag zum CT. Ergebnis: Gutartiger Tumor (Thymom). Zwei Wochen später ging es zum Chefarzt ins Krankenhaus zur Besprechung. Ergebnis: »Es ist zu 90% ein gutartiger Tumor, den man einfach nur entfernen muss.« Im schlimmsten Fall müsste man mir den Brustkorb aufschneiden, aber man versuchte alles, um den Tumor minimal-invasiv zu entfernen. Mit dieser Aussage und einem Gefühl von Erleichterung wurde ich zwei Wochen später operiert. Aus der Operation wurde allerdings eine Biopsie, denn die Ärzte hatten sich leider geirrt. **Es war Lymphdrüsencrebs.**



Diesen Moment, als die Ärzte mir sagten, dass es Krebs ist, werde ich niemals im Leben vergessen. Mein schlimmster Albtraum wurde zur Realität. Ich habe mich nur noch fragen gehört, ob ich jetzt sterben muss. Das sollte es jetzt gewesen sein?! Ich war so unfassbar traurig und sauer auf mich selbst, dass ich mein Leben bisher nicht wirklich gelebt hatte. Immer hatte ich alles nach hinten verschoben und bin nie meinen echten Leidenschaften nachgegangen.

Ich hatte einen sehr aggressiven Krebs. Der Tumor war 15 cm groß, Lunge und Perikard (Herzbeutel) hatte er schon befallen und so bekam ich sechs Zyklen Antikörper- und Chemotherapie. Diese Monate waren ein Ritt durch die Hölle.

Die Nebenwirkungen waren fies, aber das schlimmste für mich: Der Kontroll- und Identitätsverlust. Ich verlor meine Haare, mein Körper gehorchte mir nicht mehr, ich war der Krankheit ausgeliefert und die Frau, die ich im Spiegel sah, erkannte ich nicht mehr.

Rückblickend betrachtet war es aber auch eine unglaublich lehrreiche Zeit und der Wake-Up Call, den ich so dringend gebraucht, mir aber gerne erspart hätte. Oft dachte ich, ich schaff das nicht. Doch am Ende habe ich gesehen, dass ich so viel mehr kann, als ich mir jemals zugetraut hätte. Ich habe erkannt, wer meine wahren Freunde sind, wie wichtig Familie ist und dass das

Leben nicht nur eine Aneinanderreihung von vermeintlichen Highlights ist, sondern dass der wahre Zauber in den kleinen Dingen liegt. Auch in schweren Zeiten. Manchmal muss man vielleicht nur etwas genauer hinsehen.



Was mir in der Zeit geholfen hat?

Mein Therapeut, den ich seit Beginn der Diagnose hatte. Bis heute. Meine Ärztin, der ich zu 100 % vertraut habe. Meine Freunde und Familie, die mich immer zum Lachen gebracht oder mich einfach wortlos in den Arm genommen haben, wenn ich geweint habe. Und Yoga. Auch wenn ich nicht viel mehr konnte als auf der Matte zu liegen und zu atmen.

Der 23. Juni 2022 war der Startschuss in mein neues Leben. Ich war krebsfrei. Getreu dem Motto *>in the end you only regret the chances you didn't take<* habe ich nach meiner Erkrankung jede Chance ergriffen.



Ich bin eigentlich studierte Personalberaterin, nur war ich nie wirklich happy in meinem Job. Also habe ich auf mein Herz gehört, eine Yogalehrer-Ausbildung sowie eine Ausbildung zur ganzheitlichen Gesundheits- und Ernährungsberaterin abgeschlossen. Ich habe angefangen wieder mehr zur reisen, meine Geschichte auf Instagram zu teilen und habe mir nebenbei ein Online Business aufgebaut, das mir ermöglicht hat, in meinem Hauptjob in Teilzeit zu gehen. Weil ich erkannt habe, dass Zeit neben Gesundheit das kostbarste Gut ist. Weil ich mein Leben jetzt auch wirklich LEBEN will.

War das immer einfach? Nein. Gerade nach meiner erfolgreichen Therapie fiel ich zuerst in ein Loch. Die Termine in der Onkologie gaben mir Halt und Struktur.

Jetzt musste ich mein Leben erst einmal wieder neu sortieren. Ich bin ein anderer Mensch. Es ist nichts mehr, wie es war. Das muss man erst einmal selbst verstehen und auch die Menschen um einen herum. Ich weiß jetzt, worauf es im Leben wirklich ankommt und wer ich eigentlich im wahren Kern bin, was mich glücklich macht.«



Ohne den Krebs wäre mein Leben wahrscheinlich weiter vor sich hingedümpelt. Für diese Erkenntnis bin ich dankbar. Und für diese zweite Chance, die ich sowas von nutzen werde. Das Leben ist zu kurz für irgendwann. Tu's jetzt!

Erste Hilfe für das Leben in Remission

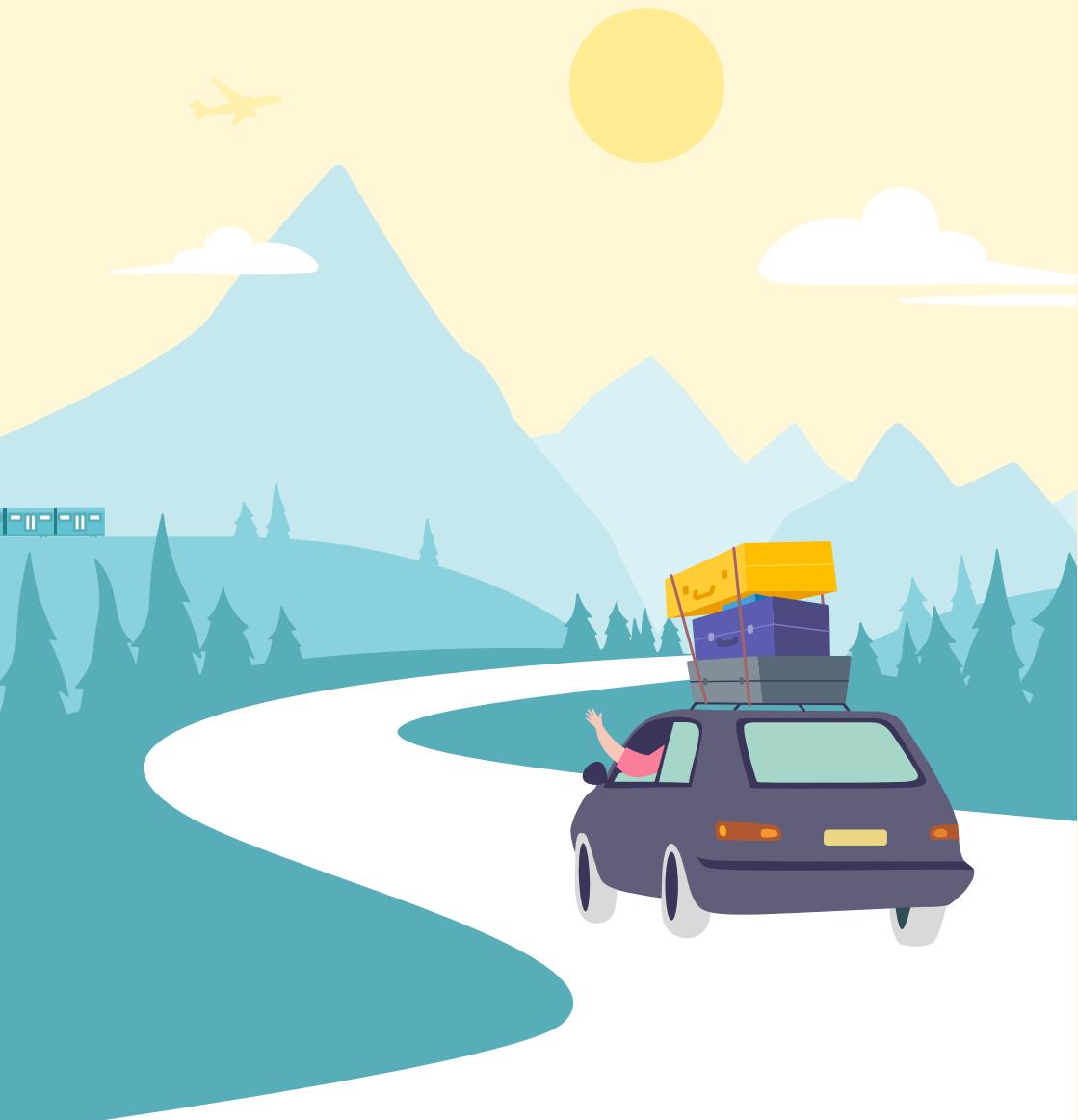
Tipp

Wag dich wieder ins Leben! Dazu gehört, sich langsam mit der Idee anzufreunden, dass es jetzt wirklich vorbei ist. Hab keine Angst, auch wieder langfristig zu planen und dir größere berufliche oder private Ziele zu setzen. Natürlich besteht das Risiko eines Rezidivs, aber ebenso kann es auch sein, dass es dir erstmal jahr(zehnt)elang gesundheitlich gut geht. Zeit also, um wieder durchzustarten.

Ab in den Urlaub - Die erste Reise nach dem Krebs



von Jowita Staniewski



Urlaubsreif? So fühlt man sich oft schon während der Therapie und man kann den ersten Urlaub nach etlichen Eingriffen, Chemositzungen und/oder Strahlentherapien gar nicht früh genug herbeisehnen. Viele Krebsis verspüren, sobald es wieder möglich ist, einen intensiven Wunsch danach, die Welt zu erkunden und aus dem (Krebs-)Alltag auszubrechen. Dabei machen wir uns viele Gedanken und müssen uns einige Fragen stellen:



Wann?

Die Antwort darauf, wann der richtige Zeitpunkt für einen ersten Urlaub gekommen ist, ist sehr **individuell**. Du spürst, wann dein Körper und deine Seele dafür wieder bereit sind. Es ist aber auf jeden Fall ratsam, dich **mit deinem Onkologen oder deiner Onkologin** diesbezüglich zu beraten, weil du möglicherweise noch Medikamente einnehmen musst oder gewisse **Risiken** mit dem Reisen verbunden sein können. Prinzipiell unterstützen die meisten behandelnden Ärzt:innen einen Tapetenwechsel – auch relativ bald nach den Therapien, denn alles ist erlaubt, was eine Genesung vorantreibt.



Wohin?

Eigentlich hast du die freie Wahl. Jedoch kommt es auch ein bisschen darauf an, was für ein **Urlaubstyp** du bist, ob du krankgeschrieben bist und ob du dir zum Beispiel eine Langstreckenreise in die USA zutrauen möchtest. Da viele Krebsis oft noch (bedingt durch manche Therapien) aufgrund von lauernden **Hitzewallungen** sehr hitzeempfindlich sind, ist möglicherweise ein **kühlerer Ort** angenehmer. Außerdem spielt natürlich auch die **medizinische Versorgung im Zielland** eine wichtige Rolle. Normalerweise möchte die Krankenkasse wegen einer möglichen Kostenübernahme bei Erkrankung im Ausland vorab informiert werden. Auch hier ist ein Austausch mit dem betreuenden Pflegepersonal gegebenenfalls eine gute Idee.



Wie?

Ob nun mit **dem Auto, der Bahn oder dem Flugzeug** – prinzipiell ist alles denkbar, wenn du reisetauglich bist. Falls du aufgrund von Medikamenteneinnahme oder der Therapie unter Nebenwirkungen wie Schwindel, plötzlichem Kontrollverlust oder Ähnlichem leidest, solltest du dies bei der **Wahl des Transportmittels** bedenken. Außerdem wird je nach Krebsart von Flugreisen bis zu einem bestimmten Moment abgeraten – nicht zuletzt aufgrund der **UV-Einstrahlung**.

Ab wann und ob eine Flugreise möglich ist, klärst du am besten mit deinem Ärzt:innenteam, das dir dabei **sinnvolle Tipps** geben kann, vor allem dann, wenn du **Implantate, einen Port oder ein Stoma** hast.



Tipp

Mit wem du dich auf deine erste kleine oder große Reise machst, kannst du selbst am allerbesten entscheiden. **Lass es dir gut gehen!** Du hast es dir sowas von verdient!

Tipps für die Post-Chemo Frise



von Katharina Felthöfer



...und plötzlich sprießen die Haare wieder! Nach der Freude über den ersten Flaum kommt häufig die Frage, was man nun damit anfangen soll. Doch keine Bange: Wir verraten dir ein paar einfache Tricks, mit denen du deine Post-Chemo-Frise gekonnt und einfach stylst!

1

Der Flickenteppich



Direkt nach der Chemo wachsen die Haare häufig nicht gleichmäßig nach. Oft bleiben **haarlose Lücken** auf der Kopfhaut, die das gesamte »Haarbild« dünn aussehen lassen. Hier existiert eine Geheimwaffe namens **Ansatzspray**. Einfach mit etwas Abstand auf den Kopf sprühen, gegebenenfalls mit einem **Beautypinsel** verteilen – und schon ist der lückenhafte Haaransatz bis zur nächsten Haarwäsche verdeckt. Die Sprays sind für alle natürlichen Haarfarben in Drogenriegen erhältlich und mit einem Preisrahmen um die fünf Euro auch noch erschwinglich. Eine andere bewährte Methode ist das Auftragen von **Lidschatten**, wobei es da etwas schwieriger werden kann, den passenden Farbton zu finden. Natürlich können auch **Mützen, Schals** oder **Turbane** Abhilfe schaffen, solltest du dich mit den kurzen »Babyhaaren« noch unwohl fühlen.



Tipp

Die ersten Haare sind meist noch sehr empfindlich. Um Reizungen zu vermeiden, empfiehlt sich die Verwendung von **Baby-Shampoo**.



2

Die Übergangslängen

Die Phase von Kurz- zu Langhaarfrisur ist oft optisch alles andere als schön und eine **Herausforderung**, wenn es um das Styling geht.

In dieser Zeit kann ein gutes **Haargel** oder **Styling-Wachs** Wunder bewirken. Widerspenstige Strähnen lassen sich damit gut in Form bringen, und notfalls kann man die Haare auch einfach komplett nach hinten gelen. Bewährte Hilfen sind außerdem **Haarspangen und -klammern** sowie kleine **Haargummis**, mit denen sich Zöpfe machen lassen. Auf **YouTube** oder **Instagram** gibt es etliche Anleitungen, wie sich eine schöne Frisur zaubern lässt. Ein gutes Stichwort zum Stöbern ist dabei der Hashtag **#shorthairstyling**.

Ein **Friseurbesuch** inklusive Beratung ist in dieser Phase ebenfalls sehr lohnenswert, um die Haare in eine gute Form zu schneiden.



3

Die Chemolocken

Nicht selten verändert sich nach der Chemotherapie die Haarstruktur, was zu sogenannten **Chemolocken** führt, die eine **spezielle Pflege** benötigen. Inzwischen bieten viele Drogerien eine Vielzahl an Produkten an, die speziell für Locken entwickelt wurden: **Shampoo** und **Conditioner**, aber auch **Mousse** oder **Pflegeschaum**. Auch hier gilt: Probieren geht über Studieren. Bei YouTube und Instagram existieren außerdem **viele Beiträge** (auch von Krebspatient:innen), die sich genau diesem Thema widmen und dir das Stylen deiner Locken erleichtern können.



Leben mit Fatigue

Wie du deinen Akku wieder auflädst



von Dr. Sabrina Han*



Du hast es endlich geschafft: Die Therapie ist vorbei. Vielleicht schon jahrelang vorbei. Das Leben und der Job rufen nach dir, aber Dein Körper brüllt lauter: »Cooouuuch!!!«. Du machst tolle Dinge, die dir früher immer so gut taten und du hörst nur: »Cooouuuch!!!«. Du gehst einkaufen und danach: »Cooouuuch!!!«. Und wie du da so liegst, kommen Gedanken wie: »Stell dich nicht so an, sei nicht so faul!«, oder »Müsste dieses k.o. sein von der Chemo nicht endlich mal vorbei sein?«. Willkommen in der Welt der Fatigue. Und nein, das ist nicht »nur« Müdigkeit.

*Externe Autorin

Fatigue ist wie ein Smartphone mit kaputtem Akku: Es lädt nicht mehr richtig auf, egal wie lange es am Kabel hängt. **Das Ergebnis?** Bleierne Erschöpfung, die nicht mit Schlaf verschwindet. Wortfindungsstörungen, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit, Isolation. Und weil Fatigue **unsichtbar** ist, kommen gut gemeinte Ratschläge wie »Mach doch einfach mal mehr Sport!« – absolut **frustrierend**, wenn nichts mehr klappt wie vorher und die Sache offensichtlich nicht so einfach wegzutrainieren geht.

Fatigue oder Depression?

Viele verwechseln Fatigue mit Depression.

Klar, beide sind sich sehr ähnlich – aber es gibt Unterschiede:

Fatigue

- Körperliche Erschöpfung, Schlaf nicht erholsam

Erschöpfung

Depression

- Vorwiegend emotionale Leere



- Schwankend, aber nicht grundlegend negativ

Stimmung

- Vorwiegend gedrückte Stimmung

- Lust auf Dinge, aber körperlich zu erschöpft

Motivation

- Wenig Lust oder Freude an Dingen

- Wunsch da, aber Kraft fehlt

Soziale Kontakte

- Geringes Interesse an sozialen Aktivitäten



- Fühlt sich kurz besser, aber nicht langanhaltend

Verbesserung durch Pausen

- Keine Verbesserung durch Pausen



Findest du dich in der Beschreibung wieder?

Dann mach doch mal den Fatigue-Selbsttest und du erhältst einen wichtigen Überblick über deine Symptome.

Was kannst du für dich tun?

Fatigue ist sehr komplex, und leider gibt es keine Pille dagegen. Aber es existieren Wege, um besser damit umzugehen. Und genau hier setzen wir an!

1



Energiemanagement: Dein neuer bester Freund

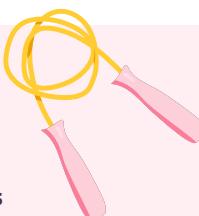
Fatigue bedeutet nicht, dass du gar nichts mehr tun kannst – aber es bedeutet, dass du geschickter mit deiner Energie haushalten solltest.

Hier hilft die 12-Löffel-Theorie: Stell dir vor, du hast 12 Löffel Energie pro Tag zur Verfügung. Jede Aktivität kostet dich Löffel: **Duschen?** 1 Löffel. **Einkaufen?** 3 Löffel. **Sport?** 4 Löffel.

Was passiert, wenn die Löffel leer sind? Zack: Stecker raus und nichts geht mehr. Der Trick ist also, deine Löffel weise zu verteilen und nur so viel auszugeben, wie nötig. Nutze für deine eigene Kontrolle am besten ein Energietagebuch! Schreib eine Woche lang auf, welche Aktivitäten dich besonders fertig machen (Energieräuber können bis zu 48 Stunden wirken!) – und welche dir guttun.



Hier findest du eine Vorlage fürs Energietagebuch.*



Pausenmanagement: Checkliste für mehr Energie

Gute Pausen sind nicht einfach »Nichtstun« – sie sind gezielte Erholung. Hier ein paar Ideen:

1 Minute Pause:

Augen schließen, dreimal tief durchatmen, Schultern mit jedem Ausatmen tiefer sinken lassen.

5 Minuten Bewegungspause:

Strecken, Schultern kreisen, leicht auf der Stelle gehen.

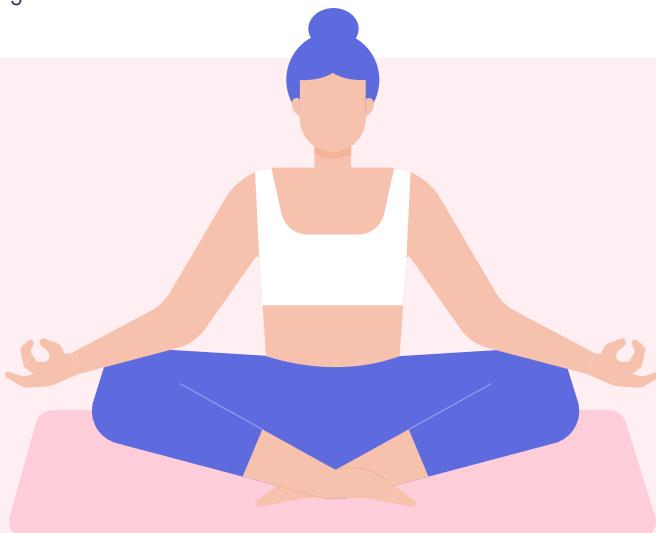


10 Minuten-Naturpause:

Fenster öffnen, rausgehen, Sonnenlicht tanken.

20 Minuten Powernap: Handy auf Flugmodus, Wecker stellen, Augen zu.

30 Minuten mentale Pause: Meditieren, Musik hören, Atemübungen.



Bewegung: Sanft starten, aber dranbleiben



Bewegung ist der größte Fatigue-Killer. Aber viel hilft nicht viel! Starte mit kleinen Einheiten und steigere dann die Häufigkeit, die Dauer, die Intensität, bis du das Gefühl hast, dein optimales Level erreicht zu haben: Es fühlt es sich währenddessen und auch die Tage danach gut an – ohne große Erschöpfung.

- 5 Minuten sanftes Yoga morgens.
- Ein Spaziergang mit Tempowechseln nach dem Essen.
- 2-3 Kräftigungsübungen am Nachmittag.



Wichtig: Regelmäßig kleine Bewegungen sind besser als einmal Vollgas und danach drei Tage k.o.!



Schlaf: Dein geheimer Superheld

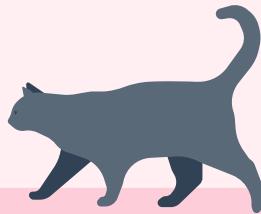
Stehst du morgens auf, als wärst du vom LKW überfahren worden, dann probiere Folgendes:

Immer zur selben Zeit ins Bett und wieder raus, erspart dir manchen Graus.

Kaffee am Abend – erquickend und labend – leider auch, wenn es schon Schlafenszeit ist. Keinen Kaffee mehr ab 14, besser 11 Uhr.

Abendrituale einführen (z.B. warme Dusche, leise Musik, Tagebuch schreiben)





Mindset: Du bist mehr als deine Fatigue

Versuche, deine Erschöpfung nicht als Feind zu sehen, sondern als Hinweis deines Körpers, gut für dich zu sorgen. Hier ein paar positive Glaubenssätze:

- Ich darf meine Energie einteilen, ohne mich zu rechtfertigen.
- Auch kleine Schritte sind Erfolge!
- Ich bin nicht meine Erschöpfung – ich bin mehr als das.

Aufgabe: Nimm doch hierzu gerne mal einen Zettel und schreibe dir auf, was du alles bist: Katzenkuschler:in, beste Zuhörer:in, Muffinbäcker:in, Häkel-Queen. Befrag auch gerne deine Liebsten dazu.



Dr. Sabrina Han
Fatigue-Coach



erfolgreich-schlafen.de/fatigue



@sabrina_fatiguecoach

Du bist nicht allein! Fatigue ist real! In der Nachsorge leiden bis zu 30 bis 50 Prozent aller Betroffenen noch darunter. Lass organische Ursachen unbedingt medizinisch abklären. Wenn du mehr über Fatigue-Management erfahren willst, schau auf meiner Website vorbei und folge mir auf Instagram.

Matea, 28

BRCA-1-Mutation

 pathly.app/geschichten

 [@mateas_brca1.blog](https://www.instagram.com/mateas_brca1.blog)

 Erzählt am 29.04.2024



Matea hat eine BRCA1 Mutation, also eine spezielle Veränderung des Erbgutes. Dadurch ist das Risiko, dass maligne Tumore auftreten, erhöht. Wie die Mutation ihren Alltag beeinflusst und wie ihre Zukunft damit aussehen könnte, erzählt sie in ihrer Geschichte.

»Mein Name ist Matea, ich bin 28 Jahre alt und Trägerin der BRCA1 Mutation. Was bedeutet das? Mein Lebenszeitrisiko, an Brustkrebs zu erkranken, liegt bei 75 Prozent und an Eierstockkrebs zu erkranken bei 60 Prozent. Hierbei ist anzumerken, dass das Erkrankungsalter der Vorgenerationen einen erheblichen Einfluss auf das Erkrankungsalter der darauffolgenden Generation hat. Man rechnet mit durchschnittlich minus fünf bis minus zehn Jahren zur jüngsten Erkrankten in der Familie.

Meine Geschichte beginnt eigentlich mit der meiner Mutter. Mit Ende 30 erkrankte sie an Eierstockkrebs. Zu diesem Zeitpunkt wussten wir nicht, was das bedeuten wird. Sie starb nach einem Rezidiv im Alter von 44 Jahren. Seither ist mein Leben, das meiner Schwester und meines Vaters von einer Schwere geprägt, die nie mehr vergehen wird. Ich war zum Todeszeitpunkt meiner Mutter

21 Jahre alt und habe ihr versprochen, für uns weiterzukämpfen. Meine Oma ist ebenfalls an Eierstockkrebs gestorben und auch andere Tanten traf dieses Schicksal.

Meine Schwester und ich wurden auf die BRCA1 Mutation getestet, damals war ich siebzehn. Sie blieb von der Mutation zum Glück verschont – ich leider nicht. Seit meinem achtzehnten Lebensjahr bin ich in einem Hochrisiko-Programm. Das hat zur Folge, dass ich alle sechs Monate zum Brustultraschall und zur Gynäkologin muss. Mein persönliches Risiko, an Eierstockkrebs zu erkranken, liegt aufgrund meiner Familien-Anamnese mit 31 Jahren schon bei einer 60-prozentigen Erkrankungswahrscheinlichkeit.



Mit 24 entschied ich mich zu einer prophylaktischen Mastektomie, also der Entfernung des Brustgewebes und der Brustdrüsen. Damit einhergehend verabschiedete ich mich endgültig von der Möglichkeit, vielleicht irgendwann ein Kind stillen zu können. Es ging bedauerlicherweise einiges schief. Ich hatte eine Nekrose. Das bedeutet, dass ein großer Teil meines Hautmantels, der rechten Brust und die halbe Brustwarze abgestorben sind und in einer

zweiten Operation entfernt werden mussten. Aufgrund der großflächigen Nekrose stand ich plötzlich nur noch mit einer Brust da. Es folgte ein Marathon an Besuchen im Brustzentrum, Expander füllen und Kontrollen. Außerdem versteckte ich mich unter weiten Pullovern.

Nach drei Operationen dachte ich wieder aufatmen zu können. An meinem tiefsten Punkt entschied sich mein damaliger Partner dafür, mich zu verlassen. Heute bin ich ihm dankbar dafür, da ich durch ihn gelernt habe, dass ich selbst die Person bin, die sich nach all dem selbst gerettet hat. Ich bin die Heldenin meines Lebens, nicht das Opfer.

Im Oktober steht für mich ein schwerer Schritt bevor: die Entfernung meiner Eierstöcke. Allein das auszusprechen, fühlt sich unwirklich an. Es ist ein Eingriff, der mir viel abverlangt – körperlich, aber vor allem seelisch. Ein Teil von mir wird gehen,

der so eng mit meiner Weiblichkeit, mit meinem Lebensgefühl, mit meiner Zukunft verbunden ist.

Gerade deshalb beginne ich jetzt mit einer Kinderwunschbehandlung. Ich hoffe so sehr, dass ich mir noch den Traum vom eigenen Kind erfüllen kann, bevor dieser Eingriff unausweichlich wird. Zwischen Hoffnung und Abschied, zwischen Angst und Stärke – ich versuche, in all dem meinen Weg zu finden.

Neben den vielen Nebenwirkungen, welche durch die Entfernung der Eierstöcke ausgelöst werden, ist gerade das Thema Kinderwunsch eines, das mir im Herzen weh tut.

Die Angst zu erkranken und/oder diese Erkrankung weiterzuvererben, steht einem schlechten Gewissen gegenüber.



Bin ich egoistisch, weil ich trotz Mutation ein Kind will? Sollte ich ein Kind kriegen? Entferne ich alles, wird eine künstliche Befruchtung überhaupt funktionieren?



All das sind Themen, die mich zu einer Betroffenen machen – auch wenn ich bisher nicht erkrankt bin. Mein Leben und das vieler anderer Genträgerinnen sind ein Balanceakt zwischen Hoffnung und Angst. Die ständige Angst vor dieser potenziell lebensverändernden Diagnose kann den Alltag überschatten.

Für mich ist die BRCA1 Mutation eine tägliche Erinnerung daran, wie zerbrechlich das Leben sein kann und wie wichtig es ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, dankbar zu sein und das Leben richtig zu leben.«

Mit meiner Geschichte möchte ich auf die Mutation aufmerksam machen, aber auch zeigen, wie es ist, mit ihr zu leben. Ich möchte den Raum auch für gesunde Genträgerinnen eröffnen, damit wir einander helfen und uns unterstützen können. Wir haben den Mut für dieses besondere Leben!

Wenn die Gene mutieren ...

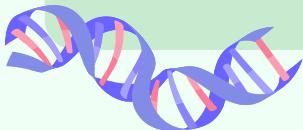


Info

BRCA steht für Breast Cancer Gene (BRCA1 oder BRCA2). Gesunde Gene bilden ein Protein, welches für die Reparaturen von Zellschäden verantwortlich ist. Sie schützen unseren Körper davor, dass Zellen entarten und sich Tumore bilden. Trägst du eine angeborene Veränderung in einem dieser beiden Gene, ist dein Risiko an Brustkrebs und/ oder Eierstockkrebs im Laufe deines Lebens zu erkranken stark erhöht, denn dadurch ist die wichtige Reparaturfunktion gestört. Mehr Infos zu BRCA-Genmutation findest du auf unserer Website.



Sollte ein enges Familienmitglied positiv getestet sein, können andere Familienmitglieder (volljährig) ebenfalls getestet werden. **Aber: Du hast immer ein Recht auf Nichtwissen!**



Umgang mit »Survivor's Guilt«

Tipp



von Katharina Felthöfer



Kennst du das? Die Therapie liegt hinter dir, du bist in Remission und eigentlich wolltest du voller Tatendrang in dein Leben nach dem Krebs starten, doch stattdessen plagen dich Schuldgefühle? Vielleicht hast du sogar ein schlechtes Gewissen, es »lebend herausgeschafft« zu haben, während andere in deinem Umfeld an Krebs verstorben sind oder gerade erst diagnostiziert wurden?

Damit bist du nicht allein! Dieses Phänomen nennt sich Überlebensschuld, auf Englisch »survivor's guilt«. Laut der Website »compass oncology« handelt es sich dabei um eine Form von posttraumatischer Belastungsstörung. Die Seite gibt Betroffenen fünf Tipps für einen besseren Umgang mit diesen Schuldgefühlen an die Hand, die wir hier für euch auf Deutsch noch einmal aufbereitet haben.

1



Erlaube dir zu trauern

Es ist total normal, nach dem Verlust von Mitkämpfer:innen verzweifelt und traurig zu sein. Versuche jedoch, dich mehr auf die Trauer über den Verlust des Menschen an sich, und weniger auf die Schuldgefühle über das eigene Überleben, zu fokussieren. Denn für die Umstände bist du nicht verantwortlich!

2



Behalte deine Liebsten in Erinnerung

Manchmal helfen kleine Rituale, um die Erinnerung an eine verstorbene Person aufrecht zu erhalten und das eigene Leben gleichzeitig wieder mit Inhalt zu füllen. Gibt es vielleicht eine Aktivität, die euch besonders verbunden hat, und die du nun in Andenken an eure gemeinsame Zeit fortsetzen kannst?

3



Gib etwas zurück

Solltest du dich schuldig fühlen, weil du in den letzten Monaten viel auf die Hilfe anderer angewiesen warst: Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um etwas zurückzugeben. Wie wäre es mit einem Dankesbrief oder einem leckeren selbstgekochten Essen?



4

Finde etwas, um den Stress abzubauen

Schuldgefühle führen zu Stress und Unbehagen. Finde einen Weg, um diesen Stress abzubauen und lass ihn nicht dein Gefühlsleben kontrollieren.



5

Sprich darüber!

Nichts ist isolierender als Schweigen. Deshalb wollen wir dich ermutigen, dich zu öffnen und über genau diese Schuldgefühle zu sprechen. Das kann entweder mit Freund:innen oder der Familie sein, oder aber mit ausgebildeten Psychoonkolog:innen, die mit genau solchen Problemen vertraut sind und eine große Stütze in der Bewältigung von »survivor's guilt« sein können.

Hol dir
Hilfe



Du hast keine Idee, wie du Stress abbauen kannst?

Probiere es doch mal mit einer achtsamen Reise durch deinen Körper.

Dein kostenloses Fatigue - Gespräch mit



Dr. Sabrina Han

z
z
z



Mehr Kraft & Leichtigkeit trotz Fatigue

Mit viel Verständnis für deine Situation tauschen wir uns darüber aus, welche klaren Lösungen dir helfen werden, besser mit der Fatigue umzugehen – damit du wieder mehr Lust und Energie für deine Hobbys, dein Leben und Bewegung bekommst.



Meld dich an!



Fatigue
Coaching

DR. SABRINA HAN



Julia, 32

Brustkrebs

 pathly.app/geschichten

 [@brustkrebs.und.ich](https://www.instagram.com/@brustkrebs.und.ich)

 Erzählt am 13.05.2024



Julia hatte triple-negativen Brustkrebs aufgrund einer BRCA1 Genmutation, welche die Möglichkeit an Brustkrebs zu erkranken, deutlich erhöht hat. In ihrer Geschichte erzählt sie uns, wie sie selbst und ihre Familie mit ihrer Erkrankung umgegangen sind.

»Ich bin Julia und bin 32 Jahre alt. Die Diagnose Brustkrebs habe ich im November 2023 bekommen. Als mein Freund einen Knoten an der rechten Brust ertastete, wurde ich ganz blass und war mich sicher: Das ist Brustkrebs!

Wie kam ich auf solche Gedanken? Meine Familiengeschichte war mit Brustkrebsdiagnosen vorbelastet. Erst zwei Jahre zuvor hatte meine Cousine ihre Brustkrebsdiagnose erhalten und einen Genetiktest durchführen lassen. Sie hatte mir und meinen Schwestern empfohlen dasselbe zu tun, jedoch war mir die

Wichtigkeit dieser Testung damals nicht bewusst. Ich habe, wie viele andere, die das Thema Krebs nicht betrifft, keine Ahnung gehabt.

Als ich dann zur Frauenärztin gegangen bin, meinte sie beim Abtasten und dem Ultraschall, dass es eine ungewöhnliche Stelle für Krebs wäre, und sie von einem Fibroadenom* ausgeht. Sie stellte mich trotzdem zur Mammographie vor. Die Ergebnisse der Mammographie und der nochmaligen Sonographie waren nicht eindeutig. So wurde auch ich, wie viele andere Frauen, einer Stanzbiopsie unterzogen.

Auf das Ergebnis habe ich eine Woche warten müssen. Jeden Tag habe ich angerufen und gefragt, ob es schon Ergebnisse gäbe. Ich habe nicht mehr schlafen können, nicht mehr denken können. Dieses Warten auf das Ergebnis hat mich so ausgelaugt und es war kaum auszuhalten.



*Ein gutartiger Tumor der Brust

Als ich dann endlich den Anruf erhalten habe, war ich auf eine perfide Art erleichtert. Das Warten hatte ein Ende! Endlich konnte ich was dagegen tun, und musste nicht nur herumsitzen und warten!

Zu der Zeit ging es mir emotional trotzdem schlecht. Nicht weil ich mir das nicht zutraute, diesen beschwerlichen Weg zu gehen, sondern weil ich noch nicht wusste, wie ich das tun sollte. Zudem tut es einem wahnsinnig weh, wenn man sieht, wie besorgt die einem nahestehenden liebenden Menschen sind.

Triple-negativ – sehr schnell und aggressiv wachsend, dagegen hilft nur eine aggressive Chemotherapie – so war meine Diagnose.

Ich habe mir nichts unter einer Chemotherapie vorstellen können, und so entwickelte sich Angst ... Angst vor dem Unbekannten.

Ich bin aber so gut vom Brustkrebszentrum aufgefangen und durch die vorbereitenden Untersuchungen geführt worden, dass ich seitdem vollstes Vertrauen in alle behandelnden Ärzt:innen, Krankenpfleger:innen sowie die Therapie selbst habe! Mit Kompetenz, Liebe und Erfahrung wurde mir die Angst ein Stück weit genommen.

Ich startete mit der Chemotherapie, insgesamt 16 Sitzungen. Doch der Weg war nicht geradlinig. Immer wieder musste ich Pausen einlegen: Influenza, Lungenentzündung, ein gefährlicher Pilz in der Lunge, schlechte Blutwerte, Nebenwirkungen. Mein Körper wurde immer wieder herausgefordert. Oft genug habe ich mich gefragt, was mein Körper und ich noch alles aushalten müssen. Aber irgendwie haben wir es geschafft.

Nach der Chemotherapie entschied ich mich für die beidseitige Mastektomie. Ich wollte kein weiteres Risiko eingehen. Die Operation war ein großer Einschnitt, körperlich wie emotional. Zunächst bekam ich Expander eingesetzt, um die Haut auf die endgültige Rekonstruktion mit Silikonimplantaten vorzubereiten. Das hat bereits zu einer starken Veränderung meines Körpers geführt.

Ich war mir so fremd und konnte mich so auch nicht annehmen, weil ich wusste, dass mein Körper, so wie er gerade war, nicht für immer ist. Es stand die finale Rekonstruktion noch bevor.

Aber auch nach meiner zweiten Operation habe ich nochmal besonders gespürt, wie schwierig es ist, sich mit einem veränderten Körper

wieder wohlzufühlen. Ich wusste, dass dieser Eingriff wichtig war, aber dennoch hat er mein Selbstbild stark beeinflusst.

Ich musste mich in Geduld üben, mir erlauben, meinen Körper neu kennenzulernen, und mir bewusst machen, dass Heilung ein Prozess ist, der nicht nur den Körper, sondern auch die Seele betrifft.

Zusätzlich kämpfte ich mit Wasser-einlagerungen, die mich physisch belasteten, und der Tatsache, dass mein Zyklus noch nicht zurückgekehrt ist. Mein Körper arbeitet noch daran, sich zu erholen, und das erfordert mehr Geduld, als ich manchmal aufbringen kann. Doch ich weiß, dass ich auf einem guten Weg bin. Es ist noch ein langer Weg, aber ich werde ihn weitergehen. Schritt für Schritt, bis ich mein selbstbestimmtes Leben wieder voll und ganz leben kann.«

Tipp

Erste Hilfe für das Leben in Remission

Schaffe dir einen Safe Space

- 1** Suche dir eine:n Psychoonkolog:in oder andere therapeutische Unterstützung
- 2** Engagiere dich in Selbsthilfegruppen (zum Beispiel über die Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs)
- 3** Schau auf unserer Website vorbei, dort findest du viele tolle Hilfsangebote von anderen Organisationen!



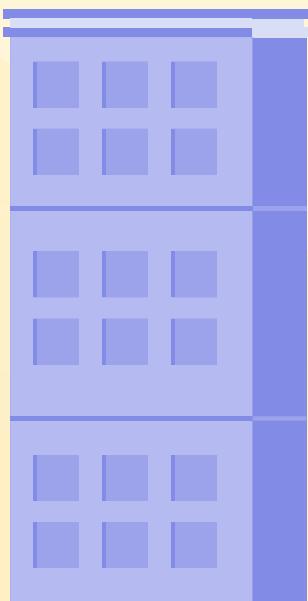
Hol dir Hilfe! Was macht eigentlich eine Krebsberatungsstelle?



von Katharina Lemperr

Die Diagnose Krebs ist ein einschneidendes Ereignis, das viele Fragen und Unsicherheiten aufwirft und das Leben der Betroffenen und Angehörigen komplett auf den Kopf stellt.

Auf einmal sind da so viele Fragen, Ängste und Sorgen. Ärzt:innen haben häufig nicht ausreichend Zeit, sich um die individuellen und psychosozialen Probleme der Patient:innen zu kümmern. In einer solchen Situation kann eine Krebsberatungsstelle wertvolle Unterstützung bieten.



Doch welche Leistungen bieten Krebsberatungsstellen eigentlich an? Und wie findest du eine passende Beratungsstelle in deiner Nähe? Krebsberatungsstellen sind spezialisierte Einrichtungen, die Betroffene und deren Angehörige in allen Phasen der Krebserkrankung unterstützen.

Die Mitarbeiter:innen in den Beratungsstellen haben meist unterschiedliche Hintergründe und können dadurch zu unterschiedlichen Themen beraten. So setzt sich das Team beispielsweise aus Psycholog:innen, Sozialarbeiter:innen und Sozialpädagog:innen zusammen und bietet Folgendes an ...



Medizinische Informationen

Auch wenn du medizinische Fragen zu deiner Erkrankung hast oder einen Teil deines Therapieplans nicht richtig verstehst, können Krebsberatungsstellen dich unterstützen. Sie ersetzen zwar keine ärztliche Beratung, jedoch klären sie dich bei Bedarf genauer über deine Diagnose auf und stärken dich in deiner Rolle als Patient:in.

Vermittlung von Hilfsangeboten

Krebsberatungsstellen sind außerdem eine gute Anlaufstelle, wenn es um die Vermittlung von weiteren Hilfsangeboten, wie zum Beispiel Selbsthilfegruppen, Rehabilitationseinrichtungen und anderen unterstützenden Diensten geht. Krebsberatungsstellen sind spezialisierte Einrichtungen, die Betroffene und deren Angehörige in allen Phasen der Krebserkrankung unterstützen.

Psychosoziale Beratung

Krebsberatungsstellen unterstützen bei der emotionalen Bewältigung der Krankheit, den Umgang mit Ängsten, aber auch bei Herausforderungen im Alltag und Problemen in Beziehungen mit Partner:in, Eltern, Kindern oder Arbeitskolleg:innen.

Sozialrechtliche Beratung

Der bürokratische Aufwand für diverse Anträge kann für Krebspatient:innen oft sehr herausfordernd sein. Beratungsstellen geben Informationen zu finanziellen Hilfen, Rentenansprüchen und beruflichen Rehabilitationsmaßnahmen und unterstützen bei Antragsverfahren, wie zum Beispiel beim Schwerbehindertenausweis.

Palliativversorgung

Palliativmaßnahmen kommen zum Einsatz, wenn die Krankheit unter medizinischen Gesichtspunkten nicht mehr geheilt werden kann. Einige Krebsberatungsstellen bieten Palliativhilfe und -beratung an und helfen Patient:innen und Angehörigen, die Angst für den letzten Lebensabschnitt der erkrankten Person zu nehmen.

Wie findest du die passende Krebsberatungsstelle?

In Deutschland gibt es eine Vielzahl an Krebsberatungsstellen, die bundesweit verteilt sind. Diese Stellen werden von verschiedenen Organisationen und Einrichtungen betrieben, darunter Krankenhäuser, soziale Träger und gemeinnützige Organisationen. Bestenfalls kann dein:e Ärzt:in dir eine Einrichtung in deiner Nähe empfehlen. Schau alternativ gerne einmal auf der Seite des Krebsinformationsdienstes vorbei. Dort gibt es eine Übersicht mit allen Beratungsstellen. Viele Krebsberatungsstellen haben auch **eine eigene Website** mit Informationen zu den entsprechenden Angeboten und Kontaktdaten der Einrichtung.



Der Kontakt zu einer Krebsberatungsstelle ist oft recht leicht. Als niedrigschwellige Anlaufstelle kannst du dich einfach **persönlich, online oder telefonisch** bei der entsprechenden Einrichtung melden und bekommst normalerweise kurzfristig innerhalb von ein bis zwei Wochen einen Termin – kostenlos und unbürokratisch.



Auf unserer Website stellen wir **Hilfsangebote** von verschiedenen Initiativen vor, vielleicht findest du dabei schon ein Angebot in deiner Nähe!

Plötzlich 30 Jahre gealtert? Wie du die (künstlichen) Wechseljahre meistern kannst!



von Carina Traxler*



Wenn du im Winter wieder mal im Supermarkt stehst und deinen Kopf am liebsten ins Eisfach stecken würdest, dann kann das nur eins sein!
Genau: Die Wechseljahre machen einem wieder mal das Leben schwer!
Eine richtig nervige Angelegenheit.

Doch während die meisten Frauen diese Phase ihres Lebens irgendwo im Alter zwischen 45 und 55 Jahren durchlaufen, trifft es uns Krebspatient:innen oft viel früher und vor allem plötzlich. Sei es durch die Krebstherapie selbst, welche unfruchtbar machen können (manchmal vorübergehen, manchmal dauerhaft) und somit die Wechseljahre auslösen kann, oder durch eine Antihormontherapie. Die Wechseljahre sind normalerweise ein schleichernder Prozess, der Östrogenspiegel wird nach und nach weniger. Nicht bei uns, denn die Krebstherapie beziehungsweise die Antihormontherapie beschleunigt diesen Prozess massiv. Für uns Patient:innen fühlt es sich eher an wie ein Sprung ins kalte – oder in diesem Fall – glühend heiße Wasser.

Schon bist du dabei. Willkommen im Club der Hitzewallungen, Gelenkschmerzen und Müdigkeit! Klingt spaßig? Ist es nicht wirklich. **Aber: Du bist nicht allein.**



Was passiert in den Wechseljahren und warum?

Ob natürlich oder künstlich, Wechseljahre entstehen, wenn der Östrogen-Spiegel im Körper sinkt. Östrogen ist nicht nur für den weiblichen Zyklus verantwortlich, sondern auch für viele andere Prozesse in unserem Körper, unter anderem für die Temperaturregulierung, die Elastizität unserer Gelenke und die Knochengesundheit. Fällt es abrupt weg, wie zum Beispiel durch die Antihormontherapie nach einer Brustkrebskrankung, geraten diese Prozesse ziemlich durcheinander.

Das Ergebnis? Schweißausbrüche, Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme und ein Gefühl, als wäre man plötzlich 30 Jahre gealtert. Die Wechseljahre sind wirklich keine spaßige Angelegenheit und können sehr anstrengend sein. Dennoch ist die Antihormontherapie eine wichtige Therapie, die das Rezidivrisiko senkt.



»Ich bin Carina und befindet mich seit über drei Jahren in diesen künstlichen Wechseljahren. Ich weiß genau, wie herausfordernd diese Zeit sein kann. Besonders am Anfang waren die künstlichen Wechseljahre für mich mit sehr vielen Nebenwirkungen verbunden. Ich hatte das Gefühl, dass mein Körper nicht mehr ›meiner‹ ist. Die Hitzewallungen kamen plötzlich und völlig unvorhersehbar. In der Nacht gut schlafen? Vergiss es!

Dann waren da noch die Gelenkschmerzen. Die ersten Schritte am Morgen fühlten sich an, als wäre ich **über Nacht 30 Jahre gealtert**. Jede Bewegung tat weh, und ich fragte mich, wie lange ich das noch aushalten würde. Dazu noch die Müdigkeit. Manchmal war ich so erschöpft, dass ich das Gefühl hatte, ich könnte mich einfach auf der Stelle hinlegen und einschlafen. Mitten am Tag, mitten im Gespräch, mitten im Leben. **Doch es wurde besser!**



Die gute Nachricht ist, dass mein Körper sich mit der Zeit daran gewöhnte. Es wurde nicht von heute auf morgen besser, aber Stück für Stück. Die Ge- lenkschmerzen wurden besser, und auch die Hitzewallungen kamen selte- ner. Vielleicht hast du es auch schon bemerkt: **Unser Körper ist ein echtes Anpassungswunder!** Aber es gibt auch einige Dinge, die mir geholfen haben, mit den Beschwerden besser umzugehen.

4 Tipps, wie du deine Symptome meistern kannst:

1



Hitzewallungen

Leichte Kleidung im Zwiebellook ist Gold wert! Ich habe immer eine Wasserflasche und einen Fächer dabei, auch im Winter. Und ja, manchmal hilft wirklich nur der Gang zum offenen Gefrierschrank.

2



Gelenkschmerzen

Bewegung, Bewegung, Bewegung! Ich weiß, wenn alles wehtut, klingt das nicht verlockend, aber sanfte Bewegungen wie Spazieren gehen oder Schwimmen können Wunder wirken. Ich habe gemerkt, dass meine Beschwerden deutlich besser wurden, sobald ich regelmäßig in Bewegung war.

3



Müdigkeit

Genug trinken, gesund essen und kleine Ruhepausen einbauen. Ich habe mir irgendwann einfach an gewöhnt, auf meinen Körper zu hören. Wenn ich müde war, habe ich mir eine Pause gegönnt, selbst wenn der Haushalt liegen blieb. Der läuft ja auch nicht davon, leider.

4



Schlafprobleme

Eine kühle Schlafumgebung, leichte Kleidung und eine Abendroutine haben mir geholfen, besser zu schlafen. Wenn gar nichts mehr ging, habe ich mir mittags einen kleinen Powernap gegönnt. Ohne schlechtes Gewissen!

Ich weiß, es ist nicht einfach!

Es gibt Tage, an denen du dich einfach nur ärgern wirst, weil der Körper nicht mehr so »mitmacht« wie früher. Aber du bist mit dieser Herausforderung nicht allein. Ich habe gelernt, meinen Körper zu akzeptieren, wie er jetzt ist, und mich nicht über Dinge zu ärgern, die ich nicht ändern kann. Dafür konzentriere ich mich auf das, was ich beeinflussen kann, und das hilft mir enorm!

Auch wenn die körperlichen Beschwerden nerven, was am meisten hilft, ist das Verständnis für sich selbst. Sei nicht zu streng mit dir! Dein Körper leistet Großes, und du musst nicht immer funktionieren. Gönn dir Pausen, sei geduldig und sprich darüber, entweder mit anderen Betroffenen oder mit deinen Liebsten. Es hilft!

Und falls du heute mal wieder das Gefühl hast, dass dein Körper verrückt spielt: Atme durch. **Du bist nicht allein.** Und ja, du darfst den Kopf ins Eisfach stecken, aber nur, wenn du dir danach auch ein Eis gönnst!«



Carina, 38 - Cancer Survivor
Krankenschwester · Sozialarbeiterin



Hast du Lust auf mehr Austausch, Infos und ehrliche Einblicke in mein Leben nach meiner Krebserkrankung? Dann folge mir gerne auf Instagram unter @brustkrebsreise oder schau auf meiner Website brustkrebsreise.com vorbei, dort findest du unterstützende Angebote, die ich für uns Krebspatient:innen entworfen habe. **Denn zusammen sind wir stärker!**

Marina, 32

Angehörige

 [etsy.com/shop/mariundbero](https://www.etsy.com/shop/mariundbero)

 [@mariundbero](https://www.instagram.com/mariundbero)

 Erzählt am 07.04.2025



Marina ist Angehörige und erzählt uns davon, wie es sich anfühlte, ihren Papa auf seinem Weg als Krebspatient zu begleiten.

»Ich bin Marina und erzähle unsere Geschichte mit dem Krebs, die im Jahr 2014 beginnt. Am 12. Mai 2014 mussten wir uns erstmals mit den Worten Raumforderung und Tumor auseinandersetzen. Schon länger hatte mein Papa unspezifische Symptome: Müdigkeit, Erschöpfung und einen leichten Druck im Kopf. Wir haben uns nichts dabei gedacht. Kommt ja schon mal vor mit Mitte 50, dass man hier und da ein paar Wehwehchen hat. Im Frühjahr wurde es mit dem Druck allerdings so schlimm, dass Papa sich nicht mehr bücken konnte. Es folgte ein CT, das wir nur durch Zufall so kurzfristig bekamen, da jemand abgesprungen war. Noch am selben Abend dann der Schock und das ernste Gespräch beim Hausarzt. Nach einer Biop-

sie und weiteren Untersuchungen sowie zig schlaflosen Nächten und einer kaum aushaltbaren Ungewissheit, die wohl jeder Krebsbetroffene kennt, bekamen wir die Diagnose Thymuskarzinom Stadium IVa mit Lymphknotenmetastasen. Die Prognose in diesem fortgeschrittenen Stadium war alles andere als gut.

Wie viele Operationen, Chemos, Bestrahlungen, Immuntherapien und Komplikationen es seitdem gab, kann ich nicht mehr zählen. Krebs zeichnet einen Menschen und hat auch Papa im Laufe der Zeit so viel gestohlen. Sein Lächeln, seine Sprüche, sein gesamtes Wesen und den unermüdlichen Lebensmut konnte der Krebs Papa allerdings bis zum letzten Tag nicht nehmen. Trotz der ganzen Rückschläge, teilweise un-aushaltbaren Schmerzen und nicht endenden Therapien und Nebenwirkungen hatte Papa immer einen lockeren Spruch auf den Lippen.



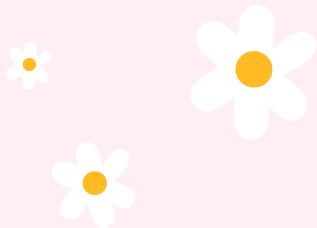
Die fest vorgenommenen Zukunftspläne, gemeinsam mit uns ein Haus zu bauen, und die Vorfreude auf sein erstes Enkelkind waren für ihn präsenter als alle körperlichen Einschränkungen, die er in Kauf nehmen musste. Sogar den traditionellen Papa-Tochter-Tanz auf meiner Hochzeit im letzten Jahr hat er sich trotz seiner Luftnot nicht nehmen lassen und mir damit einen unvergesslichen Moment geschenkt, an den ich wahrscheinlich auch alt und grau noch gerne zurückdenke. Heute bin ich fest davon überzeugt, dass Papas grundsätzliche Einstellung zum Leben und zur Krankheit entscheidend dazu beigetragen hat, dass wir seit der niederschmetternden Diagnose noch mehr als zehn gemeinsame Jahre mit ihm verbringen durften.

Im November 2024 ist Papa an einem plötzlichen Herzstillstand verstorben. Kurz und schmerzlos, so wie er es sich immer gewünscht hat. Nach so langem Weg und vielen Aufs und Abs kann man es kaum glauben. **Die Welt ist für uns eine andere.** Eine riesengroße Lücke ist da jetzt, die einen innerlich zerreißt. Papa fehlt mir so sehr und es tut unbeschreiblich weh.

Die vielen schönen Erinnerungen, die wir mit ihm haben, schenken mir aber auch viel Kraft.

Ich möchte, dass Papas besondere Energie und Einstellung weiterleben. Ich möchte seinen Mut, seine Art und Weise, mit Schicksalsschlägen im Leben umzugehen, so vielen lieben Menschen zuteil werden lassen wie möglich. Deshalb habe ich 2023 mein Herzensprojekt *>mariundberox* auf Etsy gegründet. In den von mir gestalteten Grußkarten spiegeln sich Gedanken und Worte wider, die uns als Familie in den letzten 10 Jahren mit der Diagnose Krebs kleine Lichtblicke geschenkt haben.«

Mein Ziel ist es, dass diese Worte und Gedanken auch anderen Familien mit einer schlimmen Diagnose kleine Lichtblicke, Hoffnung und Zuversicht schenken und ein wenig Trost spenden!



10 Dinge, auf die du beim Wiedereinstieg in den Job unbedingt achten solltest



von Rebecka Heinz*



Irgendwann ist er da, der Tag, an dem wir unsere Therapiewelt verlassen. Wir sind vielleicht weiterhin Stammgast bei unseren Onkolog:innen, doch zwischen den Terminen kehrt langsam aber sicher der Alltag wieder zurück. Das Problem ist: Dieser neue Alltag ist manchmal scheinbar ein nicht enden wollendes Neuland. Mit vielen Fragezeichen und Unsicherheiten. Wir haben einen Höllenritt hinter uns und sind irgendwie noch mittendrin. Gleichzeitig wissen wir, dass der nächste Schritt irgendwann wieder heißen wird: ab zur Arbeit.

Manche von uns können es kaum erwarten. Anderen läuft es eiskalt den Rücken herunter, wenn sie nur daran denken. Und wieder andere haben keine Ahnung, was sie eigentlich noch leisten können, wollen oder sollen. Sie haben das Gefühl, keinen Boden mehr unter den Füßen zu haben, irgendwie im luftleeren Raum zu schweben, in einem Paralleluniversum zu sein.

»Willkommen zurück!« ... sagen die Kolleg:innen.

Und dieser Satz kann – je nachdem, wie wir gerade drauf sind, wie es uns geht, wo wir gerade stehen – die größte Vorfreude oder die blanke Panik auslösen. **Hier sind drei Szenarien**, um zu verdeutlichen, was so ein »Willkommen zurück« mit Betroffenen anstellen kann.



Person A denkt vielleicht: Yes!
Aber sowas von! Ich kann's kaum erwarten!

Person B denkt vielleicht: Oje, ja, ich freue mich auch, wieder da zu sein – aber bin ich schon fit genug? Oder sollte ich mich lieber noch etwas ausruhen? Wann ist der richtige Zeitpunkt für den Wiedereinstieg? Kann ich das alles überhaupt noch so »wuppen« wie vorher? Kann ich den alten Job überhaupt noch machen?



Person C denkt vielleicht: Hah, ich hab ja gar keine andere Wahl, ich muss ja wieder arbeiten! Ich muss ja Geld verdienen! Ob ich will oder nicht.

Und jetzt kannst du dir vorstellen, dass es noch zig Millionen weitere Reaktionen, Gedanken und Emotionen gibt, die uns Betroffenen in den Kopf kommen können. So viele, wie es Menschen gibt. Denn die Krankheit ist für alle anders. Unsere Körper reagieren unterschiedlich auf die Therapien, wir haben alle andere Spät- und Langzeitfolgen, mal mehr intensiv, mal weniger intensiv. Wir haben alle andere Jobs, andere Anforderungen, ein anderes Umfeld, andere Möglichkeiten, Ideen, Wünsche, Ziele.



Wir sind alle anders. Einzigartig.

Und wir müssen selbst herausfinden, wie wir ab dem Moment der Diagnose weitermachen wollen. Nebenbei arbeiten oder nicht? Wie lange Pause? Zurück in den Job? Gleiches Pensum wie vorher? Oder vielleicht was ganz anderes? Wir müssen uns unseren eigenen Weg suchen, finden und gehen. Ausprobieren, was für uns funktioniert, wie wir weitermachen können und wollen, wie wir unseren Wiedereinstieg in den Job und vor allen Dingen unser neues Arbeitsleben gestalten wollen. **Das kann ganz schön anstrengend sein.**

Guidelines für den Wiedereinstieg

Aus medizinischer Sicht gibt es standardisierte Verfahren. Tumor X bekommt Medikamente XY, Tumor Y bekommt Medikament YZ und so weiter. Aber für das Drumherum gibt es keine Regeln. Keine Leitlinien. Keine Leitplanken. Da sind wir auf uns allein gestellt. Wie schön wäre es, wenn es auch für das, was nach der Therapie kommt (oder sogar währenddessen), einen klaren Masterplan gäbe?

Kleiner Spoiler: So eine Standard-Anleitung mit »mach dies, dann das, dann jenes« und »happily ever after« kann es nicht geben. Warum? Du ahnst es: Weil wir viel zu unterschiedlich sind.



Nur du weißt, was für dich richtig ist.

Es mag hart klingen, hat aber etwas sehr Bestärkendes: Du kannst selbst das Steuer in die Hand nehmen. Hier sind 10 Punkte, auf die du beim Wiedereinstieg in den Job unbedingt achten solltest. Wenn du magst, kannst du die Checkliste Schritt für Schritt durchgehen – oder aber dich inspirieren lassen und die Punkte vertiefen, die für dich am wichtigsten sind.

Here we go.



10 Punkte, die du beim Wiedereinstieg in den Job unbedingt beachten solltest

1

Mach einen Check-in mit dir selbst. Nimm dir Zeit für dich und überlege, wo du gerade stehst. Wie geht es dir aktuell – körperlich, mental, emotional? Was sind deine physischen und psychischen Grenzen? Was sind gerade die größten Herausforderungen für dich?



2

Tausche dich mit deinen Ärzt:innen aus. Deine Gesundheit kommt zuerst. Sprich mit deinen Ärzt:innen über deine Belastbarkeit. Was ist aus medizinischer Sicht empfehlenswert? Welche Arbeitszeiten und Belastungen sind realistisch? Welche Termine und welche eventuellen Spät- und Langzeitfolgen solltest du berücksichtigen?



3

Verschaffe dir einen Überblick über deine Rechte und Möglichkeiten. Verschaffe dir einen Überblick über deine Optionen, damit du die für dich beste Lösung finden kannst. Gibt es vielleicht Teilzeitmodelle oder sind flexible Arbeitszeiten und Home-Office eine Option? Möchtest du eine stufenweise Wiedereingliederung?



99

Neuer Job? Noch nicht ganz klar, wie es weitergehen soll? Alles unklar?

Manchmal sind die Themen zu groß, um sie alleine richtig durchdenken zu können, insbesondere nach und mit so einer krasse Krankheit. Mit einem professionellen Business-Coaching hast du jemanden an deiner Seite, der mit dir die strategisch wichtigsten Themen durchgeht und dir ganz persönlich hilft, deinen eigenen Fahrplan fürs Arbeiten mit und nach Krebs zu entwickeln.

Das Beste: Die Kosten können von deinem Arbeitgeber übernommen werden. Schreib uns einfach eine Mail an hallo@einevonacht.de, dann besprechen wir alles Weitere. **You got this!***



4

Bereite das Gespräch mit deinem Arbeitgeber vor. Überlege dir, wie du deinen Wiedereinstieg in den Job gestalten möchtest. Mit wem wirst du das Gespräch führen? Welche Informationen bezüglich deiner Krankheit möchtest du in dem Gespräch teilen – und welche nicht?



5

Haltet Vereinbarungen schriftlich fest. Fordere eine schriftliche Zusammenfassung des Gesprächs an. Welche Absprachen wurden getroffen? Gibt es eine Möglichkeit für flexible Anpassungen? Wer ist deine Ansprechperson für offene Fragen?

6

Denk an dein Team. Überlege, was dein Team wissen sollte und wie du die Kommunikation gestalten möchtest. Wie offen möchtest du mit Kolleg:innen und Vorgesetzten über deine Erkrankung sprechen? Welche Informationen teilst du, und was bleibt privat? Wie gehst du mit Fragen oder Kommentaren zur Krankheit um?

7

Achte auf deine Ressourcen. Plane deine Energie sinnvoll ein, mache Pausen und beobachte dich gut. Achte auf deine persönliche Leistungsfähigkeit. Wann im Tagesverlauf bist du besonders produktiv? Welche Aufgaben fordern dich besonders? Wo kannst du kleine Auszeiten einplanen, ohne den Arbeitsfluss zu stören?





Plane dein Gesundheitsmanagement im Arbeitsalltag.

Denke daran, dass das Gesundheitsmanagement Zeit benötigt. Wie baust du Kontrolltermine oder ähnliches in deinen Arbeitsalltag ein? Was hilft dir, produktiv zu bleiben, wenn körperliche oder mentale Einschränkungen auftreten? Welche präventiven Gesundheitsmaßnahmen sind wichtig, um auch in Zukunft gut arbeiten zu können?



Wiederhole in regelmäßigen Abständen einen Check-in mit dir selbst. Wie geht es dir nach den ersten Wochen? Sind Anpassungen notwendig? Gibt es neue Herausforderungen oder Bedürfnisse? Läuft irgendetwas anders, als gedacht/geplant/gewünscht? Was kannst du tun, um dich zu schützen und Überforderung zu vermeiden? Bleib mit dir selbst im Gespräch: *Was tut dir gut? Was brauchst du?*



Hol dir Hilfe. Falls du Unterstützung brauchst: Trau dich zu fragen. Gibt es Kolleg:innen, die dich besonders unterstützen können? Gibt es interne Netzwerke, Vertrauenspersonen oder externe Anlaufstellen? Wer kann dir privat bei organisatorischen oder alltäglichen Aufgaben helfen?



Hier findest du die lange Checkliste.*





Rebecka Heinz
Gründerin von #einevonacht

Bau dir deinen eigenen perfekten Arbeitsalltag! Wenn du mit all den Fragen zum Wiedereinstieg und zum Arbeiten mit und nach Krebs nicht allein bleiben möchtest, hör unbedingt mal bei unseren Circle-Treffen rein! Da besprechen wir die wichtigsten Themen in der Gruppe, du kannst dir von anderen Tipps geben lassen, dich inspirieren lassen und hast einmal im Monat die Möglichkeit, einen Check-in mit dir selbst zu machen und zu gucken, wie es dir gerade geht, was du brauchst und was du vielleicht verändern könntest, damit es besser läuft. **Hier geht's zur Anmeldung für das nächste Circle-Treffen:**

rebecka.heinz@einevonacht.de

[@rebecka.heinz_einevonacht](https://www.instagram.com/rebecka.heinz_einevonacht)

Sei nett zu dir.

Und denk bitte immer daran: Sei nett zu dir. Bleib flexibel und sei geduldig mit dir selbst. Feiere selbst kleine Erfolge! Akzeptiere, dass es Rückschläge geben kann. Jede Rückkehr ist individuell – gib dir Zeit. Akzeptiere, dass du vielleicht nicht direkt bei 100 % starten kannst. Und dass es Schwankungen geben kann. Das ist total normal. Und ehrlich gesagt sind auch die ganzen vermeintlich gesunden Kolleg:innen nicht jeden Tag gleich fit. **Keep moving. You got this!**



Stoma Leben mit Beutel



von Nela Müller



Sagen wir es, wie es ist: Ein plötzlich angelegter künstlicher Darm- oder Blasenausgang ist für Betroffene ein krasser Lebenseinschnitt. Viele schämen sich ob der neuen Situation und so ist es oft ein Tabu-Thema. Laut der Deutschen Krebsgesellschaft leben in Deutschland geschätzt 150.000 Menschen mit einem Stoma (griechisch: »Mund«).

Die Ursachen für Stomata sind vielfältig. Dazu zählen auch Tumore im Darm beziehungsweise in den Harnwegen oder der Blase. Nicht immer bedeutet eine Krebserkrankung automatisch, dass ein solcher Eingriff notwendig ist. Sollte er es doch sein, so sei gesagt: Ein Stoma muss nicht für immer sein. Unter bestimmten Voraussetzungen ist eine Rückverlegung möglich.



Lies dir hier den gesamten Artikel zum **Leben mit Stoma** durch. Du bekommst Infos über die unterschiedlichen Stoma-Arten und Systeme sowie den Umgang mit dem Stoma und Austausch mit anderen Betroffenen.

Wer zahlt jetzt meine Rechnungen?

Tipp

Deine Checkliste rund ums Geld



von **Rebecca Kremer**

Die Diagnose Krebs stellt nicht nur eine emotionale und gesundheitliche Belastung dar, sondern bringt auch finanzielle Herausforderungen mit sich. Viele Betroffene fragen sich: Wer finanziert mein Leben mit und nach der Diagnose? Damit du weißt, welche Unterstützungsmöglichkeiten dir zustehen und wie du finanziell stabil bleiben kannst, haben wir die wichtigsten Punkte für dich zusammengefasst.



Info

Hinweis: Die Informationen beziehen sich auf Betroffene im Angestelltenverhältnis. Für **Beamt:innen** und **Selbstständige** können je nach Bundesland andere oder zusätzliche Regelungen gelten.



Lohnfortzahlung



Nach einer Krankschreibung zahlt dein Arbeitgeber weiterhin **dein Gehalt** – allerdings nur für die **ersten sechs Wochen**, sprich 42 Kalendertage. Diese sogenannte Lohnfortzahlung ist gesetzlich geregelt und gilt für alle Arbeitnehmer:innen, die **länger als vier Wochen** im Unternehmen beschäftigt sind. Nach Ablauf der sechs Wochen greift das Krankengeld.

Dauer: Maximal 6 Wochen

Höhe: Volles Gehalt



Krankengeld



Das Krankengeld wird von der Krankenkasse gezahlt, sobald die **Lohnfortzahlung endet**. Das Krankengeld wird für **maximal 78 Wochen innerhalb von drei Jahren gezahlt**, sofern die Arbeitsunfähigkeit durch dieselbe Krankheit verursacht wird. Läuft das Krankengeld aus, kannst du unter bestimmten Voraussetzungen Arbeitslosengeld I beantragen.



Achtung: Das Krankengeld wird nicht automatisch bezahlt. In der Regel musst du es bei deiner **Krankenkasse online beantragen**.

Dauer: Maximal 78 Wochen (ca. 1,5 Jahre)

Höhe: 70 % des Bruttogehalts (max. 90 % des Nettogehalts)



Arbeitslosengeld I



Falls nach Ende des Krankengeldes **noch unklar ist**, ob du bald wieder arbeiten kannst oder nicht, kannst du Arbeitslosengeld I beantragen. Hier greift die sogenannte **Nahtlosigkeitsregelung**, welche die Zeit zwischen Krankengeld und Wiedereingliederung oder Erwerbsminderung überbrücken soll.



Wichtig: Melde dich **rechtzeitig** bei der Agentur für Arbeit, um nahtlose Zahlungen sicherzustellen.

Dauer: Bis zu ein Jahr

Höhe: 60 % des letzten Nettogehalts (67 % bei Personen mit Kind)



Voraussetzungen:

- Du warst in den **letzten zwei Jahren mindestens 12 Monate sozialversicherungspflichtig** beschäftigt.
- Deine **Leistungsfähigkeit** liegt bei **unter 15 Stunden pro Woche**.
- Deine **Erkrankung** dauert noch **mehr als sechs Monate** an.
- Dein **zuständiger Rentenversicherungsträger** hat (noch) **keine verminderte Erwerbsfähigkeit** festgestellt.





Übergangsgeld



Übergangsgeld kann während einer **medizinischen Rehabilitation**, einer **beruflichen Reha-Maßnahme** und während der **stufenweisen Wiedereingliederung** gezahlt werden. Ziel ist es, deinen Lebensunterhalt während dieser Zeit zu sichern.

Dauer: Je nach Dauer der Maßnahme

Höhe: 68 % des letzten Nettogehalts (75 % bei Personen mit Kind)



Erwerbsminderungsrente

Wenn du aufgrund deiner Erkrankung **dauerhaft nicht** mehr oder nur noch **eingeschränkt arbeiten** kannst, hast du möglicherweise Anspruch auf eine Erwerbsminderungsrente. Um diese in Anspruch nehmen zu können, musst du **mindestens fünf Jahre versichert** gewesen sein, die sogenannte *allgemeine Wartezeit*. In den **letzten fünf Jahren** müssen **mindestens drei Jahre lang Pflichtbeiträge geleistet** worden sein.

Tipp

Auch wenn du die volle Erwerbsminderungsrente beziehst, darfst du dir etwas dazuverdienen, z.B. in Form eines Minijobs. Lass dir deine **Hinzuverdienstgrenze** am besten von deiner zuständigen Rentenversicherung berechnen.

Wann wird Erwerbsminderungsrente gezahlt?



Ob Erwerbsminderungsrente gewährt wird, kommt darauf an, **wie viele Stunden pro Tag** du dem Arbeitsmarkt zur Verfügung stehst.

- | | | |
|-------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|
| Mehr als 6 Stunden pro Tag | → | Kein Anspruch |
| 3 bis 6 Stunden pro Tag | → | Anspruch auf teilweise Erwerbsminderung
(ca. 17 % des letzten Bruttoeinkommens) |
| Weniger als 3 Stunden pro Tag | → | Volle Erwerbsminderung
(ca. 34 % deines letzten Bruttoeinkommens) |



Wenn du **teilweise erwerbsfähig** bist, aber keinen passenden Job findest, kannst du trotzdem die **volle Erwerbsminderungsrente** beantragen.



Bürgergeld (ehemals ALG II)



Falls dein **Einkommen nicht ausreichend** ist, kannst du Bürgergeld beantragen. Es dient der **Grundsicherung** und deckt deinen **Lebensunterhalt** sowie **angemessene Wohnkosten** ab. Bürgergeld kann auch ergänzend zu anderen Leistungen wie der Erwerbsminderungsrente gezahlt werden.



Wichtig zu wissen: Für die Beantragung von Bürgergeld musst du **mindestens 3 Stunden pro Tag arbeitsfähig** sein.

Dauer: Je nach Dauer der Maßnahme

Höhe: 68 % des letzten Nettogehals (75 % bei Personen mit Kind)



Wenn dein Einkommen knapp ist, besteht die Möglichkeit, Wohngeld zu beantragen – **unabhängig davon**, ob du **Bürgergeld beziehst oder nicht**. Wohngeld unterstützt dich bei Mietzahlungen oder den Kosten von selbstgenutztem Wohneigentum. Die Höhe hängt von deinem Einkommen, der Haushaltsgröße und den Mietkosten ab.

Dauer: 12 Monate (kann gegebenenfalls verlängert werden)

Höhe: Für jeden Haushalt individuell

Wichtig zu wissen



Zuzahlungsbefreiung: Gesetzlich Versicherte müssen sich an den Kosten für Medikamente und Therapien beteiligen, bis sie ihre individuelle Belastungsgrenze erreicht haben. Bei Menschen mit einer **chronischen Erkrankung** kann diese individuelle Belastungsgrenze von **2 auf 1 Prozent gesenkt** werden.

Voraussetzung ist ein **Pflegegrad ab Stufe 3**, ein **Grad der Behinderung von mindesten 60 %**, eine Minderung der **Erwerbsfähigkeit von 60 %** oder die Erforderlichkeit einer **ständigen medizinischen Versorgung**.



Viele Krebspatient:innen gelten bereits **nach dem Gesetz als chronisch krank**.

Wenn du **Bürgergeld** beziehst, zahlst du zu Jahresanfang einmal einen Betrag von **maximal 60 €** und bist dann von der **Zuzahlung befreit**.

Transportkosten: Für Fahrten zur **Chemo- oder Strahlentherapie** kann ein **Taxischein** bei der Krankenkasse beantragt werden.





Schulden durch Krebs

Was kann ich tun?

Zuzahlungen zu Medikamenten oder Therapien, unvorhersehbare Ausgaben und ein verringertes Einkommen können über kurz oder lang eine **finanzielle Belastung** bedeuten. Umso wichtiger ist es, frühzeitig aktiv zu werden.

- Hol dir Hilfe:** Die Bundesarbeitsgemeinschaft *Schuldnerberatung e.V.* bietet kostenlose Unterstützung bei finanziellen Problemen.
- Ansprüche prüfen:** Kläre ab, welche Leistungen dir zustehen (z.B. Härtefallfonds der Deutschen Krebshilfe).
- Budgetplan erstellen:** Verschaffe dir einen Überblick über deine Einnahmen und Ausgaben, um Sparpotenziale zu erkennen.
- Gläubiger kontaktieren:** Sprich mit deinen Gläubigern (die Person oder Institution, die von dir eine Zahlung fordert) und versuche, Ratenzahlungen oder Verschiebung der Zahlungsfrist zu vereinbaren.
- Übersicht anlegen:** Mit einer Übersicht hast du alle deine Versicherungen und Anträge gesammelt an einem Ort. Du kannst hier auch Zugangsdaten notieren – so behältst du nicht nur selbst den Überblick, sondern erleichterst auch anderen, dich im Fall der Fälle zu unterstützen.
- Vertrauensperson benennen:** Wähle eine Person deines Vertrauens und erteile ihr eine Vollmacht. So kann sie in deinem Sinne handeln, wenn du selbst gerade nicht die Kraft oder Konzentration hast, dich um wichtige Angelegenheiten zu kümmern.



Pathly & Du

Wir suchen dich! Für uns zählt, dass du einen positiven Beitrag leisten möchtest – egal aus welcher Motivation heraus. Wenn du Lust hast, finden wir gemeinsam für dich deinen Platz bei uns im Ehrenamts-Team. Mach dich gemeinsam mit uns für das Thema Krebs stark!



Antonia, 22

Leberkrebs

 pathly.app/geschichten

 [@antonia.rbhn](https://www.instagram.com/antonia.rbhn)

 Erzählt am 17.07.2023



Antonia war gerade 19 Jahre alt, als sie die Diagnose Leberkrebs bekam. Heute erzählt sie uns davon, wie sie den Krebs sogar schon zweimal besiegen konnte. Dabei ist sie vor allem dankbar für ihre Freunde und ihre Familie, die sie in dieser schweren Zeit unterstützt haben.

»Meine Geschichte begann im Oktober 2021 – genau zu dem Zeitpunkt, als ich mit meinem Studium starten wollte. Damals bekam ich plötzlich starke Oberbauchschmerzen und hohes Fieber. Meine Hausärztin schickte mich mit dieser Symptomatik direkt in die Notaufnahme des örtlichen Krankenhauses, wo ich mehr als sieben Stunden verbrachte. Dort wurden sämtliche Untersuchungen durchgeführt (Blutentnahme, Röntgen, Ultraschall, CT). Viele meiner Organe waren vergrößert, das Blutbild war schlecht und auch meine Vitalparameter waren nicht zufriedenstellend.

Am Abend wurde ich auf die Herzüberwachungsstation verlegt, da man trotz der vielen Untersuchungen keine klare Diagnose stellen konnte. Am nächsten Morgen kam die Ärztin der onkologischen Station zu mir und teilte mir mit, dass sie mich auf die Onkologie verlegen würden – man hatte eine auffällige Läsion* an der Leber gefunden.

Eine Woche verbrachte ich im Krankenhaus. In dieser Zeit wurde eine Biopsie der Läsion durchgeführt, die jedoch keine eindeutige Aussage ergab. Eine Woche später wurde ich mit den Worten entlassen: *»Das ist wohl etwas Gutartiges, da muss man nichts weiter machen«*. Mein Bauchgefühl sagte mir allerdings etwas anderes, da ich weiterhin starke Schmerzen hatte. Ich holte mir eine Zweitmeinung ein. Eine lebensrettende Entscheidung, denn im Januar 2023 wurde bei einem Kontroll-MRT im Uniklinikum festgestellt, dass der



*Schädigung von Körpergewebe

Tumor bösartige Züge aufwies und auch die Lymphknoten in der umgebenden Region auffällig waren.

Im März 2023 war es dann soweit. Nach einer fünfstündigen Operation stand die Diagnose fest: ein HCC*-Leberkrebs.

Trotz des großen Eingriffs erholte ich mich schnell, was ich besonders der Unterstützung meines damaligen Freundes und meiner besten Freundin zu verdanken habe. Die beiden waren, wie auch meine Familie, immer an meiner Seite und gaben mir sehr viel Halt und Kraft.

Neben der Operation erhielt ich keine weiteren Behandlungen, da eine Chemotherapie bei Leberkrebs meist nicht erfolgreich ist und bei der Operation der komplette 12 cm große Tumor entfernt werden konnte. Einerseits war das beruhigend, andererseits machte es mir auch Angst, da bereits Krebszellen im Blut nachweisbar waren und man dagegen nicht vorgehen konnte. Trotzdem blieb ich positiv und fuhr im April 2023 zur Reha, die mir unglaublich gut tat. Dort lernte ich großartige Menschen kennen und gewann schnell Kraft und Energie zurück, sodass ich motiviert in meinen Alltag als Studentin zurückkehren konnte.

Über ein Jahr lang waren die Nachsorgeuntersuchungen unauffällig. Im Juni 2024 erhielt ich nach einem MRT jedoch einen Anruf meines Onkologen: An der Leber gab es eine kleine Auffälligkeit. Er beruhigte mich, der Herd sei nur wenige Millimeter groß, man wolle das nächste MRT abwarten. Im nächsten MRT zeigte die Läsion ein schnelles Wachstum, weshalb mir zu einer erneuten Operation geraten wurde. Diese sollte minimalinvasiv erfolgen und war für maximal fünf Stunden geplant.

Leider lief es nicht wie geplant:

Nach der Operation wachte ich mit einem großen Bauchschnitt auf der Intensivstation auf. Zunächst dachte ich, die Operation konnte wegen Verwachsungen von der ersten Operation nicht minimalinvasiv durchgeführt werden. Am nächsten Morgen eröffneten mir mein Chirurg und der zuständige Onkologe jedoch bei der Visite: *›Wir haben während der Operation leider Metastasen im Becken, an der Milz und im Bauchfell gefunden. Alles Sichtbare konnte entfernt werden. Allerdings wurden auch im Bauchwasser Tumorzellen nachgewiesen.‹* Ich war schockiert und glaubte zum ersten Mal in meinem Leben, dass ich jung sterben müsste und niemals Mama werden würde.

Die Ärzte gaben mir wenig Hoffnung, sprachen von einer Palliativversorgung und einer Prognose von wenigen Monaten. **Doch ich wollte nicht aufgeben.**

Die Onkologen empfahlen mir trotz geringer Erfolgsschancen eine HIPEC – eine Chemotherapie, bei der erwärmte Medikamente direkt in den Bauchraum gegeben werden. Ich wollte an jeder Hoffnung festhalten und stimmte zu. Danach folgte die dritte Operation. Die Nebenwirkungen von Operation und Chemotherapie brachten mich an meine Grenzen: Fünf Drainagen, tagelange Übelkeit, Darmtrügheit und unfassbare Schmerzen führten zu einem vierwöchigen Krankenhausaufenthalt. Dieses Mal erholte ich mich nur sehr langsam, und auch mein mentales Durchhaltevermögen litt erheblich. Durch meine geringe Belastbarkeit konnte ich nicht direkt eine Reha machen – doch diese wurde mein nächstes großes Ziel.

Ich nahm mir Zeit, um wieder zu Kräften zu kommen und musste das Laufen ohne Hilfsmittel neu lernen. Diesen Januar durfte ich erneut zur Reha fahren und mir tat die Zeit dort unglaublich gut. Ich lernte tolle Menschen kennen und konnte zum ersten Mal wieder richtig lachen. Anfang Februar erhielt ich unerwar-

tet einen Anruf meines behandelnden Professors: *›Wir haben sehr gute Neuigkeiten. Die Chemotherapie hat besser angeschlagen, als wir alle erwartet hätten. Aktuell ist kein aktiver Tumor mehr zu erkennen.‹*

Ich konnte es kaum fassen ... Vor einigen Monaten sprachen die Ärzte nur noch von einer Palliativ-Therapie, und nun befindet sich mich das zweite Mal in Remission. Die Angst begleitet mich weiterhin und trotzdem bin ich stolz auf meinen Körper, dass er das alles überstanden hat und mir so vielleicht doch noch die Möglichkeit schenkt, viele schöne Momente zu erleben und irgendwann Mama zu werden.

Aus den letzten Monaten nehme ich viele Erfahrungen mit und weiß nun, dass ich stärker bin, als ich je zuvor geglaubt habe. Und ich kann mit Gewissheit sagen, dass ich immer auf meine Freunde und meinen Partner zählen kann. Denn auch in der schwierigsten Zeit standen und stehen sie hinter mir.

Und trotz der schweren Zeit bin ich dankbar für die Erfahrungen, die ich sammeln musste, denn nun weiß ich, was im Leben wirklich zählt: Liebe, Gesundheit und Zusammenhalt.«



Ernährung nach dem Krebs: Wie du dich im Alltag stärken und dein Rückfallrisiko senken kannst!

Info



von Daniela Klaus

Vielleicht hast du nach deiner Behandlung viele Fragen: Was darf ich essen? Was sollte ich besser weglassen? Und wie viel davon ist okay?

Nach einer überstandenen Krebserkrankung gelten die gleichen Empfehlungen wie zur Krebsprävention, denn sie können dir helfen, dein Risiko für ein Rezidiv zu senken. Deine Ernährung spielt dabei eine zentrale Rolle – genau wie Bewegung und ein gesundes, stabiles Gewicht.

Laut dem World Cancer Research Fund sind bis zu 40 % aller Krebserkrankungen auf ungünstige Ernährungs-, Bewegungs- und Lebensgewohnheiten zurückzuführen – **und damit vermeidbar**.



Zu den Hauptrisikofaktoren zählen:

- Rauchen
- Alkohol
- Ungeschützte Sonnenexposition
- Eine unausgewogene, kalorienreiche Ernährung
- Übergewicht (erhöht das Risiko für mindestens 13 Krebsarten)
- Bewegungsmangel



Was bedeutet das für dich?

Eine Garantie, dass der Krebs nicht wiederkommt, gibt es leider nie. Aber du kannst viel dafür tun, deinen Körper gut zu versorgen: mit den richtigen Nährstoffen sowie durch einen aktiven und gesunden Lebensstil.



Die wichtigsten Ernährungsempfehlungen auf einen Blick

1

Pflanzliche Lebensmittel als Basis

Vollkorngetreide, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte sollten den Hauptbestandteil deiner Ernährung ausmachen. Sie liefern Ballaststoffe, die deine Darmgesundheit unterstützen sowie eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.



! Greif zu frischem oder tiefgekühltem Gemüse – am besten bunt gemischt. Orientiere dich am »Tellerprinzip«. Mehr Infos findest du bei Tipp 6.

3

Alkohol? Am besten gar nicht

Jedes Glas Alkohol erhöht das Krebsrisiko – auch nach der Erkrankung. Deshalb gilt: je weniger, desto besser.



2

Rotes Fleisch in Maßen

Empfohlen werden maximal 350–500 Gramm gegartes rotes Fleisch pro Woche. Hierunter fallen Rind/Kalb, Schwein, Lamm, Pferd und Ziege. Bevorzuge mageres, unverarbeitetes Fleisch. Auf verarbeitetes Fleisch wie Würstchen, Schinken oder Speck solltest du verzichten, da es von der WHO als krebserregend eingestuft wurde.



4

Süße Getränke in Maßen

Zuckerhaltige Getränke, wie Cola, solltest du reduzieren, denn sie liefern viele Kalorien und Zucker ohne Sättigung. Greife lieber zu Wasser mit Zitronenscheiben, ungesüßtem Tee oder selbstgemachtes »infused water«.



5

Fast Food & stark verarbeitete Produkte als Ausnahme

Fast Food und Fertiggerichte enthalten meist viel Fett, Salz und Zucker. Wenn du häufiger zu solchen Produkten greifst, kann das langfristig negative Auswirkungen auf deine Gesundheit haben.



Wichtig ist die Balance. Wenn du dich im Alltag überwiegend ausgewogen ernährst, spricht nichts dagegen, wenn du dir ab und zu auch mal eine Pizza gönnst. Achte aber darauf, dass solche Ausnahmen nicht zur Gewohnheit werden.

6

Das Tellerprinzip für eine ausgewogene Ernährung – Eine einfache Faustregel für dein Alltag.

- $\frac{1}{2}$ Teller Gemüse
- $\frac{1}{4}$ Teller Eiweiß (Hülsenfrüchte, Quark, Fisch, Ei, Tofu, Geflügel)
- $\frac{1}{4}$ Teller Kohlenhydrate (Kartoffeln, Vollkornreis, Vollkornnudeln)
- Ergänzt mit hochwertigen Fetten wie Nüssen, Samen oder pflanzlichen Ölen

Dieses Prinzip hilft dir, ausgewogen zu essen – ohne Kalorienzählen oder komplizierte Regeln.

7

Sind Nahrungsergänzungsmittel empfehlenswert?

Nicht grundsätzlich und sie werden auch nicht zur Krebsprävention empfohlen. Nahrungsergänzungsmittel können einen Mangel ausgleichen, aber sie ersetzen keine ausgewogene Ernährung.

❗ **Lasse deine Blutwerte regelmäßig kontrollieren und nimm Präparate nur gezielt ein, wenn ein ärztlich bestätigter Mangel vorliegt.**



Fazit

Dein Körper hat viel geleistet und verdient jetzt deine bestmögliche Unterstützung. Mit der richtigen Ernährung, Bewegung und einem bewussten Umgang mit Genussmitteln kannst du viel für deine Gesundheit tun. Setze dir kleine Ziele, probiere neue Rezepte aus und gönne dir Pausen. Und vor allem: **sei stolz auf das, was du schon geschafft hast.**



Schreibe deine Ernährungsziele auf!

.....

.....

.....



Daniela Klaus – Ökotrophologin,
Ernährungsberaterin und auf Ernährung
bei Krebs spezialisiert



Möchtest du wissen, was du in deiner **individuellen Situation mit Ernährung** tun kannst, um deinen Körper zu stärken und mit allen wichtigen Nährstoffen gut zu versorgen? Dann melde dich gerne unter danielaklaus.de bei mir für eine **Ernährungsberatung**.

✉ hallo@danielaklaus.de

👤 @ernaehrungbeikrebs



Sport & Bewegung nach Krebs: In einfachen Schritten deine Gesundheit stärken



von Helena Koine*



Du kennst das sicher: Du willst dich nur kurz auf die Couch setzen – und plötzlich sind zwei Stunden vergangen. Dein Körper fühlt sich schwer an, die Decke ist so gemütlich, und überhaupt, wo sollst du jetzt die Energie für Bewegung hernehmen? Das kennt wohl fast jeder!

Aber ganz wichtig: Sport und Bewegung nach einer Krebserkrankung sollen keine unbarmherzige To-Do-Liste sein, sondern dein Schlüssel zu mehr **Energie, weniger Schmerzen** und einer **besseren Lebensqualität**. Klingt gut?

Ist es auch! Also, schnapp dir eine bequeme Hose und lies weiter.

Warum ist Sport nach Krebs so wichtig?



Wenn du denkst, dass Sport nur etwas für fitte Menschen ist, dann lass mich dir sagen: **Das Gegenteil ist der Fall!** Gerade nach einer Krebserkrankung kann Bewegung dein Wohlbefinden enorm verbessern.

So kann Sport helfen ...

Info



Mehr Energie: Bewegung hilft, die bleiernen Müdigkeit (Fatigue) zu reduzieren. Dein Kreislauf kommt in Schwung, deine Muskeln geben dir Kraft für den Alltag.



Nebenwirkungen lindern: Bewegung kann helfen, Beschwerden wie Polyneuropathie, Inkontinenz oder Lymphödeme zu verringern.



Bessere Stimmung: Sport setzt Glückshormone frei. Bewegung kann Ängste lindern und depressive Verstimmungen verbessern.



Rückfallrisiko senken: Studien lassen vermuten, dass regelmäßige Bewegung das Risiko für ein Rezidiv verringern kann.

Das Beste daran? Du kannst in deinem eigenen Tempo starten. Es geht nicht um Höchstleistungen, sondern darum, deinem Körper etwas Gutes zu tun.

Wie fängst du an?

1 Finde deinen persönlichen Grund für Sport.

Warum möchtest du Sport machen? Hier ein paar mögliche Gründe:

- Mehr Freude und Wohlbefinden spüren
- Neue Menschen kennenlernen
- Einen neuen Skill lernen
- Körperliche Stärke und Ausdauer aufbauen
- Nebenwirkungen der Therapie reduzieren
- Deine Gesundheit aktiv selbst in die Hand nehmen
- Deinen Körper besser kennenlernen und spüren



Dein Grund



2 Wähle die passende Sportart

Jetzt kommt der spannende Teil – die Wahl der richtigen Bewegung in Bezug zu deinem persönlichen Grund.

- Für ein besseres Körpergefühl:** Tai Chi oder Yoga
- Für mehr Ausdauer:** Joggen, Radfahren oder Schwimmen
- Um neue Leute kennenzulernen:** Gruppensportarten oder Tanzen
- Bei Nebenwirkungen wie Polyneuropathie:** Gleichgewichtstraining oder Reha-Kurse
- Für einen neuen Skill und Spaß:** Klettern, Inlinerfahren oder Trampolinspringen



3 Erstelle einen Plan und beantworte dir folgende Fragen:

- Wann möchtest du aktiv sein?
- Wo übst du die Sportart aus?
- Mit wem möchtest du trainieren?



Plane feste Zeiten ein und belohne dich nach dem Sport – sei es mit einem entspannenden Bad, einem leckeren Snack oder deiner Lieblingsserie. Du hast es dir verdient!

4 Hindernisse erkennen und überwinden

Überstunden, schlechtes Wetter oder der innere Schweinehund – es gibt immer Gründe, Sport aufzuschieben. Überlege dir im Vorfeld Strategien, um diese zu überwinden:

- Ein:e Sportpartner:in kann dich motivieren.
- Eine gute Playlist kann dich in Bewegung bringen.
- Lege deine Sportsachen bereit, um den Start zu erleichtern.



5 Pausen gehören dazu

Pausen sind kein Zeichen von Schwäche, sondern von smarter Trainingsplanung. Dein Körper braucht Zeit zur Erholung, um nachhaltig von der Bewegung zu profitieren.



Fazit: Der Weg zu mehr Bewegung nach Krebs

Sport soll keine Qual sein, sondern eine Chance. Es geht nicht um Höchstleistungen, sondern darum, deinen Körper wieder besser kennenzulernen und dich Stück für Stück stärker zu machen. **Der Anfang mag herausfordernd sein, aber mit der richtigen Motivation, der passenden Bewegung und einem klaren Plan kannst du es schaffen.** Und wer weiß – vielleicht wirst du irgendwann merken, dass du dich auf dein nächstes Training freust!



Dein Weg zu mehr Gesundheit Mit step into motion!

Falls du dir wünschst, eine Routine zu entwickeln, die wirklich zu dir passt – ohne Druck, aber mit echter Unterstützung – dann bist du bei uns genau richtig!

Was erwartet dich?

- ✓ **E-Learning-Kurse** zu Sport und Bewegung sowie mentaler Gesundheit und Stressmanagement
- ✓ **Community-Zugang** – du bist nicht allein, sondern Teil einer starken Gruppe
- ✓ **Live-Calls mit Expert:innen** zu Ernährung, Achtsamkeit, Bewegung und weiteren Themen
- ✓ **Individuelle Gesundheitsroutinen**, die wirklich in dein Leben passen

Wissenschaftlich evaluiert, in Zusammenarbeit mit der **Sporthochschule Köln** und mit Unterstützung der **Uniklinik Köln** – für einen ganzheitlich gesunden Lebensstil nach Krebs. **Starte jetzt mit uns – du bist nicht allein!**



Cosimo, 32

Hodenkrebs

 pathly.app/geschichten

 @cosi_doe

 Erzählt am 12.11.2023



Interviewt von Katharina Felthöfer

Krebs ist bis heute ein gesellschaftliches Tabuthema. Während immer mehr betroffene Frauen offen über ihre Erfahrungen berichten, ist der Beitrag von Männern hingegen überschaubar. Umso mehr freut es uns, dass wir Cosimo dafür gewinnen konnten, mit uns über seine Krebsdiagnose und deren Auswirkungen auf seinen Körper zu sprechen.

»Ich heiße Cosimo, bin 32 Jahre alt und wohne im Westerwald. Meine Krebsdiagnose habe ich mit 27 bekommen. Schon im März 2020 hatte ich den Tumor in meinem Hoden ertastet, doch bis zur Diagnose dauerte es noch drei weitere Monate. Mein Hausarzt ging von einem Infekt aus und hat mir zunächst Ibuprofen verschrieben. Nachdem die Schmerzen nicht besser wurden, hat er mich an einen Urologen überwiesen. Der hat mich nur abgetastet und Antibiotika verschrieben. Als es mir immer noch nicht besser ging, sollte ein Ultraschall gemacht werden. Beim Ultraschall war sofort klar: Das ist Krebs. Der betroffene Hoden war schon komplett zerfressen und vom Gewebe ziemlich viel abgestorben. Die finale Diagnose lautete: Hodenkrebs im Stadium II B mit Lymphknotenbefall im hinteren Bauchraum.«

Inwieweit hat die Diagnose dein Leben verändert?

»Heftig. Vorher war ich Big Data Engineer und hatte gerade einen berufsbegleitenden Master begonnen. In meinem Leben war ich sehr auf Beruf und Karriere bedacht. Als ich die Diagnose bekam, steckte ich mitten in der Klausurenphase. Sowohl Beruf als auch Studium habe ich erstmal auf Eis gelegt und die Therapie durchgezogen. Ich würde schon sagen, dass ich im Nachhinein mein Leben umgekämpft habe. Den Master habe ich abgebrochen, weil ich unzufrieden mit den Inhalten war. **Ich habe mir gedacht: >Damit willst du deine Lebenszeit nicht verschwenden.«** Ich mache inzwischen zwar weiterhin Karriere, aber in einem langsameren Tempo. Mir sind jetzt auch andere Themen wichtig: Haus, Familie, Partnerschaft. Der Fokus ist ein ganz anderer als früher.«

Wie haben die Ärzt:innen auf deinen Wunsch nach einem Hodenimplantat reagiert?

»Eine der ersten Fragen an meinen Urologen war: **>Kann man da irgendwas einsetzen?«** Er war damit sichtlich überfordert und hatte nur

Halbwissen. Auch zum Thema Kostenübernahme wusste er nichts. In der Klinik hat man mir gesagt, dass ein Einsetzen entweder direkt während der Hauptoperation oder nach Ende der Therapie möglich sei. Ich habe mich für die erste Option entschieden und wurde sehr ausführlich über mögliche Risiken aufgeklärt. Ich hatte das Gefühl, dass man mir das ausreden will. **Bei einer Frau fragt wahrscheinlich niemand, warum sie Brustimplantate haben will. Aber bei einem Mann, der ein Hodenimplantat möchte, sind es umso mehr.** Ich finde, da wird stark mit zweierlei Maß gemessen.«

Männliche Patienten belastet besonders die eigene Impotenz als Folge der Krebserkrankung. Was ist deine Erfahrung dazu?

»Ich finde sehr schade, dass bei der Nachsorge diesbezüglich nicht einmal nachgefragt wird, obwohl das in den Leitlinien steht. Ich habe den Vorteil, dass ich sehr offen mit dem

Thema umgehe. Aber andere Männer haben mehr Angst und Scham, so etwas anzusprechen und leiden dann im Stillen. **Mein Appell an alle Ärzte lautet daher: Nehmt das Thema mit in die Nachsorgegespräche auf!** Abgesehen davon bin ich nach der überstandenen Chemo davon ausgegangen, es würde nun wieder aufwärts gehen. Die Ergebnisse wurden jedoch immer schlechter. Auch sexuell hat nichts mehr funktioniert. Ich litt unter einer erektilen Dysfunktion. **Von vielen habe ich gehört: >Gib deinem Körper mehr Zeit, der muss sich erholen. Da habe ich mich nicht ernst genommen gefühlt.** Schließlich war ein Mangel an Testosteron die Ursache für die Beschwerden, der aber ausgeglichen werden konnte. Seitdem funktioniert auch alles wieder und ich habe ein erfülltes Sexleben.«

Wie erklärst du dir, dass diese Themen noch tabu sind, besonders bei Männern?





Falls auch du die **Diagnose Hodenkrebs** erhalten hast und dir einen Austausch mit Gleichgesinnten wünscht, schau doch mal bei PATE e.V. vorbei.

»Da gibt es keine Pauschalantwort. Ein Riesenthema ist auf jeden Fall männliche Toxizität. Ich bin selbst aktiv bei PATE, einem Verein für Hodenkrebsbetroffene, und leite eine der Selbsthilfegruppen. Da muss ich manchmal einschreiten, wenn sich unter den Patienten ein Konkurrenzkampf entwickelt, wer die Therapie am besten vertragen hat und am wenigsten unter Nebenwirkungen leidet. Denn das bietet keinen Raum mehr für diejenigen, die enorm mit Nebenwirkungen zu kämpfen hatten oder haben. Hier zeigt sich, dass Männer oft den Starken spielen wollen. Frauen sind da anders sozialisiert, auch im Hinblick auf Gesundheit. Während Männer häufig zuletzt als Jugendliche untersucht wurden, gehen Frauen regelmäßig zum Frauenarzt. Dadurch wird es zu etwas Normalen, sich aktiv mit dem eigenen Körper zu beschäftigen, auch wenn man nicht krank ist. Männer hingegen sollen erst mit 45 Jahren zur Prostatakrebsvorsorge. **Es fällt vielen schwer, offen über die eigene Gesundheit zu reden, weil die Übung darin fehlt.«**

Welche Entwicklungen würdest du dir für die Zukunft wünschen?

»Das Thema Männergesundheit ist immer mehr in den Medien, und das finde ich richtig. Es gibt auch die Gesellschaft *›Check dich selbst‹*, die in Stadien geht, um mehr Aufklärung zu betreiben. Wir mit PATE gehen in Schulen und klären auf. **Ich fände es wichtig, dass eine regelmäßige Untersuchung bei Andrologen angeboten wird, deren Kosten die Krankenkasse übernimmt.** Dann wäre für Männer der Weg zur Krebsvorsorge ab einem bestimmten Alter auch keine so große Herausforderung mehr. Generell ist bei Männern mehr Aufklärung im Bereich Gesundheit wichtig und notwendig. Viele wissen nicht einmal über HPV Bescheid und dass eine sexuell übertragene Infektion Krebs auslösen kann. Oder dass es auch für Männer eine Impfung gibt. Das ist also kein Thema, was bloß Frauen betrifft. Aber da sieht man mal, wie groß die Wissenslücken sind.«

Ich, mein Krebs und die anderen - wenn sich Beziehungen ändern



von Anna Güttler



Die Diagnose Krebs verändert vieles. Viele Betroffene berichten von der Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit und welche Auswirkungen die Diagnose auf ihre Wünsche, Ziele und Hoffnungen für ihr Leben bedeutet. Du beschäftigst dich mit dir, deinen Werten und Normen, was nicht selten zum Wandel von Sicht- und Lebensweisen führt (dies nennt man auch »posttraumatisches Wachstum«). Doch was passiert mit unserem Umfeld, wenn wir uns verändern?

Du kannst es dir vorstellen wie einen Kieselstein, der ins ruhige Wasser geworfen wird. Unsere Diagnose ist der Stein und die Wellen sind unsere Veränderungen, die weitere, dynamische Wellen in unserem Leben schlagen. Die Auseinandersetzung mit uns selbst lässt uns wachsen, sie verändert uns.

Es kann passieren, dass Freunde, Kollegen oder auch Familienmitglieder in unserem Umfeld diese Veränderungen als unangenehm und befremdlich wahrnehmen. Einige können mit der neuen Dynamik nicht mithalten. Sie gehen in einen Widerstand, distanzieren sich komplett oder ghosten uns. Das kann viele Gründe haben. **Bitte bedenke, dass deren Verhalten absolut nichts mit dir zu tun hat.** Vielen Menschen fällt es schwer, damit umzugehen, dass die Erkrankung eines nahestehenden

Menschen ihnen den Spiegel der eigenen Endlichkeit vorzeigt. Sie wollen oder können sich damit nicht auseinandersetzen. **Was kannst du dagegen tun? Radikale Akzeptanz:** Es ist nicht deine Aufgabe, diesen Menschen deine Veränderungen zu erklären oder zu rechtfertigen. Du kannst sie nicht mitverändern. Wenn du die Kraft hast, dann kannst du ihnen den Raum geben, dich neu kennenzulernen, offen sein für Fragen oder sie auch bewusst gehen lassen, wenn es dir nicht gut tut.

Distanzierungen von geliebten

Menschen oder auch der Verlust von Freundschaften und Liebesbeziehungen während einer Erkrankung können sehr verletzend sein. Sollten diese nicht besonders in schwierigen

Zeiten Bestand haben und uns Halt, Liebe und Geborgenheit schenken? Genau! Und nicht weniger hast du verdient. Lass deine Gefühle zu, gib dir Zeit, diese Verluste zu fühlen, zu betrauern und wertzuschätzen. **Und dann?** Bleib nicht in der Vergangenheit hängen, verankere dich im Hier und Jetzt. Gehe mit kleinen Schritten in die Zukunft und denk immer daran, dass es Menschen da draußen gibt, die genauso ticken wie du. Gehe auf die Suche nach Gleichgesinnten und baue dir ein neues, starkes Netz an Unterstützung.



Du kannst es dir vorstellen wie einen Kieselstein, der ins ruhige Wasser geworfen wird. Unsere Diagnose ist der Stein und die Wellen sind unsere Veränderungen, die weitere, dynamische Wellen in unserem Leben schlagen.



Anna Gütter, 37

Mental Health Coach & Brustkrebsaktivistin

Der Krebs hat vieles für dich verändert und du fühlst dich noch etwas verloren? Vielleicht hast du viele Fragen, aber noch keine Antworten? Melde dich gerne bei mir für ein **kostenloses 1:1 Gespräch**, wo wir zusammen schauen, ob und wie ich dich auf deinem Weg etwas begleiten kann, um dein neues Leben nach *deinen Wünschen und Bedürfnissen* zu gestalten.

✉ hallo@mndstudio.de

⌚ @m_ndstudio



Tipp

Erste Hilfe für das Leben in Remission

Werde aktiv im Rahmen deiner Möglichkeiten

- 1 Mache dir eine *Bucket List* und arbeite sie Stück für Stück ab. Setz dich dabei nicht unter Druck!
- 2 Lass *alte Hobbys* wieder aufleben. Überleg dir zum Beispiel, was du in deiner Kindheit gerne gemacht hast.
- 3 Probiere Dinge aus, die du vorher noch *nie* gemacht hast. Wer weiß, vielleicht macht es dir ja Spaß?

Rabea, 27

Angehörige

 pathly.app/geschichten

 [@pathly_ev](https://www.instagram.com/@pathly_ev)

 Erzählt am 08.04.2025



Rabea war 27 Jahre alt, als sie erfahren hat, dass sie Trägerin des Brustkrebs-Gen BRCA1 ist. Ihre Geschichte handelt von dem Weg zu ihrer Entscheidung einer prophylaktischen Mastektomie.

»Die Augen der Ärzt:innen werden jedes Mal größer und größer, je länger die Liste der von Krebs betroffenen Familienmitglieder wird. Ein Blick auf unseren Stammbaum zeigt das zerstörerische Ausmaß des BRCA-Gens – aber auch die Resilienz und Stärke meiner Familie. Beides führte letztlich dazu, dass ich mich in diesem Jahr für eine prophylaktische beidseitige Mastektomie mit Rekonstruktion entschieden habe.

Ich war 27, als ich erfuhr, dass ich das Brustkrebs-Gen BRCA1 habe. Seitdem lastete die Frage auf meinen Schultern, was ich mit diesem Wissen machen würde. Plötzlich schien lediglich Vorsorge nicht mehr zu reichen, man müsse mehr machen, radikaler vorgehen. »Sie wollen doch nicht krank werden«, hieß es jedes Mal. Natürlich nicht. Dennoch wehrte ich mich jahrelang gegen einen Eingriff. Nicht, weil ich die medizinische Notwendigkeit darin nicht sah, sondern weil die Entscheidung einfach derart gewaltig war.

Der Gedanke, in meinen doch noch gesunden Körper zu schneiden, war mir unvorstellbar. Dazu kam noch, dass ich vorher noch nie operiert wurde, überhaupt noch nie im Krankenhaus war. Vielleicht bin ich die Ausnahme, vielleicht geht der Kelch an mir vorüber? Schließlich liegt die Wahrscheinlichkeit, an Brustkrebs zu erkranken, bei Gen-Träger:innen bei etwa 85 Prozent. Vielleicht gehörte ich ja zu den 15 Prozent?!

Als nun aber auch die letzte Person in meiner unmittelbaren Familie eine Krebsdiagnose erhielt, war meine Entscheidung von einem Moment auf den nächsten gefallen. Ich scherze gerne, dass ich das Bingo nicht vollmachen wollte, aber tatsächlich wurde das Gefühl, als Nächstes ins Fadenkreuz zu geraten, unerträglich. Im Juli dieses Jahres ließ ich mir daher die Brüste entfernen. Aufgrund der Größe meiner Oberweite wurde mir von mehreren Ärzt:innen zur Rekonstruktion mit Implantaten geraten. Ich selbst war mit dem Wunsch, Eigengewebe zu benutzen, ins Gespräch gegangen, da mir beim Gedanken an Fremdkörpern im eigenen Körper unwohl war; nun hieß es also erneut umdenken, umentscheiden, umfühlen. Ich entschied mich schlussendlich für eine Operation,

deren Methode das Brustgewebe nicht 1:1 durch Implantate ersetzt, sondern die Brüste etwas verkleinert, heißt strafft. Aufgrund der Schwere der Implantate bin ich jeden Tag aufs Neue froh über diese Entscheidung. Sie bedeutete aber auch auffälligere Narben, womit ich jedoch überraschend gut klarkomme. Ich selbst verbinde meine Sexualität und mein Gefühl von Weiblichkeit (im Wesentlichen) nicht mit meinen Brüsten, was es mir einfacher macht, das Gefühl in ihnen teilweise verloren zu haben.

Es überraschte mich selbst am meisten, wie schnell ich nach der Operation wieder auf den Beinen und wie wenig meine Beweglichkeit eingeschränkt war. Auch dies bestätigte mir, dass es die richtige Entscheidung gewesen war, diesen Schritt mit 34 und ohne Vorerkrankung zu wagen. Ein, zwei Jahrzehnte später und/oder nach einer Erkrankung hätte der Heilungsprozess ganz anders aussehen können. Doch auch für mich lief es nicht problemlos. Aufgrund von

Wundheilungsstörungen musste ich drei Wochen später erneut operiert werden – eine erneute Hürde, die mich mental um ein Vielfaches mehr mitnahm als die erste Operation, nahm sie mir doch mein Urvertrauen, dass schon alles gut werden würde. **Zum Glück hat sich sowohl meine körperliche als auch mentale Gesundheit seitdem verbessert.**

Drei Monate später gibt es Tage, wo ich streckenweise vergesse, dass ich überhaupt eine Operation hatte, so natürlich ist mein Körpergefühl inzwischen. Dann gibt es wieder Tage, wo die Narben ziepen, die Implantate drücken, die Brüste einfach nicht »meine« sind.«

Und doch bin ich auch für diese Tage dankbar, denn auch wenn mein Risiko nach diesem radikalen Eingriff nicht bei 0 Prozent liegt, sitzt mir doch nicht mehr das Gefühl im Nacken, eine tickende Zeitbombe zu sein. Ich fühle mich frei.



Me, Myself and I – die Beziehung zu mir selbst



von Anna Güttsler

Die Diagnose Krebs bedeutet nicht nur die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit, es bedeutet in erster Linie vor allem Veränderungen: innen wie außen.

Durch Chemotherapeutika können verschiedene äußerliche Symptome auftreten wie Haarausfall, Wasser-einlagerungen, Hautveränderungen, Gewichtszunahme und/oder -abnahme, brüchige Nägel und viele mehr. Durch Operationen erhalten wir neue Narben, wir verlieren oder erhalten Körperteile, Fremdkörper und/oder Organe, müssen uns auf ein verändertes Körperbild einstellen.

All die äußerlichen Veränderungen gehen einher mit einem inneren Wandel: Konzentrationsprobleme (Chemo-Brain, anyone?), Fatigue, Nervenschäden, psychische Erkrankungen und auch viele Fragen, die sich plötzlich in den Vordergrund drängeln: »Wie soll mein Leben weitergehen?«,

»Habe ich bisher mein Leben nach meinen Wünschen und Bedürfnissen gelebt?«, »Wie möchte ich mein restliches Leben gestalten?« oder auch »Wie kann ich meinem Körper nach dieser Diagnose wieder vertrauen?«, »Wie kann ich mich mit den äußerlichen wie inneren Veränderungen wieder wohlfühlen?«... »Wer bin ICH?«

Du musst dich nicht alleine mit diesen Themen auseinandersetzen. Eine begleitende Psychotherapie, am besten bei einem oder einer Psycho-onkolog:in, kann hilfreich sein, sich mit dem Verlust des »alten Ichs« auseinanderzusetzen, sich neue Ziele zu stecken und mit den äußerlichen wie inneren Veränderungen umgehen zu lernen. Der Krebs hat ungewollt diese Veränderungen herbeigeführt. Hol dir Kontrolle zurück, indem du dem Krebs dein neues Ich, mit deinem neuen Leben, die Stirn zeigst.



Reha - Dein Weg zurück in den Alltag



von Anna Güttler

Deine Erstbehandlung der Krebstherapie ist abgeschlossen. Körper, Geist und Seele sind heruntergerockt, es gibt vielleicht erst einmal keine Termine mehr (außer den Nachsorgerterminen in gewissen Abständen), die du wahrnehmen musst, und vielleicht fühlst du dich allein gelassen. Wie soll es nun für dich weitergehen?

Eine Reha kann dir helfen, den Weg zurück in den Alltag zu erleichtern. Hier bekommst du Werkzeuge an die Hand, die du in dein neues Leben integrieren kannst. Rehabilitationsmaßnahmen fördern nicht nur deine Erholung nach der belastenden Zeit, sondern beugen auch Langzeitschäden vor. Zu den möglichen Maßnahmen gehören die verschiedenen Entspannungstechniken, Bewegungsoptionen wie zum Beispiel Schwimmen, Nordic Walking und Krafttraining, psycho-



logische Unterstützung (allein und in Gruppen), kreative Maßnahmen oder auch Wissensvermittlung, zum Beispiel zur mentalen Gesundheit und Ernährung.

Eine solche Reha findet entweder stationär (mit Übernachtung) oder ambulant (in der Nähe von deinem Zuhause) in einer fachspezifischen Rehaklinik statt. Die meisten Krebspatient:innen haben nach der abgeschlossenen Primärbehandlung einen Anspruch auf eine solche onkologische Reha. Sie ist freiwillig

und die Kosten werden vorwiegend von der Deutschen Rentenversicherung beziehungsweise von der privaten Krankenversicherung und der Beihilfe, falls du Privatpatient:in bist, übernommen. Hier reichst du den Antrag auch ein. Bei der Antragstellung können dir deine behandelnden Ärzt:innen oder auch Krebs-

beratungsstellen helfen. Eine Reha kann auch direkt im Anschluss an die Primärbehandlung erfolgen. Das nennt sich dann »**Anschlussheilbehandlung**« (AHB). Es gibt außerdem die Möglichkeit, danach noch eine psychosomatische Reha zu beantragen, wenn du weiterhin Unterstützung benötigst.



Nach einer **abgeschlossenen Reha** kannst du theoretisch als »**arbeitsfähig**« entlassen werden, darüber entscheidet aber dein dich während der Reha behandelnder Arzt oder Ärztin. Falls du nach deren Einschätzung noch nicht bereit für die Arbeitswelt bist, können und werden sie dich weiterhin **krankschreiben**.





Schwerbehinderung & Nachteilsausgleich



von Eva Geib

In der Regel hat jede an Krebs erkrankte Person das Anrecht auf einen Schwerbehindertenausweis. Die Bewilligung erfolgt, wenn festgestellt werden kann, dass die betroffene Person eine Einschränkung in ihrem Alltag erlebt, die länger als sechs Monate anhält. **Den meisten Personen mit einer Krebserkrankung wird ein Grad der Behinderung (GdB) von 50 anerkannt** – allerdings auf fünf Jahre befristet. Nach Ablauf dieser Zeit werden nur noch die Einschränkungen durch dann verbleibende Schäden anerkannt.

Wie beantrage ich einen Schwerbehindertenausweis?

1

Erkrankungsverlauf dokumentieren

Sammle Informationen zu deiner Diagnose, Behandlungen (zum Beispiel Operation oder Chemotherapie) und den Auswirkungen der Krankheit auf deinen Alltag.

2

Ärztliche Berichte anfordern

Bitte deine behandelnden Ärzt:innen um ein detailliertes Gutachten, das die Schwere deiner Erkrankung und ihre Folgen belegt.

3

Antrag stellen

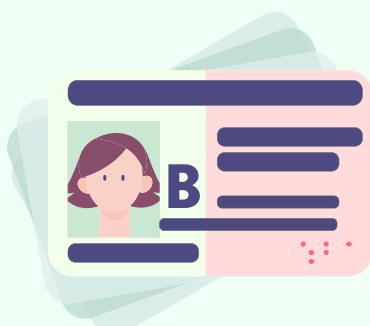
Reiche einen Antrag auf Feststellung des GdB bei deinem zuständigen Amt ein, dies unterscheidet sich je nach Bundesland und kann entweder ein Sozialamt oder die Stadtverwaltung sein. Füge alle relevanten Unterlagen und Berichte bei.

⚠️ Unterstützung bei der Beantragung bekommst du zum Beispiel bei der Pflegeberatung deiner Klinik.

4

Bescheid prüfen

Überprüfe den Bescheid, um sicherzustellen, dass der GdB deiner Situation gerecht wird. Wenn nicht, lege innerhalb der Frist Widerspruch ein.



Wie kann man das Leben mit Schwerbehinderung erleichtern?

Info

Menschen mit Behinderung haben Anspruch auf bestimmte Nachteilsausgleiche. Diese sind abhängig von der Art der Behinderung, aber auch vom Grad der Behinderung. **Hier sind einige Beispiele für Nachteilsausgleiche ab einem GdB von 50:**

- ➡ **Parkerleichterung** (zum Beispiel für Halteverbote)
- ➡ **Behinderten-Parkausweis** (nur mit Merkzeichen G, H, B)
- ➡ **Nachteilsausgleich** beim Studium
- ➡ **Vergünstigungen** für Events und Veranstaltungen (nur mit Merkzeichen)
- ➡ **Taxi-Schein** für vergünstigtes Taxifahren
- ➡ Vorzeitige **Altersrente** (mindestens 35 Jahre)
- ➡ **Schutz bei Kündigung** der Wohnung im Härtefall
- ➡ **Vortritt** bei Besucherverkehr in Behörden
- ➡ Vorzeitige **Verfügung** über Bausparkassen bzw. Sparbeträge mit GdB 100
- ➡ Ermäßigte **BahnCard** ab GdB 70
- ➡ Zusätzliche **Urlaubstage** ab GdB 50
- ➡ **Teilhabe am Arbeitsleben** – Technische Hilfen am Arbeitsplatz mit GdB 100
- ➡ **Kündigungsschutz** – ab einem GdB ab 50 gilt ein gesonderter Kündigungsschutz
- ➡ **Befreiung von Zuzahlungen** bei der Krankenkasse von 1 % des Bruttoeinkommens

Schwerbehinderung, aber man sieht es mir nicht an?

Vor allem nach einer Krebserkrankung, wenn der Körper wieder so aussieht wie vor der Erkrankung, wird einem nicht angesehen, dass man eine Schwerbehinderung hat. Daher ist es wichtig, dies offen mit deinen Mitmenschen zu kommunizieren, denn nur so kann dein Gegenüber, ohne deine Vorgesichte zu kennen, mehr Verständnis zeigen.



Was bedeuten die Merkzeichen?

Der GdB kann im Schwerbehindertenausweis für sich alleine stehen oder – je nach körperlicher Beeinträchtigung – folgende zusätzliche Merkzeichen enthalten. **Wir geben dir einen kurzen Überblick über die Merkzeichen und ihre Bedeutung:**

Merkzeichen G

kann beantragt werden, wenn die Bewegungsfähigkeit so stark eingeschränkt ist, dass man nicht mehr in der Lage ist, eine Wegstrecke von zwei Kilometern innerhalb einer halben Stunde zurückzulegen.



Merkzeichen aG

erhalten Menschen mit einer »außergewöhnlichen Gehbehinderung«. Das bedeutet, die Person kann sich nur mit großer Anstrengung oder fremder Hilfe bewegen oder legt sehr kurze Entfernung mit einem Rollstuhl zurück.

Merkzeichen H

signalisiert »hilflos«. Die Person benötigt in Folge ihrer Behinderung ständig und in erheblichem Maße fremde Hilfe, wie zum Beispiel beim An- und Auskleiden, Nahrungsaufnahme, Körperpflege oder Toilettengang.



Merkzeichen RF

Menschen mit diesem Merkzeichen haben Anspruch auf eine Rundfunkbeitragsermäßigung und eine Telefongebührenermäßigung. Voraussetzung ist eine Behinderung mit einem nicht nur vorübergehenden GdB von wenigstens 80.



Merkzeichen B

wird erteilt, wenn bei der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel eine ständige Begleitung nötig ist.

Merkzeichen TBI

wird erteilt, wenn bereits wegen der Störung des Hörens ein GdB von mindestens 70 und wegen einer Störung des Sehens ein GdB von 100 vorliegt.



Merkzeichen GL

erhalten gehörlose Menschen.



Merkzeichen BL

erhalten blinde oder hochgradig sehbehinderte Menschen.

Krebs und die Liebe

Tipps fürs Dating mit und nach Krebs



von Anna Güttsler

Es ist so weit. Du bist bereit für eine neue Liebe. Doch wie kommt man im Dating-Dschungel zurecht? Vor allem, wenn man eine Krebsdiagnose mit im Gepäck hat? Wie und wann erzähle ich davon? Wie bei vielen Dingen gibt es hier verschiedene Herangehensweisen.

Tipps fürs Online-Dating

Für die Offenen	Für die Vorsichtigen	Für die Kommunikativen
<p>Direkt auf deinem Dating-Profil darauf hinweisen.</p> <p>Vorteil: Dein Gegenüber weiß Bescheid. Menschen mit unehrlichen Absichten filterst du direkt raus.</p> <p>Nachteil: Verpasste Chancen. Besonders Menschen mit wenig Berührungs punkten mit Schicksalsschlägen könnten zurückschrecken, dich kennenzulernen zu wollen.</p> 	<p>Deinem Gegenüber es über Textnachricht schreiben, wenn es sich richtig anfühlt.</p> <p>Vorteil: Dein Gegenüber kann sich langsam eine Meinung bilden und Gefühle dazu verarbeiten.</p> <p>Nachteil: Du bekommst die erste Reaktion nicht mit und es könnten Missverständnisse entstehen.</p> 	<p>Es beim ersten, zweiten oder zehnten Treffen Angesicht zu Angesicht ansprechen.</p>  <p>Vorteil: Ihr könnt besser aufeinander eingehen und Reaktionen, Gefühle und Fragen gemeinsam klären.</p> <p>Nachteil: Herauszögern kann das Thema »größer« erscheinen lassen als es ist und Druck erzeugen.</p>

Velleicht triffst du aber auch spontan Menschen im Supermarkt, im Restaurant oder auf der Straße. Hier gilt das Gleiche: Es gibt keinen richtigen Weg, sondern nur deinen Weg. **DU** musst dich wohlfühlen. Bitte denke immer daran: **DU** entscheidest, wie, wann und wie viel du erzählst.

Nun ist die Katze aus dem Sack. Was jetzt?

Schau, wie dein Gegenüber reagiert – bringt euch das näher zusammen, eröffnet es weitere ehrliche und tiefgründige Gespräche? Idealerweise geht dein Gegenüber auf dich ein und nimmt es zum Anlass, dich und jede Facette von dir – und ja, der Krebs gehört nun mal zu dir – näher kennenzulernen.



Bedenke: Es kann auch passieren, dass die Person mit dieser Seite von dir überfordert ist. Sei hier achtsam mit dir selbst und deinem Gegenüber. Vielleicht erwischst du dich auch bei dem Gedanken: »Boah, das Thema Krebs ist aber auch echt **heavy** – jetzt hab ich die Stimmung kaputt gemacht.« Diese Gedanken können schnell mal aufkommen, da spricht der unsichere, verletzliche Anteil mit dir. Der Anteil, der dich vor Zurückweisung schützen möchte. Das heißt aber nicht, dass du das Thema ausklammern musst. Im Gegenteil. Appelliere an deinen selbstbewussten Anteil. Eine Erkrankung ist nun mal kein Ponyhof. Und klar wünscht man sich Leichtigkeit beim Dating, und das darf es auch sein! Denk bitte immer daran, jede Kennenlernphase ist geprägt

von einer unsicheren Phase – alles ist neu und unvertraut. Es braucht Zeit, Vertrauen aufzubauen, die verletzlichen Seiten zu zeigen und diese beim anderen zu akzeptieren. Krebs ist ein Kapitel deiner Lebensgeschichte. Du schreibst gerade an einem neuen Kapitel.



Du bist nicht allein!

Die meisten Menschen haben Schicksalsschläge, Herausforderungen oder schwierige Themen im Gepäck. Finde jemanden, mit dem du gemeinsam euer Gepäck schultern kannst, dann wird es gleich etwas leichter. Und vielleicht schreibst du schon ganz bald deine eigene Liebesgeschichte.



Wenn Sexualität nach Krebs plötzlich anders ist



von Angelika Vilkama und Johanna Pantel*



Sexualität - Was bedeutet das eigentlich?

Unsere Vorträge beginnen wir oft mit der Frage: **Was verstehst du unter Sexualität?** Die Antworten reichen von Intimität, Nähe, Kuscheln, Streicheln bis hin zu Penetration, Oral- und Analsex. Und alle haben recht! **Sexualität bedeutet nicht nur Geschlechtsverkehr.** Sie ist vielschichtig und spielt für jede Person eine andere Rolle in ihrem Leben.

Wichtig ist: Sexualität ist kein Luxus. Sie kann Lebensqualität und Wohlbefinden stärken. Sie verändert sich ein Leben lang – durch hormonelle Umstellungen, neue Beziehungen, Erfahrungen und eben auch durch Krankheit. Dieser Text soll euch **Mut machen**, mit diesen Veränderungen umzugehen.

*Externe Autorinnen

Veränderung bringt Herausforderungen und Chancen

Erst das Überleben. Dann das Leben.

»Am Anfang ging's nur ums Überleben«, hören wir oft. Klar – wenn man die Diagnose erfährt, steht alles Kopf. **Wer denkt da an Sex?** Aber irgendwann kommt der Alltag zurück. Die Sehnsucht nach Berührung und sexuellen Momenten meldet sich wieder.

Doch oft ist da auch viel Unsicherheit. Vielleicht hat sich dein Körper verändert: Du fühlst dich nicht mehr attraktiv, vielleicht tut etwas weh oder die Lust ist ganz verschwunden.

Krebs und seine Behandlung – Operationen, Chemo, Bestrahlung oder antihormonelle Therapie – hinterlassen Spuren. Viele haben mit Schmerzen, trockenen Schleimhäuten, Orgasmusschwierigkeiten, Erektionsproblemen, Libidoverlust oder Empfindungsstörungen zu tun. Auch Narben, ein Stoma oder ein Port verändern das Körperbild. Sich auf eine sexuelle Situation einzulassen, fällt dann oft schwer. Manche ziehen sich zurück, andere wissen nicht, wie sie Nähe wieder zulassen können. Sexualität kann zur Herausforderung werden, doch genau hier liegt die Chance für einen Neuanfang: **Offen über Sexualität zu sprechen und Neues auszuprobieren.**





Was wir von Betroffenen hören:

»Wie gehe ich wieder selbstbewusst in eine neue Beziehung?«

»Bin ich noch ein richtiger Mann?«



»Bin ich noch attraktiv?«

»Ich traue mich nicht, mich zu zeigen.«

»Wie bekomme ich meine Lust zurück?«



»Was bin ich ohne Erektion?«

»Wie spreche ich mit meinem oder meiner Partner:in über die Veränderungen?«



»Fühle ich mich noch als Frau?«

»Ich habe keine Lust mehr.«



»Darf ich so noch begehren – oder begehr werden?«

»Ich erkenne meinen Körper nicht wieder.«



Wieder in Kontakt kommen Was helfen kann



Reden
mit Partner:innen,
Ärzt:innen, Berater:in-
nen. Worte machen
Mut.

Spüren
Körperwahrnehmung
und das Reflektieren
von Gefühlen stärken
die Selbstakzeptanz.

Selbstberührung
kann helfen, neue
Bedürfnisse und Gren-
zen zu entdecken.

Zeit
Lust lässt sich nicht
erzwingen, aber
wiederentdecken.



Grenzen
ein achtsamer
Umgang mit den
eigenen und fremden
Grenzen erleichtert
Nähe.

Hilfsmittel
Gleitgel, Pflegepro-
dukte, Sextoys oder
Beckenbodentraining
unterstützen oft.



Fantasie
Kopfkino ist erlaubt!
Erinnerungen, Sehn-
süchte und Träume
dürfen sein.





Sexualität und Krankheit – ein doppeltes Tabu

Viele Betroffene erleben Unsicherheit und schweigen deshalb lieber. **Über Krankheit spricht man nicht gern. Über Sex erst recht nicht.** Zwei Tabus treffen aufeinander. Werbung und Filme zeigen perfekte Körper, perfekte Lust – jung, schön, gesund. Doch das Leben nach einer Krankheit sieht oft anders aus. Und das erschwert den Zugang zu einer lustvollen und selbstbestimmten Sexualität.



Kleine Impulse für Nähe und Intimität

Scheut euch nicht intime Momente bewusst zu planen: gemeinsam spazieren, baden, reden, sich wieder annähern – langsam.

Probiert unterschiedliche Stellungen aus, um herauszufinden, was guttut. Gestaltet eine für euch passende Atmosphäre – schönes Licht, angenehme Temperatur, Kleidung, in der ihr euch wohlfühlt. Sprecht offen über eure Wünsche, über Unsicherheiten und über Verhütung, damit Vertrauen wachsen kann.

Nach einem unserer Vorträge sagte eine Frau am nächsten Morgen mit einem Lächeln im Gesicht zu uns: »Ich habe letzte Nacht das erste Mal wieder von Sex geträumt.« **Manchmal ist das der Anfang. Ein leiser, zarter Neubeginn.**

Und wenn du Hilfe brauchst?

... **Dann sind wir für dich da.** In unserer Sexualberatung bieten wir Unterstützung für Menschen mit und nach einer Krebserkrankung. In Gesprächen und mit Übungen begleiten wir euch dabei, sich im Körper wieder zu Hause fühlen zu können, Nähe neu zu denken und **Sexualität in all ihren Facetten zu verstehen.**

Gerade wenn es um Sexualität geht, fehlen oft die Worte. **Deshalb ist es wichtig, zu wissen:**

**Du bist nicht allein
und du musst das nicht
allein bewältigen.**

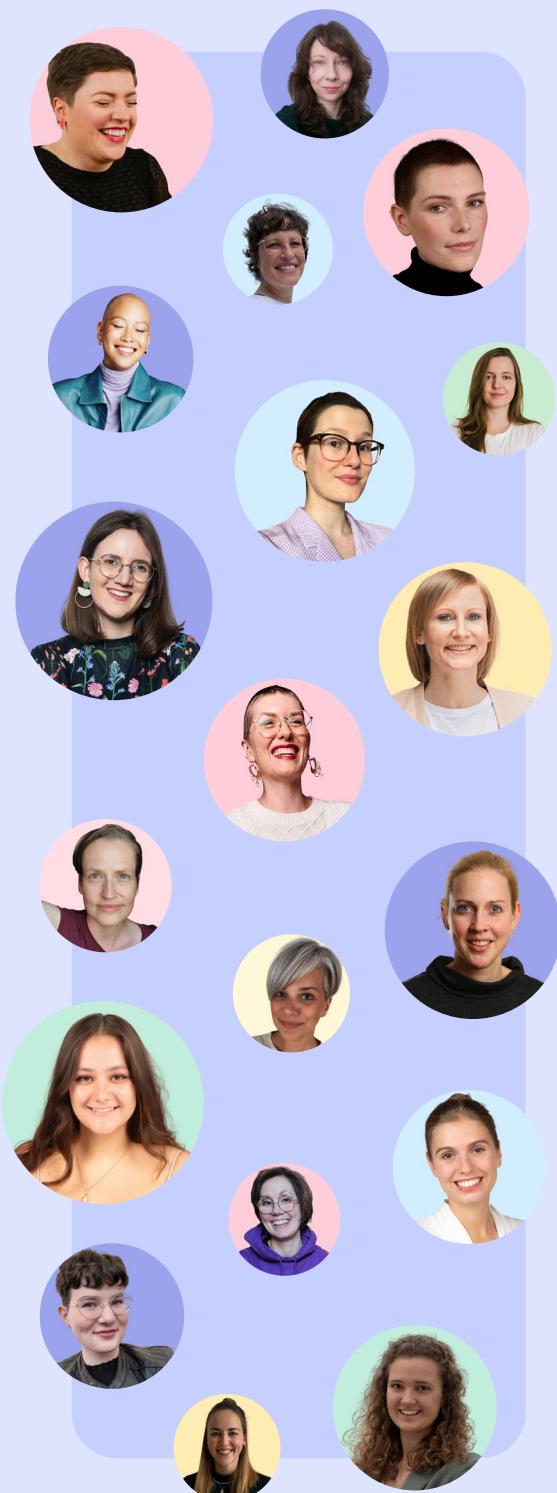


vilkama&pantel
Sexualberatung in Berlin

Unseren Namen sind **Angelika Vilkama** und **Johanna Pantel**, wir sind studierte Sexologinnen (M.A.) und Psychoonkologinnen. Wir haben eine Praxis »vilkama&pantel« für **Sexualberatung in Berlin** für einzelne Personen und Paare – wir beraten sowohl in Präsenz als auch online. Wenn du Interesse oder Fragen hast, nimm gern Kontakt zu uns auf. **Wir freuen uns von dir zu hören.**

✉ info@vp-sexualberatung  [@vp_sexualberatung](https://www.instagram.com/vp_sexualberatung)





Pathly e.V.
Normannenstraße 36
10367 Berlin

E-Mail
mail@pathly.app

Vorstand
Rebecca Kremer
Katharina Felthöfer

Registernummer
VR 39040 B
Amtsgericht Berlin (Charlottenburg)

Leitung Redaktion
Anna Gütter und Rebecca Kremer

Lektorat
Anne Groß
Daniela Peifer
Daniela Zergibel
Katharina Felthöfer
Katja Jäger
Lucia Rodrian



Design & Layout
Annelie Becker
Eva Geib
Jessica Krüger
Lara Werndl
Marieluise Wärskulat
Rebecca Kremer

Disclaimer
Die Inhalte dieses Magazins dienen ausschließlich der Information und Inspiration. Sie ersetzen keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Pathly gibt keine medizinischen Empfehlungen und übernimmt keine Haftung für Schäden, die aus der Nutzung der Inhalte entstehen. Bitte wendet euch bei gesundheitlichen Fragen immer an medizinisches Fachpersonal.

1. Auflage – Mai 2025

**Die Erstellung dieses Magazins wurde
uns ermöglicht, dank der langjährigen
Unterstützung der ...**

Sparda-Bank

Berlin

Deine Bank im Osten.

... sowie der tollen Unterstützung von ...

 **Berliner
Sparkasse**

 **PinguinDruck.de**


**PUBLICIS
GROUPE**


Alice Reiner
STIFTUNG

**WE ARE
CANCER
REBELS**



Pathly

