

Du bist nicht allein

Erste Hilfe für das Leben mit Krebs



Geschichten

von Krebspatient:innen
und Angehörigen

Checklisten

für nach der
Diagnose Krebs

Tipps & Infos

für deinen Alltag mit
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**. Diese findest du auf unserer Website.



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
Path = [Englisch] Weg, Pfad, Lebensweg



Inhaltsverzeichnis



Geschichten

- 20 Niklas und Lara – Hodgkin-Lymphom & Angehörige
- 36 Alina, 27 – Hodgkin-Lymphom
- 42 Julia, 48 – Lungenkrebs
- 51 Christin, 35 – Metastasierender Brustkrebs
- 58 Michael, 32 – Schwarzer Hautkrebs
- 74 Nikitas, 27 – Angehöriger
- 84 Argiro, 54 – Brustkrebs
- 92 Lena, 40 – Analkrebs
- 98 Francesca, 37 – Brustkrebs und Sarkom
- 108 Ian, 22 – Speiseröhrenkrebs
- 114 Theresa, 23 – Darmkrebs
- 122 Katja, 37 – Angehörige
- 132 Frank, 58 – Magenkrebs
- 138 Aljona, 26 – Hautkrebs & Gehirntumor
- 150 Jenny, 27 – Osteosarkom

Verein

- 39 Pathly & Du – Engagier dich
- 45 Erzähl deine Geschichte
- 154 **Spendenauftrag – Hilf uns beim Helfen**
- 155 Impressum & Quellen



Checklisten

- 8 Bürokratie, Rechte, Hilfsangebote: Was du nach der Diagnose wissen solltest
- 40 Deine Mitbringliste für den Chemo-Tag
- 46 Deine Gefühlscheckliste: Was wenn die Gefühle dich überrennen?
- 96 Checkliste für dein Arztgespräch
- 105 Worauf sollte ich bei meiner Hautpflege während der Bestrahlung achten?



Therapie

- 16 Nach der Diagnose: Die bestmöglichen Therapien finden
- 62 Club der Nebenwirkungen: Zwischen Energiewelle und Rostgelenken!
- 80 Fruchtbarkeit und Krebs
- 102 Strahlentherapie, was passiert da eigentlich mit mir?
- 107 Chemotherapie ist kein Einheitsbrei
- 126 Leben mit einem Port: Dein kleiner Begleiter
- 142 Sanfte Strategien für harte Zeiten: Naturmedizin während der Chemo
- 152 Unser kleines Krebs-Wörterbuch



Leben mit Krebs

- 6 Es ist Krebs. Du hast die Diagnose, und jetzt?
- 13 Ernährung bei Krebs: 4 Tipps, um deine Prognose zu verbessern
- 24 Die Sache mit dem Sport während der Krebstherapie
- 28 Halt finden: Yoga als Kraftquelle während der Therapie



- 35 Bullshit Bingo für Krebsis
- 54 Krebs, Depression und die Kraft der Nähe
- 61 (Be)LAST(ung) während und nach der Krebsbehandlung
- 66 Reise durch deinen Körper
- 68 Atme dich frei mit der 4-4-4-4-Boxatmung
- 70 Über den Krebs sprechen: Wie erzähl ich's meinen Lieben?
- 77 Unser 1x1 für Angehörige
- 83 Selbstfürsorge-Bingo
- 88 Team Glatze, Perücke oder Cool-Cap?
- 90 Hallo Krebs! Wir müssen reden.
- 112 Deine Energie-Bilanz
- 112 Impulse übers »Stark« sein
- 118 Spieglein, Spieglein: Bin das noch ich?
- 128 Hautpflege & Make-up während der Krebstherapie
- 136 Du bist nicht allein!
- 146 Wie sag ich es meinem Kind? Das mit dem Krebs.
- 148 Ich, der Krebs und der Tod



Es ist Krebs. Du hast die Diagnose, und jetzt?

Tipp



von Anna Gütterl

Jede:r verarbeitet die Diagnose anders. Vielleicht fühlst du dich geschockt, gelähmt, müde, wütend, ohnmächtig oder unendlich traurig?

All das darfst du jetzt fühlen, denn du hast gerade eine Nachricht erhalten, die jede:n umhaut. Das Leben steht still, nichts ist mehr so, wie es vorher war. Deine Gedanken fahren Achterbahn oder vielleicht denkst du gerade auch einfach gar nichts, weil du keinen klaren Gedanken fassen kannst. Vielleicht hast du auch Angst, da du um dein Leben kämpfen musst, du fühlst dich allein und leer.

Was hilft? Was kannst du jetzt in diesem Augenblick für dich tun?

1

Alle Gefühle haben ihre Daseinsberechtigung. Du darfst alles fühlen. Lass deine Gefühle zu! Schreibe deine Gedanken auf, schreie deinen Frust heraus, rede mit jemandem darüber – schaue, was du gerade brauchst und tue, was DIR guttut.



2

Merkst du, wie dir die Panik die Kehle zuschnürt? Dann lerne eine Atemtechnik von uns und habe sie stets griffbereit. Sie hilft dir dabei, dein Nervensystem zu entspannen. Schaue dafür mal auf Seite 68 vorbei.



6





3

Mach dir genau bewusst: Was kannst du an deiner Situation jetzt in diesem Moment ändern oder beeinflussen? Versuche die Dinge loszulassen, die du gerade nicht beeinflussen kannst und fokussiere dich auf die Dinge, bei denen du aktiv ins Handeln kommen kannst. Mache einen ersten (kleinen) Schritt noch gleich heute, von dem du weißt, dass er einen positiven Einfluss auf deine Situation, deine Gefühlslage oder deinen Körper hat.

Schau doch gerne, ob beim Selbstfürsorge-Bingo auf Seite 83 etwas für dich dabei ist.



4

Schreibe dir jeden Abend drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Somit trainierst du dein Gehirn, den Fokus auf positive Aspekte deines Lebens zu lenken und vermeidest das Abrutschen in eine Negativspirale.

Aufgepasst!

Toxische Positivität kurz erklärt: Positiv denken kann dich mental auf deinem Weg unterstützen, dich stärken und dein Wohlbefinden steigern. Das heißt aber nicht, dass du alles positiv sehen musst. Krebs ist auch einfach sche*** und es gibt Tage, Momente, Phasen, in denen alles auch einfach mal kacke sein darf. Positivität zu erzwingen, wo keine ist, ist toxisch und schadet dir. Halte dich fern, meide oder weise Menschen freundlich darauf hin, wenn ihre nett gemeinte Positivität dir nicht guttut.
#AlleGefühleSindOK



7



Bürokratie, Rechte, Hilfsangebote

Was du nach der Diagnose Krebs wissen solltest!

Info



von **Rebecca Kremer**

Die Diagnose Krebs allein bedeutet für jede:n bereits eine große Überforderung. Dazu kommen dann noch eine Menge Papierkram und das Bürokratiechaos. Wir wollen dieses Chaos ein bisschen aufräumen und geben dir praktische Tipps, was du machen solltest und an welchen Stellen du Hilfe bekommst.

Was übernimmt eigentlich die Krankenkasse?

Die Krankenkassen übernehmen in der Regel die Behandlungskosten von Krebspatient:innen.



- Um einen **Taxischein** zu bekommen, zum Beispiel um zur Chemo oder zur Bestrahlung zu fahren, kannst du einen Antrag bei deiner Krankenkasse stellen. In diesem Antrag solltest du die Gründe für die Notwendigkeit eines Taxischeins erläutern und gegebenenfalls ärztliche Bescheinigungen beifügen.
- Einen Antrag auf **Krankengeld** stellst du bei deiner Krankenkasse, wenn die Entgeltfortzahlung durch deine:n Arbeitgeber:in beendet ist. Diese endet nach einer Arbeitsunfähigkeit von sechs Wochen.
- Wenn deine Ausgaben für Medikamente und medizinische Hilfsmittel die Höhe von 2 % deines Bruttoeinkommens überschreitet, kannst du eine **Zuzahlungsbefreiung bei deiner Krankenkasse** beantragen. Bei chronisch Kranken liegt diese Grenze bei 1 %. Bewahre dafür am besten alle Kassenzettel auf.



Du bist Student:in und nun?



Du kannst entscheiden, ob du das Studium pausierst oder nebenbei weiter studierst. Manchmal kann das auch eine willkommene Ablenkung sein. Wir haben ein paar hilfreiche Tipps und Möglichkeiten für das Studium mit Krebs für dich gesammelt:

- Das **Urlaubssemester** kannst du selbstständig beantragen. Konkret bedeutet das, dass diese Semester nicht als Fachsemester mitgezählt werden. Man bleibt also bei der jeweiligen Hochschule eingeschrieben, ohne Studien- oder Prüfungsleistungen zu erbringen. Dabei muss jedoch beachtet werden, dass der Anspruch auf **BAföG-Leistungen** mitunter entfällt. Stattdessen kann allerdings **Arbeitslosengeld II** bei einem Studiumsausfall unter sechs Monaten oder Sozialhilfe bei einer längeren Pausierung beantragt werden.
- Je nach Einkommen kannst du **Wohngeld** beantragen.
- Du kannst **Erstattungen** geltend machen, z. B. beim Fitnessstudio, falls du dort aufgrund der Therapie nicht hingehen kannst.
- Nimm **Steuervorteile** bei einem Grad der Behinderung wahr.
- Mach dich zu den Themen **Familienversicherung und Kindergeld** auch nach dem 25. Geburtstag schlau.
- Der **Nachteilsausgleich** kann dir als Krebspatient:in Erleichterungen während des Studiums ermöglichen, zum Beispiel die Befreiung von Anwesenheitspflichten oder mehr Zeit für Hausarbeiten und Klausuren. Beim Studierendenwerk findest du weitere Infos über das Antragsverfahren.



Zusätzliche Informationen zum Thema **Studieren mit Krebs** findet ihr auf der Website der Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs.



Wie ist das eigentlich mit der AHB und Reha?

Die Erstbehandlung der Krebstherapie ist abgeschlossen. **Und wie geht es jetzt weiter?** Die meisten Krebspatient:innen haben nach der abgeschlossenen Primärbehandlung Anspruch auf eine onkologische Reha. Durch spezielle Rehabilitationsmaßnahmen soll diese helfen, wieder zurück in den gewohnten Alltag zu finden, die Erholung fördern und Langzeitschäden vorbeugen. Eine solche Reha findet entweder stationär oder ambulant in einer fachspezifischen Rehaklinik statt und ist lediglich freiwillig und nicht verpflichtend. Eine Reha kann auch direkt im Anschluss an die Primärbehandlung erfolgen. Das nennt sich dann »Anschlussheilbehandlung« (AHB). Die Kosten dafür trägt meist die Deutsche Rentenversicherung, bei der vor der Behandlung ein Antrag eingereicht werden muss. Deine ersten Ansprechpartner:innen sind die behandelnden Ärzt:innen sowie offizielle Krebsberatungsstellen.



Tipp: Auf der Website der Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs findest du Rehakliniken, die sich speziell an junge Erwachsene richten.

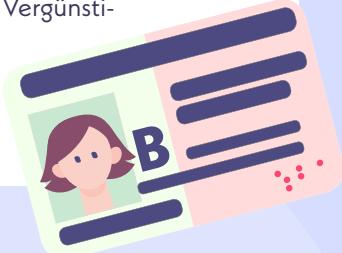


Wie ist das mit dem Grad der Behinderung?

In der Regel steht **jeder an Krebs erkrankten Person** das Anrecht auf einen Grad der Behinderung (GdB) zu. Die Bewilligung erfolgt, wenn festgestellt werden kann, dass die Betroffenen im täglichen Leben Einschränkungen haben, die voraussichtlich länger als sechs Monate bestehen.

Einen GdB beantragst du in der Regel beim zuständigen *Versorgungsamt*, hier kann es regional Unterschiede geben. Es muss ein Antrag ausgefüllt und mit beigefügten ärztlichen Nachweisen abgegeben werden.

Unterstützung bei der Beantragung bekommst du zum Beispiel bei der Pflegerberatung deiner Klinik. Der GdB kann verschiedene Vorteile haben, wie Steuervergünstigungen, Parkerleichterungen, arbeitsrechtliche Vorteile wie Kündigungsschutz oder zusätzliche Urlaubstage sowie Vergünstigungen in den verschiedensten Bereichen. Die Art der Vorteile hängen vom Grad der Behinderung und eventuellen Merkzeichen ab.





Wie kann ich meine Angehörigen unterstützen?

- Die **Patientenverfügung** bezieht sich auf medizinische Maßnahmen. Sie ist für Situationen gedacht, in denen du ärztlich behandelt werden musst, selbst aber keine Entscheidung mehr treffen kannst. In diesem Dokument legst du selbst fest, wie im Ernstfall nach deinen Werten und Vorstellungen zu handeln ist. Dein:e Betreuer:in oder Bevollmächtigte:r ist in diesem Fall dafür zuständig, dass diesem Wunsch auch entsprochen wird.
- Mit einer **Vorsorgevollmacht** benennst du eine Vertrauensperson, die alle wichtigen Angelegenheiten deines alltäglichen Lebens für dich regelt, solltest du dazu nicht mehr in der Lage sein. Dabei kann es z. B. um deinen Mietvertrag gehen, dein Bankkonto, deinen Handyvertrag, aber auch um medizinische Angelegenheiten, wie die Aufhebung der ärztlichen Schweigepflicht gegenüber dieser Person. Eine notarielle Beurkundung ist allgemein nicht zwingend notwendig, wird aber empfohlen, gerade wenn das Dokument auch gegenüber Banken und Behörden verwendet werden soll.
- Nach deutschem Recht können nicht automatisch unsere nächsten Angehörigen für uns Entscheidungen treffen, falls wir selbst dazu nicht in der Lage sind. Dies gilt nur für Minderjährige. Daher bestimmt im Ernstfall ein Gericht eine:n rechtliche:n Betreuer:in. Mit der **Betreuungsverfügung** kannst du im Voraus festlegen, wen das Gericht als rechtliche:n Betreuer:in bestimmen soll, oder auch, wer auf keinen Fall infrage kommt. Eine Betreuungsverfügung kann mit einer Vorsorgevollmacht verbunden werden und tritt dann in Kraft, wenn – aus welchen Gründen auch immer – die Vorsorgevollmacht nicht wirksam ist.

Wie kann ich als Angehörige:r Beruf und Pflege miteinander vereinbaren?

- Das **Pflegeunterstützungsgeld** hilft bei einer kurzzeitigen Arbeitsverhinderung von bis zu 10 Arbeitstagen, dies kann in einer akuten Pflegesituation beantragt werden. Ein rechtlicher Anspruch besteht *unabhängig von der Anzahl der Mitarbeitenden*.
- Mithilfe der **Pflegezeit** können sich nahe Angehörige bis zu sechs Monate teilweise oder vollständig freistellen lassen. Voraussetzung dafür ist, dass Betroffene in häuslicher Umgebung gepflegt werden und ein Pflegegrad von 1 bewilligt wurde. Ein rechtlicher Anspruch besteht bei einer Betriebsgröße von *mindestens 15 Mitarbeitenden*.
- Wenn sechs Monate nicht reichen, kann die **Familienpflegezeit** beantragt werden, diese ermöglicht eine Freistellung von bis zu 24 Monaten. Auch hier wird mindestens ein Pflegegrad von 1 vorausgesetzt. Es besteht eine Mindestarbeitszeit von 15 Stunden pro Woche. Ein rechtlicher Anspruch besteht bei einer Betriebsgröße von *mindestens 25 Mitarbeitenden*.



Härtefond

Die Deutsche Krebshilfe bietet finanzielle Unterstützung für Patient:innen, die durch ihre Erkrankung in finanzielle Not geraten sind.



Ernährung bei Krebs

4 Tipps, um deine Prognose zu verbessern

Info



von Daniela Klaus



1

Achte auf dein Gewicht

Sitzt deine Hose lockerer als sonst? Bereits vor der Diagnose nehmen Krebsbetroffene oft an Gewicht ab. Das liegt daran, dass der Krebs den Stoffwechsel verändert. Achte deshalb darauf, dein Gewicht zu halten – auch wenn du dich vielleicht für zu dick hältst! Eine Gewichtsabnahme von mehr als 5 % in drei Monaten wird bereits als **Mangelernährung** bezeichnet, die deinen Therapieverlauf negativ beeinflussen kann.

Wenn du 70 kg wiegst, entspricht das einer Gewichtsabnahme von nur 3,5 kg. Freue dich also nicht, wenn du endlich deine überschüssigen Pfunde verlierst, sondern nimm die Gewichtsabnahme ernst und steuere ihr entgegen.

- ! Wiege dich regelmäßig und versorge deinen Körper mit ausreichend Energie. Auch voll bilanzierte Trinknahrung aus der Apotheke kann dich dabei unterstützen, deinen Körper zu stärken (voll bilanziert = enthält alle wichtigen Nährstoffe, die dein Körper braucht).



2



Iss genügend Eiweiß

Eiweiß ist wichtig für den **Erhalt deiner Muskelmasse** und für dein Immunsystem. Durch deine Krebserkrankung ist dein Eiweißbedarf erhöht und liegt bei mindestens 1,2 g pro kg Körpergewicht. Bei 70 kg Körpergewicht solltest du also täglich mindestens 85 g Eiweiß zu dir nehmen. **Baue dafür in jede Haupt- und Zwischenmahlzeit eine Eiweißquelle ein** und wechsle auch zwischen tierischen und pflanzlichen Eiweißquellen ab.

- ! Geeignete Eiweißquellen sind **Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen oder Soja sowie Getreideprodukte, Nüsse und Samen.**



3

Passe deine Ernährung an deine Beschwerden an

Die Erkrankung oder Therapie können Nebenwirkungen hervorrufen, die dein Wohlbefinden und dein Essverhalten beeinflussen. Dazu zählen Beschwerden wie **Appetitlosigkeit, Übelkeit, Durchfall oder Geschmacksveränderungen**. Du darfst und solltest in solchen Fällen angepasst an deine Beschwerden essen, statt zwingend ausgewogen und gesund.



- ! Ist z.B. dein Darm durch die Krebstherapie geschädigt, kann es sein, dass du ein Weißbrot besser als ein Vollkornbrot verträgst. Nimmst du ständig an Gewicht ab, solltest du nicht fettarm essen, sondern dein Essen sogar mit Fetten wie Pflanzenölen, Sahne oder Mandelmus anreichern.



4

Suche dir professionelle Hilfe

Es ist ganz normal, dass dir die Umstellung deiner Ernährung in dieser herausfordernden Zeit schwerfallen kann. Suche dir in diesem Fall die professionelle Unterstützung einer zertifizierten Ernährungsfachkraft, die dich individuell berät und begleitet.



Die Ernährungsberatungen werden von deiner Krankenkasse bezuschusst und können dir dabei helfen, eine geeignete und für dich passende Ernährung zu finden, die dich stärkt und dir guttut.



Kostenlose Veranstaltungen bei Pathly

Alle zwei Monate gibt Daniela bei uns hilfreiche Online-Veranstaltungen rund um das Thema Ernährung und Krebs.



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](https://www.instagram.com/ernaehrungbeikrebs)



15

Nach der Diagnose: Die bestmöglichen Therapien finden



von Nela Müller

Info



Die Diagnose ist gestellt, der Schock darüber schwingt womöglich noch stark mit, doch es geht Schlag auf Schlag weiter. Bei vielen Krebspatient:innen muss schnell gehandelt werden. Das bedeutet: Hier mit der bestmöglichen Therapie. Davon gibt es verschiedene Arten.

Vorab wird eruiert, welche in Frage kommt. Dies geschieht in der sogenannten Tumorkonferenz, auch Tumorbard genannt. Mediziner:innen aus verschiedenen Fachdisziplinen wie der Onkologie, Radiologie, Chirurgie und Pathologie nehmen daran teil und

besprechen, nachdem die Krankengeschichte, Befunde und Krankheitsstadium der Patient:innen vorgestellt wurden, welche Behandlungsstrategie erfolgen kann. Darauf basierend wird eine auf den Patienten speziell zugeschnittene Therapieempfehlung entwickelt. Denn so individuell wie wir Menschen sind, so individuell ist auch die Therapie. Diese wird nach der Tumorkonferenz der erkrankten Person erklärt und alle Schritte werden besprochen.

❗ Im Kampf gegen Krebs gibt es einige Behandlungsverfahren. Wir geben einen Einblick über die etabliertesten.



Operation

In der Krebsbehandlung werden Operationen hauptsächlich eingesetzt, **um Tumorgewebe zu entfernen** – entweder zur Diagnose oder zur Therapie. Zudem können sie erforderlich sein, um Komplikationen, die durch den Tumor verursacht werden, zu verringern oder zu beseitigen. Die chirurgische Behandlung von Krebs kann stark variieren. In manchen Fällen reicht ein kleiner Schnitt aus, um eine verdächtige Hautveränderung zu entfernen. Es gibt jedoch auch größere Operationen, bei denen der Tumor zusammen mit umliegendem Gewebe und den dazugehörigen Lymphknoten entfernt wird. Sowohl bei **großen (invasiv)** als auch **kleinen (minimal-invasiv)** Eingriffen, wird geschaut, ob das betroffene Organ seine Funktion behalten kann. Im Falle einer minimal-invasiven Operation werden wenige kleine Schnitte gemacht und durch die entstandene Öffnung beispielsweise schlauchförmige Instrumente eingeführt, die eine Kamera und kleine Operationsbestecke beinhalten. Das invasive Verfahren zeichnet sich durch einen größeren Schnitt aus. Ist ein Tumor erfolgreich entfernt worden, wird danach entschieden, ob eine weitere Maßnahme, zum Beispiel eine Chemotherapie, folgen sollte, um verbliebene Krebszellen im Körper zu zerstören.

Chemotherapie

Während der Chemotherapie erhalten Patient:innen Medikamente, sogenannte **Zytostatika**, die die Zellteilung und das Wachstum von Tumorzellen hemmen sollen. Wichtig ist zu wissen, dass sie auch gesunde Zellen schädigt, was sich in Nebenwirkungen äußert. Die Chemo wird in der Regel als Infusion über den Port oder über eine Vene verabreicht. Jeder Erkrankte erhält sie in einem für ihn bestimmten Zyklus. Manche Patient:innen können ihre Chemo sogar als Tabletten einnehmen, dies gilt allerdings nicht für alle Krebsarten. Chemotherapie kann unterschiedliche Ziele haben. Die kurative Maßnahme zielt darauf ab, die Krebserkrankung zu heilen. Bei einer palliativen Behandlung ist die Erkrankung nicht mehr heilbar, kann aber im besten Fall ein Fortschreiten oder belastende Symptome verhindern. Ob eine Chemotherapie grundsätzlich in Frage kommt, hängt von einigen Faktoren ab. Dazu zählen beispielsweise die Krebsart, das Krankheitsstadium, der Gesundheitszustand der Patient:innen und mögliche Nutzen und Risiken. Die Chemo kann mit anderen Therapien kombiniert werden oder vor einer geplanten Operation helfen, damit sich der Tumor verkleinert und dieser entfernt werden kann.



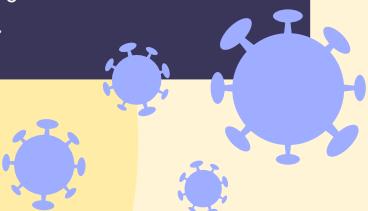


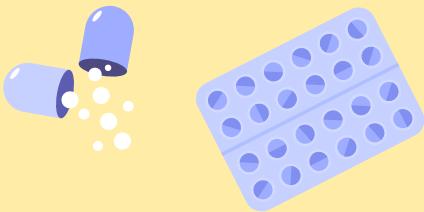
Bestrahlung

Laut des Krebsinformationsdienstes erhalten die Hälfte aller Krebspatient:innen im Laufe ihrer Behandlung eine Bestrahlung. Die Therapie zielt darauf ab, die Krebszellen so stark mit Strahlen, die meist mithilfe eines Linearbeschleunigers erzeugt werden, zu schädigen, dass sie absternen. Ob und wie eine Bestrahlung in Frage kommt, hängt von der Art, Größe und Lage des Tumors ab. Dabei kann die Bestrahlung entweder von außen durch die Haut erfolgen oder die Strahlenquelle wird direkt in das Gewebe eingebracht, um möglichst nahe am Tumor zu wirken. Die Bestrahlungsfelder werden vorab geplant und berechnet. Dies dient dazu, die Strahlendosis hoch genug einzusetzen und gleichzeitig das gesunde Gewebe, so gut es geht, zu schonen. Durch viele technische Weiterentwicklungen sind schwere Nebenwirkungen seltener. Auch diese Behandlung lässt sich mit anderen Therapien verbinden.

Immuntherapie

Immuntherapien aktivieren das körpereigene Abwehrsystem, damit es Krebszellen bekämpfen kann. Grundsätzlich ist das Immunsystem in der Lage, Tumorzellen zu zerstören, es muss sie jedoch erst einmal als krankhaft identifizieren. Viele Krebszellen entziehen sich jedoch dieser Erkennung und bleiben für das Immunsystem schwer sichtbar. Krebszellen verändern sich zudem fortlaufend. Dadurch können sie Strategien entwickeln, um einer Immunantwort zu entgehen – etwa indem sie für das Immunsystem unsichtbar werden oder aktiv Abwehrprozesse unterdrücken. Auf diese Weise entkommen sie der körpereigenen Kontrolle. Im Rahmen einer Immuntherapie werden solche Strategien durchbrochen. Ziel ist es, die natürlichen Abwehrkräfte zu stärken und gezielt auf die Tumorzellen auszurichten. Doch wie bringt man das Immunsystem dazu, gegen den Krebs vorzugehen? Da gibt es unter anderem die sogenannten Immun-Checkpoint-Inhibitoren. Das sind Medikamente, die als Infusion verabreicht werden und die Immunantwort gegen Tumorzellen verstärken sollen.





Zielgerichtete Therapie

Zielgerichtete Medikamente greifen spezifische Eigenschaften von Krebszellen an, die ihr Wachstum fördern. Sie wirken auf bestimmte biologische Merkmale des Tumors. Nur wenn die Tumorzellen diese Eigenschaften tatsächlich aufweisen, kann die Therapie wirksam sein. Patient:innen bekommen die Medikamente als Infusion oder Tablette, manche auch als Spritze. Die zielgerichtete Therapie kann zudem mit einer Chemo, Hormon- oder Strahlentherapie kombiniert werden. Zum Einsatz kommt die zielgerichtete Therapie bei Erkrankten, bei denen eine Heilung nicht mehr möglich ist. Beschwerden sollen gelindert und ein weiteres Fortschreiten verhindert werden. Allerdings gibt es laut des Krebsinformationsdienstes auch zielgerichtete Medikamente, die für frühe Krankheitsstadien geeignet sind. Genannt wird Brustkrebs.



Antihormontherapie

Einige Tumoren sind auf Hormone angewiesen, um sich zu vermehren – dazu zählen beispielsweise Brust- und Prostatakrebs. In solchen Fällen kann eine sogenannte Antihormontherapie eingesetzt werden. Dabei werden dem Tumor jene Hormone entzogen, die sein Wachstum fördern. Um die Hormone zu blockieren, gibt es verschiedene medikamentöse Möglichkeiten. Ein Beispiel: Bei Frauen ist ein Gegenspieler des Östrogens das Antiöstrogen Tamoxifen. Es verlangsamt die weitere Vermehrung der Tumorzellen. Die in der Antihormontherapie verwendeten Wirkstoffe verursachen in der Regel weniger Nebenwirkungen als etwa eine Chemotherapie. Zudem richtet sie sich nicht gegen gesundes Gewebe. Dennoch ist die Behandlung nicht vollständig frei von Risiken oder unerwünschten Effekten. Hinzu kommt, dass sie oft über einen längeren Zeitraum erfolgt – dadurch können selbst mildere Nebenwirkungen auf Dauer die Lebensqualität spürbar beeinträchtigen. Aber: Das Gute an den Mitteln ist, dass sich nach deren Absetzen die körpereigene Hormonbildung oder deren Wirkung wieder normalisiert.



Niklas und Lara

Hodgkin-Lymphom & Angehörige

 pathly.app/geschichten

 @hearttimetravel

 Erzählt am 27.11.2025



Laras und Niklas' Geschichte handelt davon, wie ein junges Paar während der Kennenlernphase ihrer Beziehung eine Herausforderung meistert, die größer war, als sie je erwartet hätten: die Diagnose Krebs.

»Alles begann mit einem Match auf einer Dating-Plattform. Wir haben uns online eher zufällig kennengelernt, wenn man so will. Eigentlich hätten unsere Profile einander gar nicht vorgeschlagen werden sollen, denn ich lebte damals in Pforzheim und Niklas in Freiburg. Wir beide hatten in der App nur einen Umkreis von fünfzig Kilometern eingestellt. Trotzdem brachte uns der Algorithmus trotz einhundertsechzig Kilometern Entfernung zusammen. Ein kleiner Zufall, der unser ganzes Leben verändert hat.
Im Sommer 2021 schrieben wir zum ersten Mal miteinander. Aus Nachrichten wurden Telefonate, aus Tele-

fonaten wurden Treffen. Es fühlte sich von Anfang an besonders an. Wir waren frisch verliebt, voller Pläne und voller Ideen für die Zukunft.

Nur wenige Wochen nach unserem ersten Date ertastete Lara zufällig einen kleinen, vermeintlich harmlosen Knoten an Niklas' Hals. Niemand dachte an etwas Ernstes. Niklas war erst 27 Jahre alt, fühlte sich gesund, voller Energie und selbst das Blutbild zeigte keinerlei Auffälligkeiten. Trotzdem entschieden wir uns, den Knoten abklären zu lassen.

Nach mehreren Untersuchungen, Wartezeiten und Gesprächen mit Ärztinnen und Ärzten kam die Diagnose am Telefon: »*Morbus Hodgkin*«, eine Form von Lymphdrüsencrebs. Wir waren zu diesem Zeitpunkt gerade einmal sieben Wochen zusammen und führten eine Fernbeziehung. Von einem Moment auf den anderen war alles anders. Statt



Vorfreude auf gemeinsame Zeit standen plötzlich Arzttermine, CTs und Krankenhausflure auf unserem Plan. Wir hatten kaum verstanden, was gerade passierte und mussten gleichzeitig funktionieren.

Natürlich war unsere erste Reaktion Schock, Angst und Hilflosigkeit. Doch schon im ersten Gespräch in der Onkologie kam ein kleiner Lichtblick. Niklas hatte eine Form von Krebs, die sehr gut behandelbar ist. Wir hielten uns an diesem Gedanken fest und wussten, dass wir das zusammen schaffen können.

Nur kurze Zeit später zog Lara zu Niklas und die Chemotherapie begann. Vier Zyklen lagen vor uns. Bereits nach den ersten Tagen zeigte sich, dass die Behandlung wirkte. Die geschwollenen Lymphknoten gingen zurück und mit jedem Termin wuchs unsere Hoffnung.

Die Zeit war trotzdem hart. Die Nebenwirkungen, die körperliche Erschöpfung, die schlaflosen Nächte. Aber wir beschlossen, den Fokus auf das Gute zu richten. Wir versuchten, jeden kleinen Fortschritt auf unsere eigene Art zu feiern. Ein Tag ohne Übelkeit, ein Lächeln, ein Spaziergang um den Block – all das wurde zu kleinen Siegen für uns.

Niklas sah die Chemotherapie nicht als Feind, sondern als Hilfe. Er sagte oft: *>Die Chemo will mir nichts Böses antun, sie hilft meinem Körper, wieder gesund zu werden, auch wenn es manchmal sehr hart ist und alle Kraft zieht.<* Diese mentale Einstellung hat unglaublich viel verändert. Die Nebenwirkungen blieben milder und das Vertrauen in die eigene Stärke wuchs. Wir haben gelernt, dass Heilung nicht nur im Körper passiert, sondern auch im Kopf.

Diese Zeit hat uns als Paar geprägt. Wir haben gelernt, was Liebe wirklich bedeutet: füreinander da zu sein, wenn es schwer wird. Gemeinsam zu weinen, zu lachen, zu hoffen und füreinander einzustehen. Der Krebs hat uns nicht getrennt. Er hat uns gezeigt, was im Leben wirklich zählt: die kleinen Momente und echtes Vertrauen.

Während der Behandlung begannen wir, unsere Geschichte auf Instagram zu teilen, um anderen Mut zu machen und Betroffene in dieser Situation zu unterstützen. Unter [@hearttimetravel](#) schreiben wir nun über unser aktuelles Leben.

Heute, vier Jahre später, sind wir verheiratet, gesund und unglaublich dankbar. Wir reisen, entdecken die Welt und halten die schönsten Mo-

mente in Fotos fest. Der Krebs war ein Kapitel unserer Geschichte, aber er hat uns nicht gebrochen. Er hat uns stärker und bewusster gemacht.

Manchmal denken wir zurück und fragen uns, wie klein die Wahrscheinlichkeit war, dass wir uns überhaupt begegneten. Zwei Menschen, die sich eigentlich niemals hätten finden sollen. Und doch hat das Leben einen Weg gefunden. Wir haben gelernt, dass man nicht auf den »richtigen« Moment im Leben warten sollte. Das Leben ist

jetzt, mit allem, was dazugehört. Und genau das wollen wir weitergeben: Mut und die Erinnerung daran, dass selbst in den schwierigsten Momenten Hoffnung und Freude wachsen können.«

Denn manchmal beginnt das stärkste Kapitel genau dann, wenn man glaubt, die Geschichte sei bereits geschrieben.

Verständliches Wissen für das Leben nach Krebs

In unseren Magazinen findest du verständlich aufbereitetes Wissen, Tipps und Checklisten für die Zeit nach der Diagnose sowie Wegweiser für das Leben mit Krebs und wichtige Informationen für deine Rückkehr ins Leben. Mutmachende Geschichten sind natürlich auch dabei.



Du möchtest ein Magazin?

Wir schicken dir dein kostenloses Exemplar nach Hause unter pathly.app/magazin.

Die Sache mit dem Sport während der Krebstherapie



von Jowita Staniewski



Sport – ein Begriff, der unterschiedliche Reaktionen auslöst. Allein das Wort treibt einigen schon Schweißperlen ins Gesicht. Sei es, weil man an die Anstrengung (samt unzähliger Hitzewallungen 😅) als Krebspatient:in denkt oder ein schlechtes Gewissen hat. Andere wiederum freuen sich am Vortag schon auf ihren Sport und können schweißtreibende Aktivitäten kaum erwarten. So oder so – den meisten von uns ist klar, ob gesund oder erkrankt, dass Sport wichtig für die Gesundheit, Gesunderhaltung oder Genesung ist. 🤸

Wenn du an Krebs erkrankt bist, hörst du immer wieder von deinem Onkologie-Team, dass man **durch Sport weniger Nebenwirkungen** bei der Chemo und antihormonalen Therapie haben kann. Auch die **Leistungsfähigkeit und Lebensqualität** können durch sportliche Aktivitäten gesteigert werden, da die Organ-systeme angeregt werden, das Gehirn beeinflusst und somit der Körper besser durchblutet wird, was wiederum das Immunsystem stärkt und den Krebszellen das Überleben erschwert. Außerdem erhöht sich laut Expert:innen die Wahrscheinlichkeit für eine dauerhafte Heilung, die Gefahr eines Rückfalls reduziert sich hingegen.

Die deutsche Krebshilfe rät zu einem Bewegungspensum von jeweils 60 Minuten dreimal die Woche. Alternativ kann man auch 15 bis 30 Minuten fünf- bis sechsmal die Woche einplanen.

Diese Fakten klingen vielversprechend, also los geht's! *Was ist aber, wenn ich nicht weiß, wie und wo ich anfangen soll beziehungsweise mich gar nicht fit genug dafür fühle?!*



⚠️ **Das Wichtigste ist**, sich keinen Druck zu machen, auf den Körper zu hören und auszuprobieren. Jede Behandlung ist individuell und jede:r startet mit unterschiedlichen Voraussetzungen.

Wenn du gerade in einer intensiven Therapiephase steckst, kann dein Körper manchmal nicht mehr als einen 10- bis 30- minütigen Spaziergang absolvieren, und das ist absolut okay. Du möchtest deinen Körper auch nicht überlasten. Und wenn es dir gut geht, ist auch ein längerer Spaziergang oder eine kleine oder größere Sporteinheit möglich. Oft ist es einfach tagesformabhängig, was machbar ist.

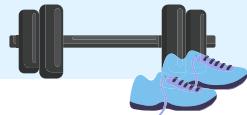
Sprich am allerbesten mit deinem Onkologie-Team oder deinem:r Allgemeinarzt oder -ärztin ab, was für dich ratsam ist.



Die Trainingsarten werden übrigens in verschiedene Bereiche unterteilt, deren Vorteile wir dir hier kurz vorstellen:



Ausdauertraining steigert deine Leistungsfähigkeit, kann dich belastbarer machen und wirkt sich nicht nur positiv auf die Psyche, sondern auch das Organ-, Hormon-, Nerven-, Atmungs- und Herzkreislaufsystem aus. Zu den Ausdauer-sportarten zählen zum Beispiel Joggen, Walken, Schwimmen und Radfahren.



Krafttraining beugt Verletzungen vor, stärkt Knochen und Bänder und lässt das Osteoporoserisiko sinken. Dafür kannst du Geräte oder Klein-geräte wie Bänder oder Hanteln nutzen, wobei du vor deinem ersten Training bestenfalls einen Krafttest von einem:r Sportwissen-schaftler:in oder Sportmediziner:in durchführen lässt, um eine Überlastung zu verhindern beziehungsweise das Verletzungsrisiko zu minimieren.



Koordinationstraining stärkt deinen Gleichgewichtssinn, der möglicherweise unter der Therapie etwas gelitten hat, und lässt dich Bewegungen effizienter, kontrollierter und bewusster ausführen. Vor allem in einer Anschlussheilbehandlung (AHB) liegt oft der Fokus darauf. Übungen, die dabei ausgeführt werden, sind z. B. der Einbeinstand, der Ausfallschritt mit Beinstreckung, Fußkreisungen oder Übungen auf instabilem Untergrund.



Beweglichkeitstraining, wo-runter man verschiedene Arten von Dehnungen versteht, lockert die Muskulatur, verbessert die Durch-blutung und hilft gegen Schmerzen und Muskelverkürzungen. Es sollte sich dabei ein leichtes Spannungs-gefühl, aber keine Schmerzen be-merkbar machen.



Nach beendeter Therapie bietet sich eine AHB an, die drei bis vier Wochen dauert. Normalerweise erfolgt sie stationär in einer Rehaeinrichtung. Du hast dabei mit Profis wie Physiotherapeut:innen zu tun, die dich auf deinem Weg zur körperlichen Fitness begleiten und unterstützen. Zu Beginn wird ein individueller Plan mit dem behandelnden Arzt oder Ärztin erstellt, wobei du auch Wünsche, wie zum Beispiel viele sportliche Aktivitäten in den Plan aufzunehmen, äußern kannst.

Wenn du keine Reha in Anspruch nimmst oder danach mit dem Sport weitermachen möchtest, kommen hier drei Tipps:

1

Kleine Einheiten

Starte am besten klein, auch gerne spontan. Das Tanzen zu ein bis drei Lieblingsliedern gilt übrigens auch als Einheit. Oder wie wäre es mit einer kleinen Sporeinheit mit deinem:r Lieblingssportinfluencer:in auf YouTube?

2

Ausprobieren

Das gilt für deine Tagesform und für die Sportarten. An manchen Tagen fühlst du dich möglicherweise sehr leistungsfähig, an anderen nicht. Wenn du dir an einem Tag Joggen vorgenommen hast, die Beine sich aber schwer fühlen, steig stattdessen doch auf dein Rad um. Oder gibt es eine andere Sportart, die du schon immer einmal ausprobieren wolltest?

3

Trainingspartner:in suchen

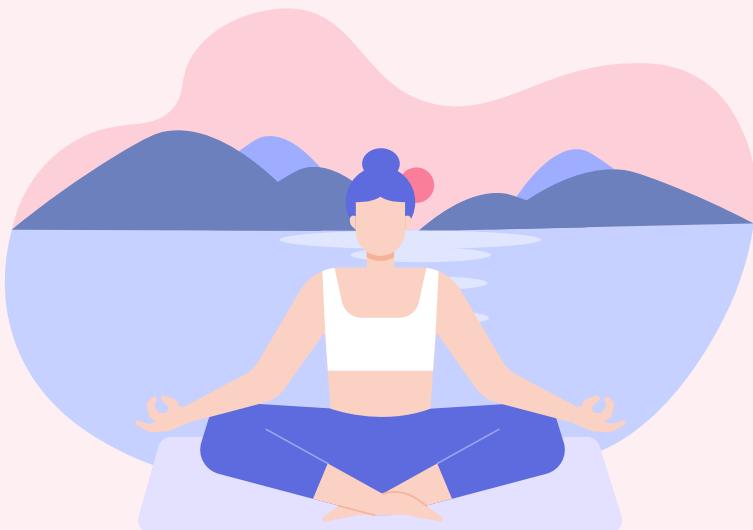
Das hat mehrere Vorteile: Zum einen fällt es einem leichter sich aufzuraffen, zum anderen macht es mehr Spaß – und ein Shake zur Belohnung danach schmeckt umso besser. Schnapp dir deine:n Trainingspartner:in und los geht's!



Halt finden: Yoga als Kraftquelle während der Krebstherapie



von Christine Raab*



Was denkst du, wenn von Yoga die Rede ist? Wahrscheinlich fallen dir sofort Turnübungen ein, vielleicht denkst du auch, dass man dafür sicher besonders beweglich und biegsam sein muss. Oder du denkst: Yoga ist Liegen und Entspannen. Was ist also Yoga? Und wie kann das bei einer Krebserkrankung hilfreich sein?

Yoga ist so viel mehr als nur das Turnen auf der Matte. Neben den sogenannten Asanas, den Körperübungen, gehören dazu auch Atemübungen, Entspannung und Meditation, aber auch die Yogaphilosophie. Je nachdem, an welchem Punkt der Krebstherapie du gerade bist, hilft das eine oder das andere besser.



Yoga ist eine ganzheitliche Möglichkeit, dir in der Krebstherapie und auch danach etwas Gutes zu tun. Es lässt sich individuell anpassen und braucht keine Vorkenntnisse.

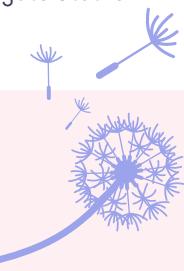
Leicht, aber wirkungsvoll – Die vielfältigen körperlichen Übungen sind von Anfang an sehr sinnvoll, denn sie helfen, den Körper beweglich und stark zu halten. Unsere Muskulatur baut leider sehr schnell ab, wenn sie nicht genutzt wird. Das bedeutet nicht, dass man täglich ein umfangreiches Sportprogramm absolvieren muss, aber jedes bisschen an Bewegung ist gut. Selbst wenn nur die Gelenke mobilisiert werden, ist das hilfreich. Das lässt sich sogar auf dem Sofa machen. Noch besser ist es, täglich ein kleines Übungsprogramm einzuplanen. **Da reichen auch schon 10 bis 15 Minuten und es kann immer passend zur aktuellen Befindlichkeit und Möglichkeit gemacht werden.** Das ist auch bei zahlreichen Nebenwirkungen wie *Fatigue* oder *Polyneuropathien* sehr hilfreich.



Asanas müssen keine komplexen Turnübungen sein. Vielmehr geht es um das Reinfühlen und Wahrnehmen. Etwas, was im Leben sonst oft leider keine allzu große Rolle spielt. Die Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung passiert dabei wie von selbst.



Atemübungen, Entspannung und Meditation sind eine ideale Ergänzung. Diese helfen auch sehr, wenn wieder Untersuchungen anstehen und das Gedankenkreiseln stark wird. Auch während der Untersuchung sind diese Übungen sehr hilfreich. Atemübungen haben einen sehr starken Einfluss auf unser Befinden, und wir können unser System damit gezielt zur Ruhe bringen. Entspannungsübungen und Meditation helfen bei Stress und eignen sich sehr gut während einer CT- oder MRT-Untersuchung, sind aber auch eine gute Stütze im Alltag.



Yogaphilosophie – Sinn und Inspiration

Für viele Menschen bringt eine Krebserkrankung die Frage nach dem Sinn dahinter mit. Auch hier kann die Yogaphilosophie Anregung und persönliche Erklärungen bringen. Die sogenannten »Yamas« und »Niyamas« aus dem »Yogasutra von Patanjali« geben Inspiration für das Leben. Das Hören oder Singen von Mastern kann emotional sehr heilsam sein, selbst wenn die Worte und Bedeutung dessen nicht verstanden werden. Übrigens – zur Frage nach dem »Warum« gibt es einen Artikel auf Seite 32.



Tipp

Eine Krebstherapie bringt vor allem viel Fremdbestimmung mit. Durch Yoga haben wir die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden und so etwas zu unserer Genesung beizutragen.

Bauch-Brust-Atemung



Die Brauch-Brust-Atemung kannst du im **Sitzen, Liegen oder auch Stehen** machen. Probiere einfach aus, in welcher Position es am besten für dich klappt. Die Übung **beruhigt das Herz-Kreislauf-System** und hilft dir, ruhig zu werden.

Anleitung: Du atmest durch die Nase ein und aus. Lasse den Atem zuerst ganz gezielt in den Bauch fließen, spüre, wie dein Bauch sich hebt und senkt. Mit der Einatmung hebt sich der Bauch, dehnt sich aus wie ein Luftballon, mit der Ausatmung sinkt er wieder zurück nach innen. Wiederhole das für ein paar Atemzüge. Dann lenke den Atem gezielt in den Brustbereich und atme ein paar Mal nur in den Brustkorb. Mit der Einatmung hebt sich die Brust, dehnt sich auseinander. Du spürst den Atemzug vielleicht bis in die Schultern. Mit der Ausatmung sinkt der Brustkorb wieder zurück. Nach einigen Atemzügen verbindest du beides miteinander: Also einatmen in den Bauch, dann weiter in den Brustkorb. Ausatmen zuerst aus dem Brustkorb, dann aus dem Bauch. Lass den Atem wie eine Welle hinein- und herausfließen. Mach dir keine Gedanken, ob du es richtig oder falsch machst. Probiere es einfach und lasse den Atem so für einige Atemzüge fließen.



Tadasana - Die Berghaltung

Tadasana ist ganz wunderbar im Alltag machbar, vor allem wenn du dich unruhig fühlst und ein bisschen Erdung und Fokus brauchst.



Anleitung: Für Tadasana stellst du dich hin, die Füße sind etwa hüftbreit platziert – nicht zu weit auseinander, aber auch nicht zu eng zusammen. So wie die Beine einfach gerade nach unten aus der Hüfte gehen. Du kannst zu Beginn erstmal locker vor und zurück auf die Fußspitzen und Fersen wippen. Du kannst das auch im Atemrhythmus machen und die Arme mitnehmen.

Also: Einatmen, die Arme gehen nach oben und du kommst auf die Fußspitzen. Ausatmen, die Arme gehen wieder nach unten und du kommst auf die Fersen. Lass den Körper hier einfach zum Atemrhythmus fließen und mache es so, wie es sich für dich gerade gut anfühlt. Dann stelle die Füße ab, schaue nochmal, ob die Füße gerade stehen, nicht aus- oder eingedreht, und komme in einen stabilen und sicheren Stand. Nimm einige tiefe Atemzüge und öffne dann, wenn es sich passend anfühlt, wieder die Augen.



Christine Raab

»Yoga ist die Verbindung zu dir selbst und zu anderen.«

Seit ihrer Brustkrebsdiagnose 2014 setzt Christine sich als Patient Advocate für die Bedürfnisse von Krebspatient:innen ein und teilt ihre Erfahrungen, Wissen und Tipps öffentlich. Sie ist Yogalehrerin mit Spezialisierung auf Yogatherapie, Yoga bei Krebs und Komplementärmedizin (u.a. Kneipp). Seit 2022 lebt sie mit multiplen Metastasen.

christine-raab.de/krebskurs

@christineraabde



Warum ich? Eine Frage, (k)eine Antwort



von Katharina Felthöfer



Fast alle Betroffenen stellen sich irgendwann die Frage, wie es zu ihrer Krebsdiagnose kommen konnte – und das ist völlig verständlich. Eine Krebsdiagnose erschüttert das Leben. Sie wirft Fragen auf, stellt Gewissheiten infrage und weckt das Bedürfnis, zu verstehen, warum es gerade einen selbst getroffen hat.

Was wirklich hinter »Warum ich« steckt

Manche begegnen dieser Frage mit einem »Warum nicht?«, als Ausdruck von Akzeptanz oder Stärke. Nach außen wirkt das oft beeindruckend, beinahe abgeklärt – doch selten spiegelt es wider, was Betroffene wirklich fühlen. Hinter der Frage »Warum ich?« steckt kein Egoismus oder eine falsche Opferrolle, sondern das Bedürfnis, nach einem Kontrollverlust wieder Überblick und Einfluss über das eigene Leben zu gewinnen. Teilweise wird kritisiert, die Frage impliziere, dass es jemand anderen hätte treffen sollen. Doch das stimmt nicht: Wer sie stellt, sucht vor allem Antworten auf etwas, das sich zunächst niemand erklären kann. Ärzt:innen stellen meist nur die Diagnose – eine Erklärung für das »Warum« gibt es oft nicht. Das verstärkt die Verunsicherung und den Wunsch, selbst nach Antworten zu suchen.



Wenn Erklärungen zu Selbstvorwürfen werden

Problematisch wird es dann, wenn die Suche nach einer Erklärung in falsche Gewissheiten mündet und Menschen beginnen, sich selbst oder ihr früheres Leben verantwortlich zu machen – wegen vermeintlich schlechter Ernährung, zu viel Stress oder einer »kaputten Seele«. Diese Erklärungen klingen tröstlich, weil sie Kontrolle versprechen. Doch sie erzeugen zusätzlichen Druck, indem sie die Illusion schaffen, man habe die Krankheit selbst verschuldet oder könne sie künftig allein durch »richtiges Verhalten« verhindern – was wissenschaftlich nicht belegt ist.

Die unbequeme Wahrheit ...



Die Wahrheit ist schwerer auszuhalten: Krebs entsteht meist zufällig.¹ Vor allem bei jungen Menschen lässt sich die Erkrankung in den allermeisten Fällen nicht auf das eigene Verhalten zurückführen. Diese Erkenntnis ist schmerhaft, weil sie

bedeutet, dass wir unsere Gesundheit nicht vollständig in der Hand haben. Gerade deshalb kann es befreiend sein, sich von dem Druck zu lösen, alles erklären oder kontrollieren zu wollen. Wir brauchen nicht für alles eine Ursache, und nicht alles liegt in unserer Macht.



Der Blick nach vorn: Was jetzt wirklich zählt

Es ist völlig in Ordnung, nach dem »Warum« zu fragen. Diese Frage ist menschlich, ehrlich und notwendig. Wichtig ist nur, sich nicht in der Suche nach einer Antwort zu verlieren. Manches im Leben bleibt ohne klares »Darum« – und trotzdem lassen sich Wege finden, mit dem Unbegreiflichen zu leben. Ein achtsamer Umgang mit dieser Frage kann helfen, den Fokus zu verschieben: weg davon, wie es passieren konnte, hin zu dem, was jetzt getan werden kann. Entlastend ist es, die Energie auf das zu lenken, was man selbst beeinflussen kann – etwa die Behandlung, den Umgang mit Belastungen oder die Unterstützung durch andere – statt auf das, was sich nicht ändern lässt. So wird die Frage »Warum ich?« vielleicht nie beantwortet, verliert mit der Zeit aber an Schwere.

Krebs existiert seit den Anfängen der Menschheit und wurde auch in Steinfossilien nachgewiesen.²

Wusstest
du?

Krebs Bullshit Bingo

Krebspatient:innen werden häufig mit unüberlegten und verletzenden Aussagen konfrontiert. Angehörige hingegen wissen häufig nicht genau, was sie sagen sollen, sind überfordert oder unsicher. Verständnis und Sensibilität können dabei helfen, sich gegenseitig den Rücken zu stärken.

»Oje, meine Oma ist an Krebs gestorben.«

Die Diagnose Krebs macht Angst. Solche Aussagen bewirken in der Regel nichts Positives, sondern können die Situation verschlimmern.



»Du solltest dich vegan, basisch oder zuckerfrei ernähren.« Eine gesunde Ernährung ist grundsätzlich wichtig, sollte jedoch ausgewogen sein. Durch die Therapie spielen häufig die Schleimhäute, der Appetit und die Nerven verrückt.



»Es sind doch nur Haare. Die wachsen wieder!«

Ja, Haare wachsen nach, trotzdem ist es kein schönes Gefühl, sie zu verlieren. Erst recht nicht, wenn dir keine andere Wahl bleibt.



»Du willst Chemo machen? Chemo ist doch Gift!«

Wenn du kein:e Onkolog:in bist, solltest du dich nicht über die Notwendigkeit der Krebstherapie äußern. Denn durch die Chemo können heutzutage immer mehr Krebsarten besiegt werden.



»Stell dich nicht so an, du bist doch wieder gesund.«

Krebs hinterlässt Spuren, die meist auf den ersten Blick nicht sichtbar sind. Auch wenn der Krebs «weg» ist, können Betroffene noch an den Nebenwirkungen oder Spätfolgen leiden.



»Und? Wie viel Kilo hast du jetzt abgenommen?«

Diese Frage ist einfach nur unangebracht. Bei der Gewichtsabnahme handelt es sich nicht um ein gesundes oder gewolltes Abnehmen, denn die Kilos purzeln aufgrund der Therapie.



»Du bist zu jung, um Krebs zu haben.«

Krebs kennt kein Alter. Es gibt Risikofaktoren und Studien, die belegen, dass die Wahrscheinlichkeit, im Alter an Krebs zu erkranken, höher ist. Doch nur, weil man jung ist, ist man nicht immun.



»Zum Glück ist es nur Brustkrebs/Lymphdrüsencrebs ...« Egal, um welche Krebsart es sich handelt, die Diagnose Krebs ist und bleibt ein Schock sowie ein extremer Einschnitt im Leben der Betroffenen.



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hier ist Platz für einen Spruch, der dich nervt. ↗

Alina, 27

Hodgkin-Lymphom

 pathly.app/geschichten

 @alinaganz

 Erzählt am 05.11.2024



Alina erzählt von einer Zeit, in der scheinbar harmlose Symptome plötzlich eine viel größere Bedeutung bekamen – und davon, wie sie trotz Rückschlägen nie den Glauben an das Leben verloren hat.

»Hallo, mein Name ist Alina, ich bin 27 Jahre alt und erhielt an meinem 23. Geburtstag – dem 17. Februar 2021 – die Diagnose *Hodgkin-Lymphom*. Erst zwei Wochen später bekam ich dann die finale Diagnose *Hodgkin-Lymphom im Stadium 3B*.

Schon im Dezember 2020 hatte ich unwissentlich die ersten Symptome: Fieber, Kopfschmerzen, Nachschweiß, Husten. Nach einem negativen Corona-Test und ein paar Tagen ohne Symptome war ich auch scheinbar wieder ›gesund‹. Erst als ich ein paar Wochen später wieder die gleichen Symptome bekam, ging ich erneut zum Hausarzt, welcher mir aufgrund meiner sehr hohen Entzündungswerte ein Antibiotikum verschrieb. Dieses zeigte sogar etwa

zwei Wochen lang Wirkung, doch dann war das Fieber wieder zurück und mein Hausarzt schickte mich ins Krankenhaus, wo man dann bei einem CT lauter geschwollene Lymphknoten in meiner Brust sowie links und rechts an meinem Schüsselbein entdeckte. Die Ärzte waren sofort alarmiert und entnahmen mir am nächsten Morgen einen Lymphknoten für eine Biopsie und eine Probe von meinem Knochenmark. Ein paar Tage danach durfte ich nach Hause, sodass ich glücklicherweise die Diagnose daheim bei meinen Liebsten erhielt.

Diese Phase war sehr nervenaufreibend und ich war dann fast schon ein bisschen erleichtert, dass ich endlich eine Diagnose für meine Beschwerden hatte. Die Tatsache, dass *Hodgkin-Lymphom* gut behandelbar ist, erleichtert dies natürlich. Dennoch musste ich durch eine starke Chemotherapie. Bei mir waren es sechs Zyklen Chemotherapie (*BEACOPP* eskaliert). Danach war



ich in Remission und brauchte keine Bestrahlung mehr. Die Therapie war mit einigen Nebenwirkungen verbunden, aber es hielt sich alles in Grenzen und ich konnte gut damit umgehen. Nur ein, zwei Monate, nachdem ich in Remission war, hatte ich allerdings schon ein komisches Gefühl, dass wieder etwas nicht stimmt.

Meine Ärzte beruhigten mich zunächst und meinten, da kann eigentlich nichts sein, aber wieder einen Monat später hatte ich meine kompletten Symptome zurück. Ich musste sehr darum kämpfen, von meinen Ärzten ernst genommen zu werden und habe es dann nach einer psychisch sehr anstrengenden Zeit für mich geschafft, eine PET-CT-Untersuchung zu bekommen.

Und siehe da, mein Gefühl hat mich leider nicht getäuscht: Rezidiv!

Auch bei diesem Mal war es natürlich ein Schock, aber auch wieder eine Erleichterung, weil ich wusste, dass man mir jetzt endlich wieder hilft. Es folgten etliche Staginguntersuchungen, zwei Blöcke Vorbereitungskromo

(DHAP), eine Stammzellapherese, Hochdosischemo mit anschließender autologer Stammzelltransplantation und Bestrahlung. Nun befindet sich mich in der Therapie mit *Brentuximab-Vedotin*. Diesen Antikörper bekam ich für ein Jahr, weil ich viele Risikofaktoren für ein erneutes Rezidiv erfülle.

Die Zeit war und ist nicht immer leicht, aber dennoch versuche ich immer aus allem das Beste zu machen. Ich habe so viel Liebe und Zusammenhalt von meiner Familie, meinen Freund:innen und Mitpatient:innen erfahren. Das werde ich nie vergessen! Nun versuche ich sehr stark im Moment zu leben und momentan geht es mir die meiste Zeit gut. Das genieße ich sehr und dafür bin ich unendlich dankbar. Es lohnt sich immer, für das Leben zu kämpfen!«

Hört auf euren Körper und geht zum Arzt. Seid dankbar für jeden Tag, an dem es euch gut geht und für die Menschen, die euch gut tun.



Der Eisvogel e.V. hilft Menschen mit Leukämie- und Lymphdrüsenerkrankungen sowie deren Angehörigen und gibt ihnen den nötigen Impuls für neuen Kampfgeist und Lebensmut.

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 ehrenamtlichen Team.

Mach dich gemeinsam mit uns für das Thema Krebs stark!



DU HAST LUST, UNS EHRENAMTLICH ZU UNTERSTÜTZEN?

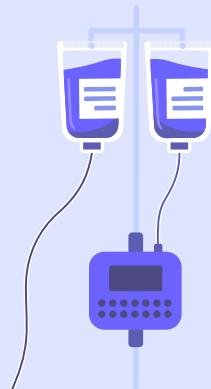
Ein Vorteil bei uns: Wir arbeiten digital – von überall in ganz Deutschland. Schreib uns einfach eine E-Mail an mitwirken@pathly.app

Deine Mithbringliste für den Chemo-Tag



von Anna Gütter

Der Chemo-Zyklus besteht aus Infusionstag(en) und einer Behandlungspause von einigen Tagen bis einigen Wochen. Der Tag der Infusion kann je nach Zytostatika – so nennt man die Chemo-Medikamente – auch schon mal ein Weilchen dauern. Oft machen die Medikamente dich auch müde oder duselig. Deswegen haben wir ein paar hilfreiche Tipps für dich gesammelt, mit denen du dir die Zeit während der Chemo vertreiben kannst.



Das muss immer mit

- Krankenversicherungskarte
- Personalausweis
- Mundschutz
- Taxischein für die Fahrt
- Bargeld
- Smartphone und Ladekabel
- Kopfhörer
- Notizbuch und Stift
- Mappe** für deine Unterlagen wie Überweisungen, Befunde oder deinen Impfausweis
- Deine Fragen** für das Arztgespräch. Tipps hierfür findest du auf Seite 96
-
-



Für den kleinen Hunger

- Stilles (!) Wasser
- Was Leckeres zum Naschen
- Bonbons und Ingwertee** helfen gegen Übelkeit und Mundtrockenheit
- Verpflegung** wie belegte Brote, Salate, Obst oder was du halt gern magst
-
-
-



! **Vermeide während der Therapie dein Lieblingsessen, da sich in der Zeit dein Geschmacksinn verändert und du eventuell negative Assoziationen bekommst.**

Tipp

Frag bei deinen Ärzt:innen oder den Pfleger:innen nach, **wie lang deine Infusionszeit ist**. So kannst du deinen Aufenthalt besser planen.

Für deinen Komfort

- Bring dein eigenes **Kissen und/oder deine eigene Decke** mit, falls du dich ausruhen oder etwas schlafen möchtest
- Warne Socken, Handschuhe, Mütze und/oder Schal** gegen Kälteempfinden
- Gemütliche, weite **Kleidung**
- Handcreme**, denn es kann sein, dass deine Haut sich durch die Chemo trocken anfühlt
- Taschentücher**
-
-
-
-
-



Gegen deine Langeweile

- Bringe dir deine **Musik, Filme, Podcasts, Zeitschriften** oder ein gutes **Buch** mit, wenn du Kraft und Laune hast
- Dein Gedankenkarussell lässt dich nicht zur Ruhe kommen? Dann zücke dein **Notizbuch und deinen Stift** und schreibe dir Gedanken, Sorgen und Ängste buchstäblich »aus« dem Kopf raus.

- Spiele** und/oder Rätsel



- !** Lade dir Musik, Podcasts und Filme offline auf dein Smartphone oder Tablet. In einigen Krankenhäusern ist kein guter Mobilfunk-Empfang.



Krankenaufenthalt?

Lad dir **unsere Packliste für deinen Krankenkoffer** zum Ausdrucken runter.



Julia, 48

Lungenkrebs

 [pathly.app/geschichten](#)

 @5phasen

 Erzählt am 11.11.2025



Julia lebt seit fast zehn Jahren mit Lungenkrebs – eine Diagnose, die ihr Leben völlig verändert hat. In ihrer Geschichte zeigt sie, wie man auch als Palliativ-Patientin Mut, Sinn und Verbundenheit finden kann.

»Ich bin Julia und bekam im Juli 2016, vier Tage nach meiner Hochzeit, die Diagnose: Adenokarzinom in der Lunge, Metastasen in Lunge, Lymphknoten und Gehirn, Stadium IV. Ein Todesurteil – meint man.

Es gibt nur wenige junge Lungenkrebspatienten, das Durchschnittsalter liegt bei 75 Jahren. Deshalb wurde auch direkt eine Genanalyse angeordnet, und heraus kam die *Genmutation ALK*, für die es eine zielgerichtete Therapie gibt. Die Hirnmetastasen wurden mit einem Gamma Knife entfernt. Seit fast zehn Jahren bekomme ich Tabletten, die das Wachstum des Tumors hem-

men, und werde palliativ behandelt. *Progresse** kamen häufig vor, aber wir haben immer eine Lösung gefunden, auch wenn es zuerst nicht danach aussah.

Seit Beginn der Therapie bin ich auf der Suche, wie dieses seltsame neue Leben im palliativen Niemandsland bewältigt werden kann. *Wie soll ich leben? So, als hätte ich nicht mehr viel Zeit? So, als würde ich noch unendlich lange leben? Was fange ich mit Hoffnung an, was mit Angst? Mit wem kann ich mich austauschen?* Denn als junger Lungenkrebspatient ist man zunächst allein, hat keinen Kontakt zu anderen Krebspatienten. Und dann gibt es da noch diese unsichtbare Grenzlinie zwischen den Patienten, die kurativ oder palliativ behandelt werden. All dies beschäftigt mich auf meinem Instagram-Account, der auch eine Erinnerung sein soll – an mich, irgendwann.



***Progression** ist der Fachausdruck für das Fortschreiten einer Erkrankung trotz oder nach einer Therapie.

Warum bin auch ich trotzdem eine Mutmacherin auf Instagram? Da draußen gibt es viele wie mich, die jahrelang palliativ behandelt werden, aber auch wissen, dass sie an Krebs sterben werden. Und es gibt, im Gegensatz zu den kurativ behandelten Patienten, fast keine Unterstützung für sie. Ich möchte Mut machen und zeigen, dass man diese Situation annehmen und akzeptieren kann, dass man sie gestalten kann. Mut machen, sich mit dem eigenen Sterben auseinanderzusetzen, sich vorzubereiten und sich darüber Gedanken zu machen.

Leider sterben noch immer viele Menschen an Krebs. Ich finde, diese Menschen haben Mutmacher doch tausendmal nötiger als jeder Krebspatient, der seiner Genseung optimistisch entgegensehen darf – auch wenn natürlich auch er Unterstützung braucht. Es gibt so wenige Menschen, die offen über die Palliativ-Therapie sprechen.

In meiner Heimatstadt habe ich eine inzwischen gut laufende Selbsthilfegruppe für Palliativ-Patienten gegründet und bei Instagram endlich andere wie mich gefunden. Schaut gern mal bei @5phasen und den @lungenkrebs.betroffene(n) vorbei.«

Ich möchte Mut machen und zeigen, dass man diese Situation annehmen und akzeptieren kann, dass man sie gestalten kann. Mut machen, sich mit dem eigenen Sterben auseinanderzusetzen, sich vorzubereiten und sich darüber Gedanken zu machen.



Info

Jährlich erkranken etwa 59.000 Menschen an Lungenkrebs. Mehr als 12% der Erkrankten haben nie geraucht. Doch ob geraucht oder nicht: Lasst uns den Betroffenen unsere Unterstützung und unser Mitgefühl schenken.



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 Mut spenden? Dann reiche deine Geschichte ganz einfach hier auf unserer Website ein.

Sei dabei!

Deine Gefühlscheckliste

Was, wenn die Gefühle dich überrennen?



von **Rebecca Kremer**



von **Daniela Zergiebel**

Während einer Krebstherapie sind Angst, Frust, Wut oder Traurigkeit völlig normale Begleiter – auch wenn sie sich manchmal überwältigend anfühlen. Wichtig ist: Du bist mit *all* diesen Gefühlen nicht allein.¹

Angst: Was du tun kannst, wenn alles zu viel wird ...



Angst ist eine natürliche Reaktion auf Unsicherheit. Besonders nach der Schockdiagnose Krebs ist es ganz normal, Angst zu empfinden.

Was du tun kannst

- Benenne sie:** »Ich habe Angst.«
- Frage dich:** »Was will mir meine Angst sagen?«
- Schreibe ein **Angst-Tagebuch** und notiere Situationen und Gedanken:
»Wie stark war die Angst auf einer Skala von eins bis zehn?«
- Beruhige deinen Körper: **4-4-4-4 Boxatmung** (4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 4 ausatmen, 4 halten), eine ausführliche Anleitung findest du auf Seite 68
- Realitäts-Check:** Welcher deiner Gedanken und Ängste sind real? Was kannst du beeinflussen?



Panik: Wenn Körper und Psyche auf Alarm schalten

Auch Panikattacken können **während und nach einer Krebstherapie auftreten**. Manche kommen wie aus dem Nichts, andere werden durch ein bestimmtes Erlebnis ausgelöst. Der Körper schaltet dabei in den sogenannten *Fight-or-flight-Modus*. Die dabei auftretenden Symptome fühlen sich oft lebensbedrohlich an und führen nicht selten zu einer Verschlimmerung des Panikgefühls.



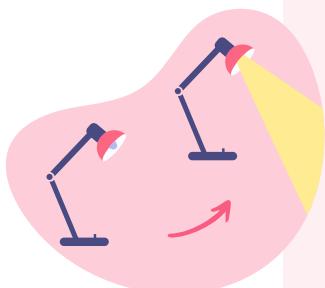
Mögliche Symptome

- Atemnot, Engegefühl in Brust und Kehle
- Hyperventilation
- Herzrasen
- Schweißausbrüche
- Zittern, Schwindel, Übelkeit
- Angstgedanken (»Das ist ein Herzinfarkt«, »Jetzt sterbe ich gleich«, »Ich werde verrückt«)
- Depersonalisationsgefühle (»eben sich stehen«, »nicht mehr ich selber sein«)
- Derealisationsgefühle (Umgebung wird als fremd, unwirklich wahrgenommen)
- Angst davor, aus dem Haus oder an bestimmte Orte zu gehen

! **Wichtig: Es müssen nicht immer alle Symptome auftreten.⁴**

Akute Hilfe

- Dinge im Raum aufzählen** oder einfache Matheaufgaben lösen
- Aufstehen und herumlaufen**
- Nachts das **Licht anmachen** und Fenster öffnen



- 4-7-8 Atmung** (4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden Luft anhalten, 8 Sekunden ausatmen)
- Mit jemandem **reden** oder sich etwas erzählen lassen
- Sich bewusst machen, dass man **nicht wirklich in Gefahr** ist
- Extreme Sinnesreize wie in einer **Zitrone** beißen



Langfristige Hilfe



- Psychotherapie oder Psychoonkologie
- Angstlösende Medikamente ^{5,6}

Frust & Wut: Was du tun kannst, wenn nichts vorangeht ...



Frust entsteht, wenn Erwartungen nicht erfüllt werden. Wut hingegen kann ein Zeichen für verletzte Grenzen sein. Die Grenzen von Frust und Wut gehen oft ineinander über, wodurch diese Gefühle manchmal schwer voneinander zu unterscheiden sind. Erkenne deine Gefühle an und erlaube dir, sie zu fühlen.²



Was du tun kannst

- Finde Ventile:** Schreibe Tagebuch, male oder sprich mit jemandem. Bei Wut kannst du bewusst »wütendes Schreiben« nutzen und Geschriebenes danach zerreißen.
- Mini-Ziele setzen:** z. B. »Heute 10 Minuten an der frischen Luft sein«





- Routinen schaffen:** Zum Beispiel morgens Journaling machen und abends Podcast hören.
 - Feier deine Mikro-Erfolge:** Du hast geduscht? Termin geschafft? Alles zählt!
 - Lass die Wut raus:** Nutze einen Boxsack oder lautes Schreien im Auto oder Wald. Es gibt auch Menschen, die beim Putzen ihre Wut rauslassen.
- Grenzen ziehen:** Was brauchst du gerade nicht von deinem Umfeld?
- !** **Tipp:** Versuche, Wut als Selbstschutz zu verstehen – unterdrücke deine Wut nicht, sondern gib ihr bewusst Raum, um sie zu lenken.

Traurigkeit: Wenn die Welt grau erscheint

Traurigkeit ist eine natürliche Reaktion auf Verlust oder Veränderung. Auch die Veränderungen im Alltag, die Ungewissheit oder das Sehnen nach dem »Vorher« sind Gründe für Traurigkeit. Erlaube dir, traurig zu sein – ohne dich dafür zu schämen.



Was du tun kannst

- Schenk dir Tage der Traurigkeit:** Sag dir bewusst: »Heute darf ich traurig sein.«
- Übe Selbstmitgefühl:** Stell dir vor, du tröstest dich wie deine beste Freundin oder deinen besten Freund.

- ❑ **Kreativer Ausdruck:** Musik hören, malen, schreiben – ohne einen Anspruch darauf, dass es »perfekt« sein muss.
 - ❑ **Kerker dich nicht ein:** Teile deine Gefühle mit vertrauten Personen oder in Selbsthilfegruppen.
 - ❑ **Lass die Tränen laufen:** Manchmal hilft es, einfach nur zu weinen – und sich danach etwas leichter zu fühlen.
- ❗ **Tipp:** Kreativ durch die Krise – Journaling, Malen, Schreiben als Ventil, vielleicht Stricken, Nähen oder anderweitig handwerklich aktiv werden?



Raum für deine Gefühle

Christin, 35

Metastasierender Brustkrebs

 pathly.app/geschichten

 [@our.best.journey](https://www.instagram.com/@our.best.journey)

 Erzählt am 02.12.2025



Christins Geschichte ist geprägt von Kampfgeist, Mut und einer Liebe, die stärker ist als jede Diagnose. Offen, ehrlich und mit vollem Herzen erzählt sie uns davon, wie sie trotz aller Hürden immer wieder einen Weg findet, um aufzustehen.

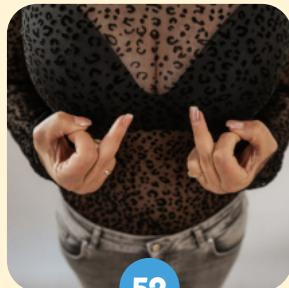
»Ich lebe. Und das war nicht immer selbstverständlich. Es gab diesen einen Moment in meinem Leben, der alles geteilt hat. In ein Davor und ein Danach. Eine Diagnose, mitten in der Schwangerschaft. Brustkrebs. Triple negativ. Worte, die sich anfühlten, als würde mir jemand den Boden unter den Füßen wegziehen. Während in mir neues Leben wuchs, begann gleichzeitig mein eigener Kampf. Ich war plötzlich Mutter und Patientin zugleich. Zwischen Babyschlüpfen und Krankenhausfluren. Zwischen Glück und Angst. Zwischen Leben schenken und um mein eigenes bangen. Ich habe gelernt, wie laut Stille sein kann und wie schwer Warten ist. Wie sehr man über sich hinauswachsen kann und wie viel ein Körper aushält.

Ein Jahr später kam der nächste Schlag: Lungenmetastasen. Palliativ. Ein Wort, das alles schwarz und weiß färbt. Ich bin keine Zahl. Keine Prognose. Keine Statistik. Ich bin ich. Mutter. Ehefrau. Und Motten in meinem Lieblingsleben, das noch nicht zu Ende gelebt ist.

Seitdem lebe ich mit einer chronischen Erkrankung. In Remission. In Therapie, mit Kontrollen, Wartezeiten und immer wieder dieser Unsicherheit. Es gibt Tage, an denen die Angst laut ist. An denen mein Kopf nicht abschalten kann und an denen ich erschöpft bin. Aber es gibt auch Tage, an denen ich lauter bin als die Angst. Tage, an denen ich lache und an denen ich dankbar bin.

Ich bin da. Ich lebe wirklich.

Ich habe gelernt, dass Mut nicht bedeutet, keine Angst zu haben. Mut bedeutet, morgens aufzustehen, obwohl man Angst hat. Weiterzugehen, obwohl man nicht weiß, wie der Weg endet. Weiterzuatmen und das Leben zu leben.



Ich bin nicht nur krank. Ich bin Mutter. Ehefrau. Freundin. Ich bin laut und leise. Stark und müde. Hoffnungsfroh und manchmal voller Zweifel. Und genau das macht mich aus. Genau das macht mich echt.

Ich sehe das Leben heute anders. Ich hetze weniger. Ich feiere kleine Dinge. Einen guten Befund. Einen ruhigen Morgen. Ein Kinderlachen. Einen Moment ohne Angst. Dinge, die früher selbstverständlich waren, fühlen sich heute wie Geschenke an.

Meine Geschichte ist keine perfekte Mutmachgeschichte. Sie ist roh. Ehrlich. Manchmal schwer. Aber sie zeigt, dass man auch mit Angst leben kann. Dass man auch mit Narben schön sein darf. Dass man auch mit einer schweren Diagnose lächeln, lieben, träumen und Pläne machen kann.

Ich bin hier. Ich lebe.
Und das ist alles andere als selbstverständlich.

Ich nehme Menschen mit – mitten aus meinem echten Leben. Auf meinem Instagramblog *our.best.journey* teile ich nicht nur schöne Momente, sondern das ehrliche Leben. Meinen Mama-Alltag mit chronischer Erkrankung, kleinen Glücksmomenten, Chaos, Hoffnung und vor allem ganz viel Realität.

Mein Kanal ist kein Hochglanz, sondern ehrlich. Für alle, die fühlen, zweifeln, lachen, kämpfen und trotzdem jeden Tag weitermachen.

Nicht perfekt, aber immer echt.«

Unheilbar krank und dennoch ein schönes Leben führen?

Hat der Krebs einmal gestreut, gilt man in der Medizin als unheilbar. Die individuelle Behandlung mit z. B. Medikamenten, Bestrahlung, Operationen kann das Leben verlängern, die Lebensqualität halten und Beschwerden im Zaum halten. Durch die Forschung sind die Behandlungsmethoden heutzutage so weit fortgeschritten, dass man mit metastierenden Brustkrebs oft noch lange gut leben kann.

Info



Krebs, Depression und die Kraft der Nähe



von Jasmin Faust



Eine Krebsdiagnose verändert alles. Von einem Moment auf den anderen steht die Welt still – und doch dreht sie sich weiter, nur irgendwie anders. Zwischen Arztterminen, Therapien und neuen Ängsten scheint kaum Zeit zu bleiben, um überhaupt zu begreifen, was da gerade passiert.

Während der Körper um Heilung kämpft, bleibt die Seele oft auf der Strecke. Viele Betroffene beschreiben die Zeit als Schockstarre, fremd gesteuert zwischen Therapiealltag und dem, was vom Leben übrig geblieben ist. Ängste, Unsicherheiten, Kontrollverlust, Hilflosigkeit, Lähmung, Traurigkeit und Verzweiflung sind ständiger Begleiter einer kräftezehrenden Krebstherapie – vor allem auch danach. Denn das ist die traurige Wahrheit: Das schwarze Loch schließt sich nicht mit der letzten Chemo- oder Strahlentherapie. Plötzlich ist zwar alles vorbei, aber innerlich herrscht Leere. Was bleibt, ist die Erschöpfung, die Traurigkeit, die Angst vor dem Rückfall.

Wenn die Seele mitkämpft

Nicht selten entsteht aus dieser seelischen Belastung eine Depression, wie Studien des Deutschen Krebs-

forschungszentrums zeigen. Doch oft werden diese nicht erkannt und entsprechend therapiert, weil der Fokus auf der körperlichen Heilung liegt. Gerade auch, wenn die Grenze zwischen der normalen Reaktion auf die Belastung und alles überfordernder Traurigkeit und Angst verschwimmt.

Manche trauen sich auch nicht, darüber zu sprechen. Aber genau das Gegenteil ist wichtig, denn Reden hilft. Und das immer. Denn was ausgesprochen wird, verliert ein Stück seines Schreckens. Und was geteilt wird, muss man nicht allein tragen. Psychologische Begleitung, Gesprächstherapien oder speziell psychoonkologische Angebote, wie Gesprächs-, Kunst oder Körpertherapie, können hier wirklich entlasten. Antidepressiva wirken unterstützend, wenn die innere Schwere überhandnimmt. Denn eins ist sicher: Während einer Krebstherapie leidet man schon mehr als genug.



Viele Kliniken und Krebszentren bieten psychoonkologische Beratung an – kostenlos. Auch Selbsthilfegruppen, ob vor Ort oder online, schenken Kraft und Verständnis. Informationen zu begleitenden Angeboten gibt es über den **Krebsinformationsdienst**.



Für Angehörige – da sein, ohne alles wissen zu müssen

Krebs betrifft aber nie nur die erkrankte Person. Auch Angehörige erleben die Diagnose wie einen Schlag in die Magengrube. Sie möchten trösten, helfen, Halt geben – und wissen häufig nicht, wie. Da fehlen oft die Worte. Und das ist in Ordnung. Hier wiegt Ehrlichkeit mehr als jede Durchhalteparole. Ein einfaches »Ich weiß gerade nicht, was ich sagen soll, aber ich bin da« kann unendlich viel bedeuten. Denn in dieser Zeit geht es nicht um Optimismus, sondern um Nähe, Verständnis und Echtheit. Man darf sprachlos sein, man darf traurig sein. Und man darf trotzdem Hoffnung haben.



Hilfe, die ankommt

Praktische Hilfe ist oft das Wertvollste. Einkäufe, Kinderbetreuung, Kochen, Haushalt, Begleitung zu Arztterminen – all das kann für Betroffene zur großen Herausforderung werden. Wichtig ist, Hilfe konkret anzubieten. Ein »*Meld dich, wenn du was brauchst*« ist zwar nett gemeint, aber wenig hilfreich, denn das setzt die erkrankte Person unter Druck. Und davon hat sie ja schon genug. Besser sind klare, liebevolle Angebote wie: »*Ich fahre morgen einkaufen, darf ich dir etwas mitbringen?*« oder: »*Ich begleite dich gern zum nächsten Arztterminus.*« Gerade Begleitungen zu Terminen können Gold wert sein. Vier Ohren hören mehr als zwei, zwei Menschen verstehen besser. Gemeinsam lässt sich das Gehörte besser einordnen – und das Gefühl, alles allein tragen zu müssen, wird leichter. Konkrete Angebote lassen Hilfe auch besser annehmen – für alle, die sich damit sowieso schon schwertun.



Trost im Alltag

Krebs kann einsam machen. Manchmal fühlt es sich an, als säße man auf einer kleinen Insel unter ganz dunklen Wolken, während das Leben der anderen einfach weiterläuft. Umso wichtiger sind kleine Gesten, die zeigen: Ich denke an dich. Trost muss nie groß sein. Eine kurze Nachricht, ein Anruf, eine Erinnerung, ein kleiner gemeinsamer Moment – sie alle sind Lichtblicke auf einem dunklen Weg. Sie nehmen keine Schmerzen, aber sie schenken Wärme, Nähe und das Gefühl, gesehen zu werden.



Auch Angehörige brauchen Halt

So sehr man helfen möchte: Auch Angehörige dürfen nicht vergessen, auf sich selbst zu achten. Die Krankheit eines geliebten Menschen kostet Kraft – körperlich, seelisch, emotional. Hilfe geben heißt nicht, sich selbst zu verlieren. Es ist kein Zeichen von Schwäche, selbst Unterstützung anzunehmen oder Pausen zu brauchen. Nur wer auf seine eigenen Kräfte achtet, kann dauerhaft Halt geben. Und dauerhaft ist nun mal wichtig, wenn man einen an Krebs erkrankten Menschen begleitet.

Krebs ist mehr als eine körperliche Krankheit

Er greift tief in das Leben, das Denken und das Fühlen ein – bei allen, die betroffen sind. Und doch kann in dieser Dunkelheit etwas wachsen: Nähe, Ehrlichkeit, Mitgefühl. Heilung ist mehr als das Ende einer Therapie. Sie beginnt dort, wo Angst geteilt, Schmerz ausgesprochen und Menschlichkeit gelebt wird. Dort, wo jemand zuhört, ohne zu urteilen. Wo ein Blick sagt: »Ich sehe dich. Du bist nicht allein.« Denn das ist vielleicht das Wichtigste, was man in dieser Zeit hören muss: **Man muss das nicht alleine schaffen.**

Michael, 36

Schwarzer Hautkrebs

 pathly.app/geschichten

 @michomb

 Erzählt am 27.11.2025



Michael teilt seine Geschichte, um darauf aufmerksam zu machen, wie tückisch Hautkrebs sein kann, wie sehr er das Leben verändert und warum Vorsorge entscheidend ist.

»Ich bin Michael und bin 36 Jahre alt. Die Nachricht über zahlreiche Metastasen erreichte mich ein Jahr nach meiner ursprünglichen Diagnose. Und ich werde diesen Moment nie vergessen. Es war der Moment, in dem sich meine größte Angst bestätigte – und doch war alles noch viel schlimmer, als ich es mir jemals ausgemalt hatte. Ich, der sonst immer einen Spruch auf den Lippen hat, stand plötzlich sprachlos da. Hoffnungslos. Niedergeschlagen. Voller Angst. Alles ausgelöst durch die Worte: **schwarzer Hautkrebs**.

Ein kleines Muttermal sollte daran schuld sein? Dieses unscheinbare Ding, das sich ein wenig verändert hatte und manchmal gejuckt hat? Ja.

Genau dieses kleine Ding konnte all das auslösen. Ein malignes Melanom (eine aggressive Form von schwarzem Hautkrebs) breitet sich in einem Tempo aus, das einem die Luft zum Atmen nimmt. Und sobald es tief genug in die Haut eingedrungen ist, streut es – lautlos und gnadenlos.

Seit meiner Diagnose gab es keinen Tag, an dem ich nicht mit meiner Krankheit konfrontiert war. Die ersten Nebenwirkungen der Therapie zeichneten mich früh, manche sichtbar, viele unsichtbar. Es gab Therapieerfolge, aber sie hatten ihren Preis. Und auch heute, Jahre später, bin ich noch immer in Behandlung. Ich gelte als **unheilbar krank**, Worte, die einen nie mehr ganz loslassen.

Die Nebenwirkungen begleiten mich wie ein permanenter Schatten. Vieles ist beherrschbar, anderes bringt mich regelmäßig an meine Grenzen ... dauerhafte Fatigue*,



*Fatigue – anhaltende Erschöpfung

Gelenkschmerzen, Übelkeit und Tage, an denen selbst Aufstehen eine Herausforderung ist. Aber für jeden Schritt Richtung »krebsfrei« würde ich diese Bürde tragen. Und jedes Mal, wenn ein Scan zeigt, dass etwas stabil bleibt oder sich verbessert, weiß ich, dass es sich lohnt.

Trotz allem hat sich mein Blick aufs Leben verändert. Dinge, die früher wichtig schienen, sind heute bedeutungslos. Und das, was wirklich zählt – Zeit, Menschen und echte Momente, steht im Mittelpunkt.

Und jetzt? Kann man all dem zuvorkommen? Ja, eindeutig. Hautkrebsvorsorge ist eine einfache und oft sogar kostenlose Möglichkeit, Veränderungen frühzeitig zu erkennen. Selbst wenn die Krankenkasse eine Untersuchung nicht übernimmt, kostet es fast nichts, ein auffälliges Muttermal kontrollieren zu lassen. Nicht hinzugehen kann dagegen alles kosten.

Ich habe gelernt, dass man nicht immer gewinnen kann, aber man kann immer kämpfen. Und genau das tue ich. Jeden Tag, mit jeder Faser. Ich spreche darüber, schreibe darüber und teile meine Geschichte, weil vielleicht irgendwo ein Mensch sitzt, der sich wegen meiner Worte doch untersuchen lässt.

Wenn ich auch nur einen einzigen Menschen davor bewahren kann, diesen Weg gehen zu müssen, dann trägt meine Geschichte etwas Licht in all die Dunkelheit. Passt auf euch auf. Ihr habt nur dieses eine Leben.«



Tipp

Mehr Informationen für Patient:innen mit
schwarzem Hautkrebs gibt es bei dem Verein
Melanom Info Deutschland e.V.

*Fatigue – anhaltende Erschöpfung

(Be)RÄST(ung) während und nach der Krebsbehandlung

Info



von Anna Gütter

Nebenwirkungen gibt es zahlreiche während und nach einer Chemotherapie, Bestrahlung, Operation und in der Nachsorge. Hier möchten wir lediglich ein paar Bereiche anreißen, worauf deine Behandlung Einfluss nehmen kann. Nicht muss.

Wir vermeiden es bewusst, hier in die Tiefe zu gehen. Denn es geht darum, Transparenz und nicht Panik zu schaffen.



Haarverlust

Taubheitsgefühle

Hautveränderungen

Brüchige Nägel

Gestörter Hormonhaushalt

Schmerzen

Erschöpfungszustände (»Fatigue«)

Konzentrationsschwäche, auch bekannt als »Chemo-Brain«

Geschwächte Ausdauer und Kraft

Verlust oder Funkstille von Freunden und Familienmitgliedern

Unerfüllte Erwartungen an sich selbst: wieder ganz die:der »Alte« zu sein

Sei achtsam, von wem und woher du Informationen beziehst. Ratschläge sind manchmal genau das: »Schläge«, die nicht guttun, verunsichern oder dich runterziehen. Es ist voll okay, Informationen nach und nach einzuholen. Du hast aber auch immer ein Recht aufs Nichtwissen. Ziehe bewusst Grenzen und umgib dich mit liebevollen Menschen. Höre auf deinen Körper und melde deinen behandelnden Ärzten sofort, wenn dir etwas ungewöhnlich erscheint.

Club der Nebenwirkungen: Zwischen Energiewelle und Rostgelenken!



von Carina Traxler



Wenn du morgens aufwachst und dich fragst: »Welcher Mensch bin ich heute? Die mit den Hitzewallungen, die mit dem XXL-Energie-schub, weil das Kortison wieder kickt, oder die mit den Gelenken aus rostigem Stahl?« Tja, dann willkommen im Club der Neben-wirkungen!

Nebenwirkungen sind wie ein Überraschungsei, man weiß nie, was man bekommt. Nur leider fehlt immer die Schokolade. Aber wir können lernen, mit diesen unerwünschten Überraschungen umzugehen, sie zu verstehen und das Beste daraus zu machen. Denn es gibt tatsächlich Wege, Nebenwirkungen im Alltag besser zu managen.



Ich habe persönlich so einige Erfahrungen gesammelt, was die kleinen und großen Nebenwirkungen der Therapie angeht, und manche (na ja, fast alle) davon hätte ich ehrlich lieber übersprungen. Aber ich habe auf meinem Weg auch gelernt, wie man mit den unterschiedlichsten Nebenwirkungen besser umgehen kann.

Learnings und Tipps, die dir den Umgang mit den Nebenwirkungen erleichtern werden

1



Bedarfsmedikation zur Hand haben und auch einnehmen:
Du musst nicht unnötig leiden! Wenn du Nebenwirkungen hast, sprich mit deinem Ärzte-team darüber. Lass dir, falls noch nicht geschehen, Bedarfsmedikamente verschreiben und nimm diese ein. Schmerzen, Schlafstörungen und Gelenkbeschwerden kosten unseren Körper Energie. Energie, die du gut für deinen Alltag gebrauchen kannst. Also verzichte nicht aus Stolz darauf.

2

Symptomtagebuch schreiben:

Notiere für dich, wann Nebenwirkungen vermehrt auftreten und wann es dir gut geht. Was hast du gegessen, wie hast du geschlafen, wie war deine Stimmung, das Wetter oder deine Aktivitäten? So kannst du nach und nach einzelne Muster erkennen und deinen Alltag entsprechend anpassen. Jeden Tag ein paar Stichworte sind schnell geschrieben und in der Praxis zeigt sich: Wer seine Symptome dokumentiert, kann besser einschätzen, was gut tut, und damit gezielt mit dem Ärzte-team besprechen, was sich verbessern lässt.





Aufgaben abgeben und Hilfe annehmen: Du musst nicht alles selbst machen. Gib Aufgaben ab, lass dir helfen und spare deine Energie für dich selbst. Angehörige und Freund:innen möchten dir Gutes tun, aber oft sind sie unsicher, wie sie helfen können. Indem du ihre Unterstützung annimmst oder nach Hilfe fragst, entlastest du dich und gibst ihnen die Chance, etwas Positives zu tun.

4

Gönn dir Ruhe: Es ist völlig in Ordnung, einfach mal nichts zu tun. Vergiss nicht: Dein Körper arbeitet auch während des Nichtstuns auf Hochtouren. Ruhe ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein wichtiger Teil deiner Kraftstrategie. Einfach mal liegen, atmen und sein lassen. Das tut gut.



5

Ein Perspektivenwechsel kann helfen: Wenn die Haare ausfallen, ist das furchtbar. Für viele Betroffene ist der Haarausfall eine der schlimmsten Nebenwirkungen der Krebstherapie. Ich möchte dir einen Gedanken mitgeben, der dir helfen und hoffentlich ein wenig tröstlich sein kann: Haarfollikel und Tumorzellen teilen sich beide schnell. Wenn also deine Haare ausfallen, bedeutet das auch, dass die Chemo-Medikamente genau das tun, was sie sollen – nämlich alle sich schnell teilenden Zellen zu bekämpfen. Die Therapie wirkt also. Natürlich macht das den Verlust deiner Haare nicht einfacher, aber dieser Perspektivenwechsel kann dir vielleicht etwas von der Ohnmacht nehmen und ein wenig das Gefühl von Kontrolle zurückgeben.



64

Denn nach all dem, was wir bereits durchgemacht und geschafft haben, wissen wir eines ganz gewiss: Wir haben die Kraft, Schritt für Schritt weiterzugehen. Man könnte sagen: Wir basteln unsere ganz persönliche »neue Normalität« und ab und zu darf dabei auch mal ein schlechter Scherz über unsere neuen Eigenarten drin sein. Denn Humor macht Vieles leichter.



Carina, 38 - Cancer Survivor

Wegbegleiterin für Krebsbetroffene ·
Krankenschwester · Sozialarbeiterin

Wenn du dir Unterstützung auf deinem Weg wünschst, egal in welcher Phase deiner Erkrankung du dich gerade befindest, dann melde dich gerne auf Instagram @brustkrebsreise bei mir. Auf meiner Website – brustkrebsreise.com – findest du all meine Unterstützungsangebote, inklusive meines Online-Kurses »KörperKompass«.

Denn wenn du dich fragst: »Wie kann ich mit diesen Nebenwirkungen besser umgehen?«, und du dir mehr Unterstützung im Bereich Energie- und Nebenwirkungsmanagement wünschst, dann ist der KörperKompass, ganz unabhängig von deiner Krebsart und davon, ob du dich in der Akuttherapie befindest oder diese bereits abgeschlossen hast, genau das Richtige für dich!

! Für alle Leser:innen gibt's den Rabattcode: »PathlySupport«.

Das Leben mit Nebenwirkungen ist und bleibt ein Überraschungsei und die größten Überraschungen entstehen, wenn wir anfangen, es trotz Höhen und Tiefen zu genießen. Und die fehlende Schokolade nehmen wir uns einfach selbst. Am besten gleich die große Tafel, weil wir sie verdient haben!



Reise durch deinen Körper



von Anna Güttsler

Suche dir einen ruhigen und gemütlichen Ort, wo du für die nächsten 10–15 Minuten ungestört für dich sein kannst. Setze oder lege dich hin und wenn du magst, schließe deine Augen. Nimm einmal wahr, wo dein Körper gerade den Boden berührt und dann lenke bewusst deine Aufmerksamkeit nach Innen. Lass deine Gedanken wie Wolken am Himmel vorbeiziehen. Du musst in den nächsten Minuten keine Leistung erbringen, sondern darfst einfach nur ein:e Beobachter:in deiner selbst sein. Dafür konzentriere dich zunächst auf deinen Atem, wie er gleichmäßig durch deine Nase strömt und durch deinen Mund wieder hinausfließt. Dein Bauch hebt und senkt sich im gleichmäßigen Tempo zusammen mit deinem Atem. Spüre, wie dein Körper mit jedem Atemzug ruhiger und gelassener wird. Nun wandere mit deiner Aufmerksamkeit von deinen Zehen langsam deinen ganzen Körper hinauf. Beobachte und nimm jede

Körperregion einmal ganz bewusst wahr. Wie fühlen sich deine Zehen, Beine, dein Unterbauch, Brustbereich, deine Arme, dein Kopf an? Fühlst du dich verspannt, entspannt? Vielleicht nimmst du Kälte, Wärme oder ein Kribbeln wahr? Wenn Gefühle auftreten, lasse sie zu und beobachte sie. Sie dürfen da sein, sie dürfen gefühlt werden. Nimm sie wahr, ohne zu werten und dann lasse sie wieder ziehen, wie Gäste, die zu Besuch kommen. Für jeden Bereich nimmst du dir so viel Zeit, wie du brauchst.

Wenn du deinen Körper einmal durchgewandert bist, dann nimm zuletzt noch einmal deinen ganzen Körper wahr: Wie fühlt er sich jetzt in diesem Moment an? Genieße die Entspannung und die innere Ruhe, die du dir gerade selbst geschenkt hast.

Wenn du bereit bist, ins Hier und Jetzt zurückzukommen, atme ganz bewusst dreimal tief ein und aus. Öffne dann deine Augen und nimm den Raum wahr. Schenke dir ein Lächeln, bedanke dich bei dir selbst, dass du die Reise durch deinen Körper gemacht hast und gehe behutsam wieder in deinen Alltag über.





Einatmen ...

- 1
- 2
- 3
- 4

Halten ...

- 1
- 2
- 3
- 4

Halten ...

- 1
- 2
- 3
- 4

Ausatmen ...

- 4
- 3
- 2
- 1

Atme dich frei mit der 4-4-4-4-Boxatmung



Ein hilfreicher Tipp, wenn du dich ängstlich oder überfordert fühlst.

Kennst du das? Deine Gedanken kreisen und verursachen regelrecht, dass dir schwindelig wird, deine Kehle schnürt sich vor Angst zu oder du weißt nicht mehr, wo unten und oben ist?

Die Box-Atemtechnik hilft dir in solchen stressigen Momenten, deinen Körper bewusst wieder zu spüren, dein Stresslevel herunterzuregeln und in die Entspannung zu kommen. Diese Atemübung kannst du fast überall durchführen. Wenn du kannst und magst, schließe dabei deine Augen:

1

Atme für 4 Sekunden tief und gleichmäßig durch deine Nase ein.

Spüre, wie sich deine Bauchdecke langsam hebt. Wenn du magst, kannst du deine Hände auch behutsam auf deinen Bauch legen und die Einatmung unter deinen Handflächen spüren.

2

Halte nun die Luft für 4 Sekunden an.

3

Dann atme durch den Mund für 4 Sekunden aus. Spüre, wie die Luft aus dir herausströmt. Wenn du magst, kannst du die angehaltene Luft mit einem Seufzer oder einem Laut deiner Wahl entweichen lassen.

4

Ist deine Lunge komplett leer, halte die Luft nun für weitere 4 Sekunden an, bevor du erneut einatmest.

Wiederhole diese Box-Atmung so lange, bis du merklich eine Entspannung in deinem Körper spürst – mindestens für fünf Minuten.

Über den Krebs sprechen Wie erzähl ich's meinen Lieben?



von **Rebecca Kremer**

Tipp



Du hast gerade eine Diagnose erhalten und fragst dich: »Wie sage ich das jetzt meinen Kindern, Partner:innen, Freund:innen oder Kolleg:innen?« oder bist unsicher, ob du überhaupt von deiner Diagnose erzählen sollst? Keine Sorge – wir machen das gemeinsam.

Warum überhaupt reden?

Es ist völlig normal, dass du unsicher bist. Aber: Wenn du nichts sagst, spüren andere oft trotzdem, dass etwas nicht stimmt und füllen dann das Schweigen mit Fantasie. Das kann Angst erzeugen. Offenheit dagegen erleichtert dir und deinem Umfeld das Verstehen.¹

Eins nach dem anderen ...



Du bestimmst das Tempo: Niemand erwartet, dass du sofort alles erzählst.



Setze Grenzen: Es ist völlig okay zu sagen: »Ich möchte gerade nicht darüber reden«. **Du kannst Hilfe annehmen – oder ablehnen – beides ist legitim.**



Wähle deine Gesprächspartner:innen bewusst: Sprich nur mit Menschen, die dir guttun. Für schwierige Gesprächspartner:innen kannst du überlegen, eine vertraute Person mit ins Gespräch zu nehmen.



Das Wichtigste – Setz dich nicht unter Druck!

Wie beginnst du das Gespräch?

- Suche dir einen ruhigen, vertrauten Ort, an dem du dich wohlfühlst.²
- Du entscheidest, wie viel du erzählst und vor allem wann du es erzählst.
- Starte ehrlich, aber sanft: »Ich habe etwas Wichtiges, das ich mit dir teilen möchte.«
- Lasst Gefühle zu – es ist okay gemeinsam zu weinen.
- Erlaubt euch Pausen und Stille. So gibst du deinem Gegenüber Raum für Fragen.
- Sag offen, wenn du auf eine Frage keine Antwort hast.
- Denk daran: Alles kann, nichts muss.**

Tipp

Es kann überfordernd sein, immer wieder und wieder von der Diagnose zu erzählen. Wenn es hilft, kannst du eine **vertraute Person** darum bitten, es für dich zu erzählen.

Teder reagiert anders – und das ist okay



Partner:innen tragen oft zu viel, ohne es zu zeigen. Sprecht ehrlich über Bedürfnisse, Belastung und Nähe.



Freund:innen wissen häufig nicht, wie sie mit der Diagnose umgehen sollen. Sei offen und sag, was du brauchst: Möchtest du reden oder einfach »normal« Zeit miteinander verbringen – ganz ohne das Thema Krebs?



Kinder brauchen altersgerechte, ehrliche Worte – ohne Angst zu machen. Erkläre kurz, was sich im Alltag ändern könnte. Kinder spüren, wenn etwas ist und Schweigen kann für sie bedrohlicher sein, als die Krankheit selbst. Auf Seite 146 findest du weitere Infos und Tipps.



Kolleg:innen – entscheide, wem du es erzählen möchtest und wem nicht. Kolleg:innen merken oft, wenn etwas nicht stimmt. Achte aber darauf, nicht gerade vor einem wichtigen Meeting den Gesprächsbeginn zu wählen.



Eltern wollen helfen, sind aber oft selbst überfordert. Sag ihnen konkret, was du brauchst und versuche, deine Grenzen klar zu kommunizieren.

Cancer Rebels

Wie können wir dir helfen?

Hilfe

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.



Nikitas, 27

Angehöriger

 [pathly.app/geschichten](#)

 [@nikitaspopp](#)

 Erzählt am 22.2.2022



Nikitas blickt zurück auf die letzten Jahre mit seinem Vater – auf die Krankheit, die ihn veränderte, und auf die Erinnerungen, die geblieben sind. Eine Geschichte über Abschied, Verbundenheit und den Mut, weiterzumachen.

»Der Moment, als ich das erste Mal die schwindende Gesundheit meines Vaters bemerkte, war wie ein ruckartiger Abschluss meines Erwachsenwerdens. Die kindliche Naivität des Glaubens an die Unverwundbarkeit des Vaters zerstörte urplötzlich im Angesicht des Gewichtsverlustes meines Vaters. Das war ungefähr zwei Jahre vor seinem Tod.

Tür an Tür erlebte ich den langsam und unaufhaltsamen Prozess der gesundheitlichen Verschlechterung, wenngleich die Familie nie die Hoffnung verlor.

Mein Vater verstarb im Juni 2021 nach fast zwei Jahren Kampf gegen den Lungenkrebs – da war er 67 Jahre, ich 23 Jahre alt.

Freiheit war das wertvollste Gut in seinem Leben. So wichtig, dass er nahezu alles diesem Prinzip unterordnete. Er lebte seine Freiheit aus in den radikalsten Formen, Freiheit als Lebensphilosophie, ohne Regeln, ohne gesellschaftliche Zwänge. Lieber kurz und glücklich leben, als lang und unglücklich. Seine Krankheit nahm ihm diese Freiheit. Er sagte mir als Kind wiederholt, dass er niemals an diesen Punkt kommen wolle, wo er nicht mehr der vollkommenen Selbstständigkeit fähig sei. Ich glaube, das war seine größte Angst. Diese Angst manifestiert zu sehen in seiner fortschreitenden Erkrankung und seine eigene Machtlosigkeit, das war für mich das Schlimmste.



Rückblickend bereue ich einiges, gleichzeitig bin ich sehr glücklich darüber, wie und wen ich als meinen Vater erleben durfte.

Ich bereue, ihm manchmal das Gefühl gegeben zu haben, er müsse sich vor mir rechtfertigen für die traumatisch-schicksalhaften Umstände seiner Kindheit und seines Lebens, die ihn auf Schritt und Tritt verfolgt haben. **Ich bereue, dass wir uns nur selten direkt unsere Liebe zeigen konnten.**

Ich bin glücklich darüber, einen so grenzenlos liebevollen Vater gehabt zu haben, bereit, jederzeit alles für seine Kinder zu opfern. Ich bin glücklich darüber, einen Vater gehabt zu haben, der immer zuerst an uns und erst dann an sich gedacht hat, auch wenn ihm das zum Verhängnis wurde. Ich bin glücklich darüber, einen Vater gehabt zu haben, welcher ein solch ungezwungen einzigartiges Leben geführt und mit einem gelassenen Lächeln den Härten seines Lebens entgegengetreten ist.

Nach seinem Tod fiel ich in ein Vakuum der innerlichen Leere.

Ich komme gut mit schwierigen Situationen zurecht und habe auch diese überstanden, nichtsdestotrotz habe ich diese Leere auch mit Arbeit und Studium gefüllt. Ablenkung ist gut, endlose Trauer nicht unbedingt.«

Wenn ich jedoch die Zeit zurückdrehen könnte, würde ich mich für weniger Ablenkung und mehr Trauerarbeit entscheiden. Das sage ich mir im Nachhinein. Würde ich es tatsächlich anders machen? Ich weiß es nicht.

Tipp

Die Diagnose Krebs schüttelt auch bei Angehörigen das Leben einmal so richtig durch. Nimm deine Bedürfnisse und Gefühle ernst und hol dir Hilfe, wenn du welche brauchst.

Unser 1x1 für Angehörige



von *Rebecca Kremer*



Mit der Diagnose Krebs ändert sich nicht nur das Leben der Patient:innen schlagartig, auch für die Angehörigen – sei es Mama, Papa, Partner, Partnerin, Freund oder Freundin – ist nichts mehr so, wie es einmal war. Die Krankheit wird zum Mittelpunkt eures Lebens. Nie dagewesene Ängste, Gedanken und Gefühle drängen sich in den Vordergrund. Angst, Hilflosigkeit

und Ungewissheit sind da keine Seltenheit. So kann es schon mal zu Momenten kommen, in denen ihr einfach nicht wisst, was, wie oder warum: Der Kopf ist einfach leer. Irgendwie ja auch ganz normal. Auf der nächsten Seite findet ihr acht interessante Tipps und Denkanstöße, die euch bei der Kommunikation mit euren Liebsten und im Umgang mit der Krankheit helfen können.

1**Verwendet keine Phrasen**

»Eine Glatze steht dir bestimmt gut!«, »Meine Tante ist an Krebs gestorben!«, »Ach, das wird schon wieder! Du musst nur positiv denken.« Diese Sätze sind taktlos und will niemand hören. Versucht, solche Phrasen zu vermeiden und hört der oder dem Betroffenen einfach zu. Schaut dazu gerne mal auf Seite 35 vorbei.

**2****Legt nicht jedes Wort auf die Goldwaage**

Ihr befindet euch in einer absoluten Ausnahmesituation. Da kann es schon mal sein, dass der eine oder andere Satz fällt, den ihr eigentlich nicht so meint. Seid darauf gefasst, auf einer Gefühlsachterbahn zu sitzen. Versucht euch gegenseitig zu verstehen und denkt immer daran: Ihr seid ein Team!

**3****Sprecht offen über eure Gefühle und Bedürfnisse**

Nehmt euch die Zeit, in Ruhe miteinander zu sprechen, hört euch gegenseitig zu und habt Verständnis, denn nur so könnt ihr herausfinden, wie ihr einander unterstützen könnt.

**Diese Fragen solltet ihr euch immer mal wieder stellen:**

»Worüber möchtest du sprechen?«
 »Was hast du auf dem Herzen?«
 »Welche Art der Entlastung wünschst du dir im Alltag?«

4**Fragt einfach mal nach!**

Es ist ganz normal, dass ihr helfen und euch nützlich fühlen möchtet. Besonders als Angehörige:r fühlt man sich nach der Diagnose machtlos. Fragt den oder die Betroffene:n, womit ihr ihn:sie unterstützen könnt. Respektiert aber auch, wenn diese:r für manche Dinge keine Unterstützung braucht.



5

Nehmt euch Zeit!

Okay, ihr seid nicht der oder diejenige, der:die an Krebs erkrankt ist; trotzdem solltet ihr auf euch Acht geben. Nehmt euch Zeit für eure eigene geistige und körperliche Gesundheit. Nur wer selbst fit ist, kann anderen helfen, gesund zu werden. Es ist wichtig, die eigenen Wunden zu heilen und Hilfe anzunehmen. Sprich mit einer vertrauten Person oder auch einer Psychologin oder einem Psychologen über die Erkrankung. Vergesst eure Hobbys und Freunde nicht und nehmt euch die Zeit, die ihr für euch braucht.

7

Lasst es raus!

Wenn ihr mal das Bedürfnis verspürt, lauthals loszuheulen, dann lasst es einfach so richtig raus! Stellt euch auf ein Feld, in den Wald oder auf einen Berg und schreit euch den Frust von der Seele:

AAAAAAAAAAAAAAAH
HHHHHHHHHHHHHHHHHHH
AAAAAAAAAAAAAAAARRR
RRRRRRGGGGGGGGGGGGGG!!!!!!

6

Mehr als 1.000 Worte

Eine herzliche Umarmung oder eine sanfte Berührung (Achtung: nur wenn es erwünscht ist) sind meist hilfreicher als tausend Worte. Denkt dran: Ihr seid vertraute Personen, und da zu sein, kann bei den etlichen neuen Erfahrungen eine echte Stütze sein.

L**8**

Quality Time

Wie wäre es mit einem Wellness-tag, einem Kinobesuch oder einem Spiele-Abend? Versucht, neben dem Krebs-Alltag auch einfach mal ganz »normale« Sachen zu machen, wie Spiele zu spielen, gemeinsam zu kochen oder Geschichten zu erzählen, und lasst den Alltag einfach mal Alltag sein.

“Wir schaffen das schon gemeinsam!

– Euer Motto

Fruchtbarkeit & Krebs



von **Rebecca Kremer**

Tipp



Der Krebs und die Krebstherapie können sich auf die Organe und Zellen des Körpers auswirken. Es ist also möglich, dass sich die Erkrankung selbst auf die Fruchtbarkeit auswirkt, beispielsweise bei Leukämien, Lymphomen oder Tumoren des Zentralen Nervensystems wie Gehirn oder Rückenmark.

Auch Krebstherapien wie Chemo-therapie, Bestrahlung, Operationen und die Hormontherapie können die Fruchtbarkeit der Patient:innen beeinträchtigen. Eine Krebstherapie hinterlässt Spuren. Spuren, die sich nicht selten auf die körperliche Verfassung der Betroffenen auswirken, was zu Mangelernährung und Gewichtsverlust führen

kann. Bei Menstruierenden kann dadurch der Monatszyklus aussetzen, bei Spermien produzierenden Menschen beeinträchtigt es die Spermaqualität. Glücklicherweise ermöglicht die Kryokonservierung vor der Therapie eine Erhaltung der Ei- oder Spermienzellen, die später eine Schwangerschaft ermöglichen können.



Das Zeitfenster für eine Kryokonservierung ist sehr klein. Eine Beratung vor Beginn der Therapie ist daher empfehlenswert.

Was ist eine Kryokonservierung?

Bevor eine Chemotherapie stattfindet, können Eizellen (befruchtet oder unbefruchtet), Samenzellen, Hodengewebe oder Eierstockgewebe entnommen und »tiefgefroren« werden, ohne dass sie dabei beschädigt werden.

Eierstockgewebe

Eierstockgewebe kann auch zur Fruchtbarkeitserhaltung entnommen werden – vorausgesetzt, es enthält keine Tumorzellen. Nach abgeschlossener Therapie kann das Gewebe wieder transplantiert werden und seine Funktion aufnehmen. Diese Methode ist auch bei sehr jungen Patient:innen vor der Geschlechtsreife möglich.



Eizellen einfrieren

Das Einfrieren von Eizellen stellt die etablierteste Methode dar. Es können befruchtete oder unbefruchtete Eizellen konserviert werden. Bei der Konservierung von Eizellen ist zu beachten, dass mit der Therapie noch mindestens zwei Wochen gewartet werden muss, da eine hormonelle Stimulation erfolgen muss. Danach können reife Eizellen entnommen und im Reagenzglas befruchtet werden.



Hormonbehandlung

GnRH-Analoga sorgen dafür, dass unser Gehirn keine Hormone für die Eizellreifung mehr produziert und somit vorübergehend die Eierstöcke »stilllegt«. So soll die Empfindlichkeit des Eierstockgewebes gegenüber einer Chemotherapie und damit die Wahrscheinlichkeit einer Schädigung reduziert werden.



Hodengewebe

Ist die Gewinnung von Spermien durch Ejakulation nicht möglich, kann stattdessen Hodengewebe durch einen operativen Eingriff entnommen werden. Da im Gewebe weniger Spermien enthalten sind als im Ejakulat, muss bei Kinderwunsch eine intracytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI) erfolgen.



Samenzellen



Hierbei werden vor der Krebsbehandlung durch Ejakulation Samenzellen gewonnen und kryokonserviert. Durch eine künstliche Befruchtung kann die Partnerin mit dem konservierten Sperma später schwanger werden.

Kosten



Seit Juli 2021 zahlen Kassen das Einfrieren von Keimzellen (Spermien, Hodengewebe und Eizellen), seit 2023 auch von Eierstockgewebe. Lagerkosten können problematisch bleiben. Mehr Infos zum Thema findest du bei der Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs.



Shoppen für den guten Zweck



Anstecker



Postkarten



Ohrringe



Kalender

Selbstfürsorge Bingo

Was brauchst du jetzt gerade besonders? Horche in dich hinein und schaue, was dein Körper und Geist braucht oder sich wünscht. Gönne dir kleine oder größere Auszeiten im Alltag. Manchmal reichen auch **5 Minuten**, um deinen leeren Batterien eine neue Ladung Energie zu schenken.



Argiro, 54

Brustkrebs

 [pathly.app/geschichten](#)

 [@konheiserargiro](#)

 Erzählt am 13.11.2025



Argiro hat dem Krebs immer wieder die Stirn geboten, denn dieser hat leider schon mehrmals bei ihr angeklopft. Sie erzählt, woher sie ihre Kraft nimmt, wie sie mit Rückenschlägen umgeht und warum es so wichtig ist, auf das eigene Körpergefühl zu hören.

Ich heiße Argiro und habe zwei Söhne und zwei Enkelkinder. Im Jahr 2008 erhielt ich die Diagnose hormonell bedingtes Mammakarzinom rechts, worauf eine Mastektomie und eine Therapie folgten. 2017 fand man ein erneutes Karzinom auf der rechten Seite, diesmal triple-negativ. Wieder folgte eine OP und eine daran anschließende Therapie.

Einige Jahre ging alles gut, bis es mir 2024 schon einige Zeit nicht gut ging. Trotz meiner Vorgesichte nahm mich aber kein Arzt ernst. Man wies mich immer wieder ab mit der Aussage: >Sie arbeiten zu viel!<.

Erst als meine Oberärztin (ich bin selbst Pflegefachkraft und arbeite in einem Krankenhaus) sich als Hausärztin selbstständig machte und mich zu einem Knochenszintigramm und MRT schickte, kam der Riesenschock: bereits 6 cm große Metastasen im Sternum (Brustbein), weitere im Weichteilgewebe und an den Rippen! Nach dem Schock schloss ich mit dem Leben ab. Schließlich wusste ich, dass Metastasen in den Knochen oft tödlich enden, und verdammt, dreimal hintereinander Krebs, wer glaubt dann noch an so viel Glück, das Ganze nochmal zu überleben? Wahrscheinlich die wenigsten. Und ich erst recht nicht.

Auch das Zwischenmenschliche in der Beziehung zu meinem Mann änderte sich. Ich zog daraufhin zu meiner ebenfalls schwer kranken Mutter. Dank meiner Kinder und meiner Arbeitskollegin Carina, die mittlerweile zu einer Freundin und



Seelen-Verwandten geworden ist, kam ich aus meiner Resignation heraus und nahm den Kampf auch diesmal wieder auf. Alle machten mir jeden Tag Mut und schenkten mir die nötige Kraft mit ihren Taten und Worten. Was folgte, war eine harte Systemtherapie mit einem Antikörper-Wirkstoff-Konjugat (Antikörper plus Chemo). Meine Abwehrkräfte waren nach den zwei vorherigen Erkrankungen nicht mehr wirklich vorhanden und ich kämpfte mich dank meines Umfelds durch die Therapie.

Im Februar 2025 wurde mir dann nach dem Staging verkündet, dass es in den Rippen und dem Weichteilgewebe keinen Nachweis mehr für aktive Tumorzellen gab. Im CT war nichts mehr zu sehen. Juchu, was für ein Erfolg! Aber dann die schlechte Nachricht: Bei der Metastase im Brustbein hatte sich leider gar nichts getan. Der Knochen war lediglich sklerosiert, also verhärtet. Ich war schockiert, denn die Ärzte stuften mich weiterhin als Palliativpatientin ein. Berufsbedingt weiß ich, dass dieses Wort nicht immer den Tod bedeuten muss, aber trotzdem, es macht was mit einem.

Wieder verfiel ich in starke Depressionen. Aber dann kam unerwartet die große Chance! Es fand sich ein Ärzte-team, das mir vorschlug, durch die Entfernung des Brustbeins metastasenfrei zu werden. Diese OP findet in Deutschland aber nur sehr selten statt. Gestärkt durch den Zuspruch meiner Freundin Carina und meiner Kinder willigte ich ein. In einer neunstündigen Operation entfernten mir Thorax- und plastische Chirurgen das komplette Sternum inklusive der Sternoklavikulargelenke (diese Gelenke verbinden den Schultergürtel mit dem Brustbein) und Rippenbo-genanteile und ersetzten alles durch ein entsprechendes Implantat. Die Silikonkissen nach dem früheren Brustaufbau mussten natürlich auch entfernt werden, da sie eine große Infektionsgefahr bedeuteten.

Glücklicherweise bin ich aus dieser OP wieder aufgewacht. Zwar folgte am zweiten Tag eine Lungenentzün-dung, aber es wurde trotzdem Tag für Tag besser. Nun habe ich riesige Narben am Körper, nur noch eine Brust und dennoch bin ich glücklich. Denn ich lebe ohne Metastasen weiter. Damit das so bleibt, bleibe ich lebenslang in Therapie, aber auch das will ich in Angriff nehmen. Ich würde alles dafür geben, dass

ich frei von Metastasen bleibe. Denn ich lasse mich von dem Krebs nicht unterkriegen. Ich möchte meinen Kindern, Enkeln, meiner Mutter und meiner Seelenverwandten Carina (ohne sie hätte ich diesen Weg nicht geschafft) das zurückgeben können, was sie verdient haben. Nämlich unendliche Dankbarkeit, weil sie immer an mich geglaubt haben und mir durch ihre Liebe so viel Kraft geschenkt haben.

Ich kann nur jedem raten, immer auf seinen Körper zu hören. Sich bei Ärzten nicht abwimmeln zu lassen. Hartnäckig zu bleiben, sich zu informieren und immer mehrere Empfehlungen und Meinungen anzuhören.

Man sollte niemals den Mut verlieren und sich von allem, was negativ ist, trennen, dabei aber immer positiv bleiben und den Kampf mit dem Krebs aufnehmen. Mit der heutigen Schulmedizin und einer gehörigen Portion Selbstliebe, Kraft und Mut schafft es unser Körper, dem Krebs die Stirn zu bieten und ihn zu bekämpfen. Egal, dass wievielte Mal es ist.«

»Palliativ« bleibe ich trotzdem, für mich heißt es aber »chronisch krank leben« und zwar mit Hoffnung, Würde und Lebensfreude!



Digitale Veranstaltungen von Pathly



Yoga für Krebspatient:innen – sanfte Bewegung, angepasst an deine Möglichkeiten

Achtsamkeit – einfache Impulse, um zur Ruhe zu kommen und deine innere Balance zu stärken

Ernährung – verständliche Infos und Tipps, wie du deinen Körper während der Therapie gezielt unterstützen kannst

Kreative Auszeit – Zeit und Raum fürs Loslassen und Entspannen durchs Malen, Basteln und Gestalten

Fatigue – hilfreiches Wissen und Übungen im Umgang mit tumorbedingter Fatigue

Weitere Angebote von anderen Initiativen findest du *auf unserer Website* – so findest du genau das, was dir gerade guttut.



Team Glatze, Perücke oder Cool-Cap?



von Anna Gütter



Eine der häufigsten Nebenwirkungen bei der Chemotherapie ist der Haarausfall. Nicht nur die Kopfhaare können ausfallen, sondern auch Wimpern, Augenbrauen und die Körperbehaarung verschwinden gänzlich oder stellenweise. Doch, was tun? **Hier ein paar Ideen – es gibt kein richtig oder falsch. Schau selbst, womit du dich wohlfühlst.**



Rasieren: Ja oder nein? Zunächst ist wichtig zu erwähnen: Du musst gar nichts tun, wenn du das nicht möchtest. Lass die Schwerkraft ihr Ding machen und pflege die Haare, die dir eventuell noch bleiben.



Du kannst Mützen tragen, dir einen Turban wickeln, Perücken aufsetzen oder auch mit deiner Glatze glänzen. Du entscheidest, womit du dich wohlfühlst.

Falls dich die Haarbüschel in der Dusche, auf deinem Kopfkissen oder in der Wohnung nerven, kannst du dir die Haare stutzen oder komplett abrasieren. Du musst das nicht alleine durchstehen, frage ein:e gute:n Freund:in oder ein Familienmitglied, dich bei dem schwierigen und oft auch emotionalen Akt zu unterstützen. Falls du dich für eine eigenständige Haarentfernung entscheidest, vermeide dabei eine radikale Nassrasur. Stell sie dir vor wie viele kleine Mikroverletzungen: Deine Haare können einwachsen, was sehr schmerhaft sein kann. Außerdem verursacht es starken Juckreiz.

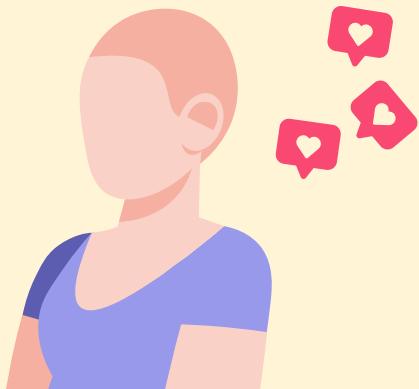




Pflege deine nackte Kopfhaut
mit parfümfreier Lotion und
Sonnencreme.



Heutzutage gibt es auch so- genannte »Cool-Caps«. Dieser Kühlakku-Helm, den man sich während der Chemo aufsetzt, soll dem Haarausfall entgegenwirken. Informiere dich gerne weiter, falls dies eine Option für dich wäre.



Dir fehlen deine Augenbrauen und Wimpern? Du kannst dir während der Zeit die Augenbrauen nachmalen und / oder falsche Wimpern tragen. Aber auch ohne kannst du strahlen.

Info

Bei den meisten Patient:innen wächst das Haar ein paar Wochen nach der letzten Chemo wieder. Viele berichten von einem Flaum, von Chemo-Locken oder auch, dass ihre Haare ein paar Nuancen dunkler nachwachsen. Nun hast du die Wahl: Du kannst den ersten Flaum abrasieren oder jedes Haar abfeiern und beim Wachsen zuschauen.

Hallo Krebs! Wir müssen reden.



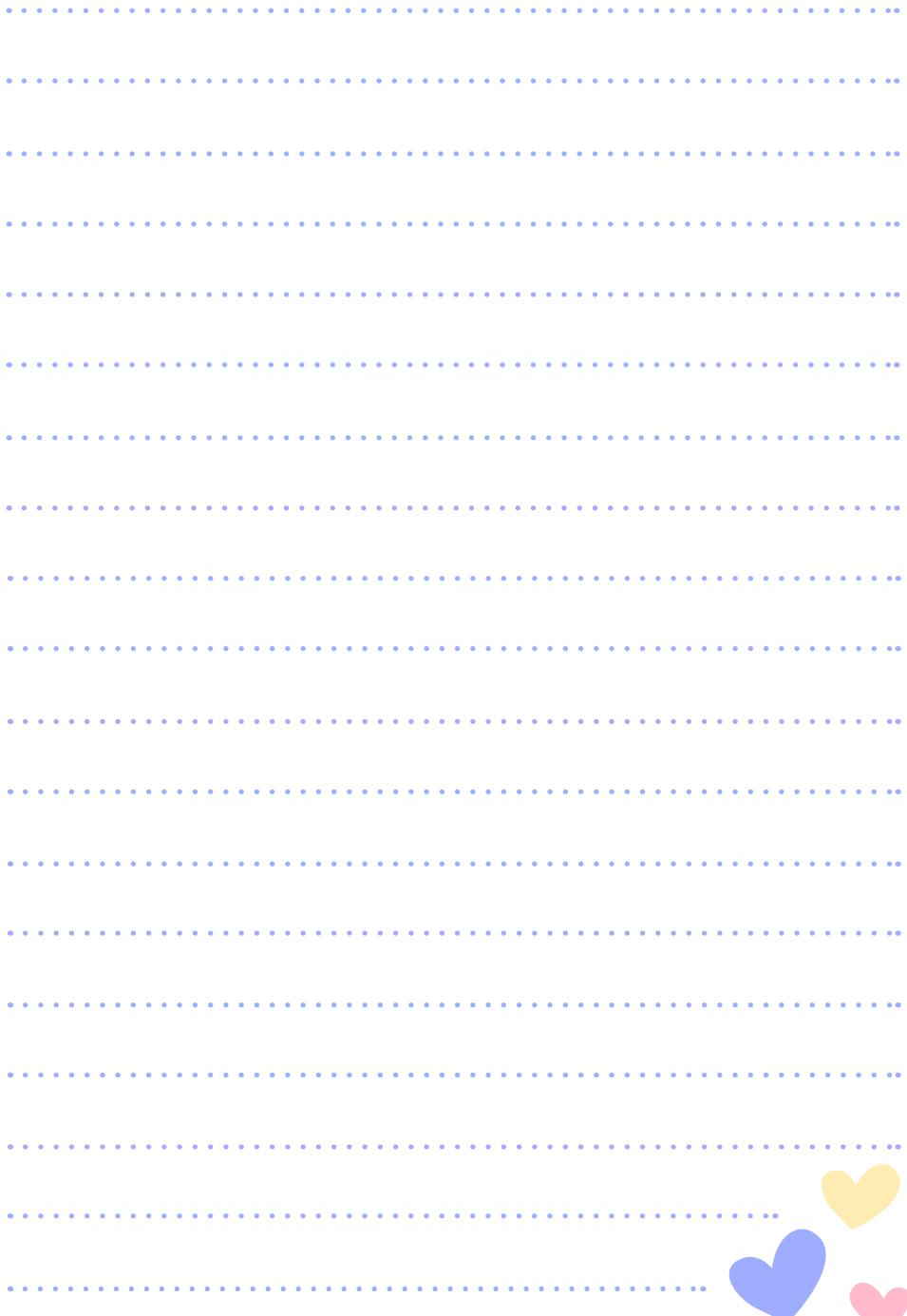
Stell dir vor, dein Krebs wäre eine Person (oder auch gerne eine Fantasiegestalt) und schreib ihm:ihr einen Brief. Was würdest du diesem Wesen gerne einmal alles sagen? Was liegt dir auf dem Herzen, was hast du dich vielleicht nie getraut, laut auszusprechen, welche Ängste, Bedürfnisse oder auch Geheimnisse möchtest du dir von der Seele schreiben?

Nutze die Chance und schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt. Welche Gefühle kommen bei dir hoch? Benenne sie, lasse sie kurz verweilen – was möchten diese Gefühle dem Krebswesen vielleicht mitteilen? Lass sie durch deine Feder sprechen. Lies den Brief am Ende gerne nochmal in Ruhe durch.



Wie fühlst du dich jetzt und was für eine Art Brief hast du geschrieben? Eine Hassrede, einen Dankesbrief, einen Abschiedsbrief oder ein Klärungsgespräch? Alles ist erlaubt. Du hast jetzt die Wahl, was du mit deinem Brief machst. Vielleicht möchtest du ihn zerreißen, verbrennen, vergraben, aufheben oder verschicken. Gehe dem nach, was sich für dich gut anfühlt.





Lena, 40

Analkrebs

 pathly.app/geschichten

 @lena_lebensfroh

 Erzählt am 25.11.2025



Lena hat kurz nach der Geburt ihrer zweiten Tochter eine schockierende Diagnose erhalten: HPV-bedingter Analkrebs. Sie spricht über ihren Weg durch die Krankheit, über Verlust und Neubeginn.

»Ich bin Lena, 40 Jahre alt und Mama von zwei Töchtern. Im Februar 2022 bekam ich eine Diagnose, die das Fundament meines Lebens erschütterte: HPV-bedingter Analkrebs. Ich war 36, meine jüngste Tochter gerade drei Monate alt und eigentlich wollte ich einfach nur zurück in meinen neuen Familienalltag. Stattdessen begann eine Zeit, die mich bis heute prägt.

Am Anfang standen Schmerzen, die niemand so richtig einordnen konnte. Die Ärzt:innen, die mich zuerst sahen, vermuteten etwas Nachgeburtliches wie eine Thrombose oder Hämorrhoiden. Ich wollte das glauben, doch die Beschwerden

wurden stärker. Als mein Gynäkologe mich genauer untersuchte, fand er einen etwa walnussgroßen Tumor. Dieser Moment hat mein Leben verändert. Er überwies mich mit dem Befund ins Krankenhaus, wo die Ärzt:innen die Raumforderung* zwar nicht für bösartig hielten, sie aber operativ entfernen wollten, um meine Schmerzen zu lindern.

Ich blieb stationär und weil meine Tochter noch so klein war, zog meine Mama mit ihr in mein Krankenzimmer ein. Diese Nähe war ein Geschenk, während alles andere unsicher war. Einen Tag nach der Operation kam der Professor zur Mittagszeit. Das Baby schlief friedlich, nachdem ich sie das erste Mal seit der Operation wieder stillen konnte – ohne zu wissen, dass es das letzte Mal gewesen sein würde. Er stellte sich einen Stuhl in die Mitte des Raumes. Dieser Moment hat sich in mir eingebrannt, wie eine



Szene aus einem Film. Schon an dieser Geste spürte ich, dass das, was jetzt folgen würde, schwer werden würde. Und so war es. **Der Pathologiebefund hatte ergeben, dass es Krebs ist – ein Plattenepithelkarzinom.**

Was danach folgte, fühlte sich an, als hätte jemand mein Leben in neue Bahnen gelenkt. Es begann die Vorbereitung auf die Radiochemotherapie. 33 Bestrahlungen, begleitet von einer Chemopumpe, die mich mehrere Tage am Stück mit Medikamenten versorgte. Die Behandlung war körperlich schwer, aber ich wollte da durch. Für meine Kinder, für mich, für das Leben, das ich noch vor mir hatte.

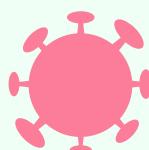
Jedoch hatte sich noch vor Beginn der Therapie aus der OP-Wunde eine Fistel entwickelt. In einer Notoperation erhielt ich einen künstlichen Darmausgang. Er war damals als vorübergehend gedacht, heute ist er ein Teil meines Lebens, mit dem ich meinen Frieden gefunden habe.

Die Krebstherapie zerstörte den Tumor, aber sie hinterließ Spuren. Die Bestrahlung schädigte Gewebe, Nerven und Schleimhäute nachhaltig. Ich kam frühzeitig in die Wechseljahre, verlor meine Fruchtbarkeit

und lebe bis heute mit Inkontinenz, einer komplett zerstörten Vagina und chronischen Schmerzen. Man sieht diese Folgen nicht – aber sie begleiten mich jeden Tag. Trotzdem habe ich gelernt, meinen Körper wieder als Verbündeten zu betrachten. Er hat mich durchgetragen, auch als ich selbst kaum noch konnte.

Heute bin ich krebsfrei. Mein Leben sieht anders aus als vor der Diagnose, aber es ist nicht geringer geworden. Ich habe gelernt, Grenzen ernst zu nehmen, Pausen zuzulassen und mich selbst neu kennenzulernen. Heilung bedeutet für mich nicht, dass alles wieder so ist wie früher. Heilung bedeutet, dass ich in meinem Danach leben kann – bewusst, achtsam und mit neuer Stärke.

Ich wünsche mir, dass offener über HPV gesprochen wird. Die meistens Menschen wissen nicht, dass sich 90 % aller sexuell aktiven Menschen einmal in ihrem Leben mit dem Virus infizieren. Viele Menschen wissen nicht, dass dieses Virus verschiedene Krebsarten auslösen kann, darunter auch meinen. Und viele wissen nicht, dass man sich dagegen schützen kann – mit einer Impfung, die Leben retten kann.



Ich erzähle meine Geschichte, um Mut zu machen und aufzuklären. Egal, wo du gerade stehst - in der Diagnose, in der Behandlung oder im Danach: Du bist nicht allein. Es gibt Wege, selbst wenn sie dunkel beginnen. Und manchmal führt genau dieser Weg zurück ins Licht.

Mein Fazit: Der Krebs hat mich verändert, aber er hat mich nicht gebrochen. Er hat mir gezeigt, wie kostbar Nähe ist, wie wichtig Aufklärung ist und wie viel Kraft in Ehrlichkeit steckt.«

Mein Danach ist nicht weniger wertvoll als mein Davor – nur anders. Und ich hoffe, dass meine Geschichte anderen hilft, ihren eigenen Weg zu gehen, mit Mut, mit Wissen und mit einem festen Glauben daran, dass Hoffnung immer bleibt.

HPV steht für Humane Papillomviren.

Info

HP-Viren sind eine sexuell übertragbare Infektion, welche über die Haut oder die Schleimhäute übertragen werden. Fast **alle sexuell aktiven Menschen** infizieren sich mindestens einmal im Leben damit. Viele Infektionen heilen von selbst aus – doch manche Hochrisiko-Typen können Zellen verändern und langfristig zu Krebs führen. Dazu zählen **Gebärmutterhals-, Anal-, Vaginal-, Vulva-, Penis-** sowie bestimmte **Mund-Rachen-Krebserkrankungen**.

Die HPV-Impfung schützt vor den gefährlichsten Virustypen und kann so Krebs verhindern. Sie wird für Kinder und Jugendliche empfohlen, kann aber auch später nachgeholt werden. Eine frühzeitige Aufklärung und regelmäßige Vorsorge helfen zusätzlich, Veränderungen rechtzeitig zu erkennen.

Humane Papillomviren



Ansonsten gilt: Benutzt ein Kondom, um euch auch vor anderen sexuell übertragbaren Krankheiten zu schützen.



Checkliste für dein Arztgespräch



von Anna Gütter

Das Arztgespräch. Manchmal versteht man nur Bahnhof, oft vergisst man, was alles besprochen wurde und nicht selten verlässt man das Gespräch überfordert, verloren und eingeschüchtert. Damit dies bei deiner nächsten Besprechung mit deinem Ärzt:innen-Team nicht passiert, haben wir für dich neun Tipps zusammengestellt:

1. Fragenkatalog

- Komm stets vorbereitet.**
Habe deine Fragen griffbereit (aufgeschrieben im Notizbuch oder im Handy), denn in der Aufregung vergisst du sie eventuell und ägerst dich im Nachhinein.



2. Notizen

- Mache dir während des Gesprächs Notizen.** Nein, das ist nicht unhöflich. Wenn es dir unangenehm ist, sag einfach, warum du es tust.

3. Vier-Ohren-Prinzip

- Bring jemanden mit** oder frag nach, ob du eine Vertrauensperson am Telefon dabei haben kannst (vier Ohren hören mehr als zwei).

4. Frage nach!

- Wenn du etwas nicht verstehst, frag stets nach.**
Tipp: Bitte deine:n Gesprächspartner:in darum, dir die Sachlage so zu erklären, als würden sie es einer 90-jährigen Oma und/oder einem Kind erklären.

5. Geheimtipp

- Frag deine:n Ärzt:in, ob er oder sie die Behandlung auch ihrer Tochter/Onkel/Oma empfehlen würde.

7. Fühlen erlaubt

- Du darfst emotional werden**, wenn du dich überfordert fühlst. Bitte ggf. darum, kurz innezuhalten, bevor das Gespräch weitergeht.



6. Rechte

- Du darfst stets eine zweite Meinung einholen.

8. Fahrplan

- Frag immer, wie es weitergeht** und wie die weiteren Behandlungsschritte aussehen, z. B. weitere Check-ups, Behandlungsreihenfolgen und was dich dann jeweils erwartet.

9. In deinen Worten

- Wiederhole zusammenfassend**, was du gehört hast, um sicherzugehen, dass du alles verstanden hast.

Francesca, 37

Brustkrebs & Sarkom

 pathly.app/geschichten

 @francesca_stahnisch

 Erzählt am 19.11.2025



Francescas Weg durch drei schwere Krebserkrankungen zeigt, wie unberechenbar das Leben sein kann – und wie viel Kraft ein Mensch finden kann, selbst wenn alles zerbricht. Mit bemerkenswerter Entschlossenheit, tiefer Verletzlichkeit und großem Mut erzählt sie, wie sie immer wieder aufsteht und weiterkämpft.

»Meine wilde Reise begann im Oktober 2019, als ich beim Baden einen Knoten in der linken Brust ertastete. Nach einer Gewebeentnahme (Stanzbiopsie) erhielt ich am 23. Dezember 2019 die Diagnose Brustkrebs – HER2neu-positiv, hormon-sensibel und sehr aggressiv. Zu diesem Zeitpunkt war ich 31 Jahre alt, frisch mit meinem damaligen Partner zusammengezogen, und wir hatten gemeinsame Zukunftspläne.

Doch diese Hoffnung zerplatzte sehr schnell. Nach einigen Untersuchungen und einem Gentest stellte sich heraus, dass ich die Genmutation BRCA1 trage, eine Veränderung eines bestimmten Gens, die das Krebsrisiko erhöht.

Also musste ich mit meinem Arzt weitreichende Entscheidungen treffen: die Entfernung beider Brustdrüsen – die linke war betroffen, die rechte wurde vorsorglich entfernt – sowie die Entfernung der Eierstöcke (aufgrund des stark erhöhten Risikos für Eierstockkrebs durch BRCA1).

Es folgten sechzehn Chemotherapien und achtzehn Infusionen mit Antikörpern. Danach wurden mir Brustdrüsen und Eierstöcke entfernt und es erfolgte ein Wiederaufbau mit Silikonimplantaten. Als wäre das nicht genug gewesen, trennte sich mein damaliger Partner von mir. Ich fiel damals in ein tiefes Loch und brauchte viel Zeit, um mich zu erholen und wieder aufzubauen. Doch ich schaffte es, lernte mein neues Ich kennen und lebte jeden Tag, als sei er etwas Besonderes. Ich trieb Sport, war viel in der Natur unterwegs. Ich hatte mich zwar körperlich verändert, aber auch innerlich gestärkt. Alles schien perfekt, ich war bereit für eine neue Liebe. Vor drei Jahren lernte ich meinen jetzigen Partner kennen. Seit zwei Jahren sind wir ein Paar und seine kleine Tochter kenne ich ebenfalls seitdem.



Doch dann, im Juli 2023, kam der Anruf meines Vaters: Er hatte Rachen-Schlund-Krebs, eine Krebserkrankung im Halsbereich. Uns blieb nur ein Monat Zeit. Ich wusste, dass sich das Rad der Zeit nun sehr schnell drehen würde, denn der Krebs war bereits zu weit fortgeschritten und es bestand keine Aussicht auf Heilung mehr. Ich begleitete ihn, bis er am 18. August 2023 einschlief. Zu sehen, wie unfair Krebs sein kann, war für mich schwer zu begreifen – obwohl ich selbst bereits erkrankt war. Gleichzeitig gaben mir mein Partner und seine Tochter sehr viel Halt und Ablenkung. Ich merkte immer wieder, wie wichtig schöne Momente sind und wie viel Kraft sie einem geben können. Anfang 2024 sind wir zusammengezogen und ich dachte, nun kann mich nichts mehr umwerfen. Endlich konnte ich glücklich sein und mein beziehungsweise unser Leben genießen.

Im Juli 2024 spürte ich einen geschwollenen Lymphknoten unterhalb des linken Kiefers. Dieser wurde mit der Zeit größer und es kamen weitere Lymphknoten hinzu. Ich ließ dies untersuchen und die auffälligen Lymphknoten wurden operativ entfernt. Anfang Oktober kam die Nachricht: Es wurden erneut Krebszellen gefunden. »Nein, verdammt, nicht schon wieder!« – mir zog es den Boden unter den Füßen weg. Ich war doch so glücklich, endlich angekommen zu sein, und

hatte einen Partner gefunden, der mich so annimmt, wie ich bin. Bis zur endgültigen Diagnose verging über ein Monat, doch Anfang November stand fest: eine Zweiterkrankung – ein alveoläres Rhabdomyosarkom*, mit Metastasen in den linken Halslymphknoten.

Es dauerte eine Weile, bis ich in die fachlich richtigen Hände kam. Da es sich um ein Sarkom handelt – und diese besser in spezialisierten Zentren behandelt werden sollen – holte ich mir eine Zweitmeinung ein. Dank meines Arztes, der mich bereits seit der Brustkrebsdiagnose begleitet, wurde ich in das Helios Klinikum in Bad Saarow überwiesen, ein zertifiziertes Sarkomzentrum. Die Entscheidung war goldrichtig. Dort wurde sofort gehandelt und mit der Therapie begonnen. Auf mich kam eine neue, wilde Reise zu: Es folgten sechs Zyklen stationäre Chemotherapie. Pro Zyklus erhielt ich fünf Infusionen – insgesamt also dreißig. Nach drei Zyklen zeigte die Bildgebung mittels PET-CT* keine Auffälligkeiten mehr – ebenso nach dem letzten Zyklus. Ich habe die Chemotherapie relativ gut verkraftet und hatte auch durchgehend gute Blutwerte. Die Ärzt:innen nannten mich ein medizinisches Wunder. Ich glaube, dass eine positive innere Haltung sehr viel ausmacht. Denn mir war von Beginn der Zweitdiagnose an klar: »Aufgeben ist keine Option.«

*Alveoläres Rhabdomyosarkom –
eine seltene und aggressive Form von
Weichteilkrebs

Ich war stets rund 200 Kilometer von zu Hause entfernt und aufgrund der Entfernung bekam ich nur selten Besuch. Dennoch lernte ich in dieser Zeit wunderbare Menschen kennen, mit denen ich mich austauschen, lachen und erzählen konnte. Danach erhielt ich 25 Bestrahlungen und befand mich in kompletter Remission. Mein Onkologe meint, wir seien auf einem guten Weg.

Nach der ersten Nachsorge im August 2025 kam der Anruf mit einer Nachricht, die mich komplett aus der Bahn warf: Im MRT* wurde eine Raumforderung* in der linken Nasennebenhöhle und Stirnhöhle entdeckt. Wir fuhren noch einmal für eine Woche nach Bayern, um Kraft zu tanken für das, was kommen würde. Ganz losgelassen hatte mich die Unruhe ohnehin nie ...

Es folgte ein PET-CT und eine Gewebeprobe des Tumors. Das Ergebnis zeigte ein Rezidiv des Sarkoms. Daraufhin wurde der neue Therapieplan in der Tumorkonferenz besprochen. Derzeit habe ich drei Chemozyklen hinter mich gebracht. Zwölf weitere liegen noch vor mir. Ein Zyklus besteht aus vier Infusionen mit jeweils zwei unterschiedlichen Präparaten. Diese werden stationär verabreicht. Das heißt, ich bin immer drei Tage im Krankenhaus. Die Nebenwirkungen halten sich bislang in Grenzen, allerdings hat

sich meine Polyneuropathie in Händen und Füßen verschlechtert. Aus diesem Grund wurde eine der Chemotherapien um fünfzig Prozent reduziert. Die Lebensqualität soll nicht zu stark beeinträchtigt werden. Die Angst, dass die Behandlung nun nicht mehr richtig wirkt, bleibt.

Am 1. Dezember 2025 wird ein CT von Kopf, Thorax und Abdomen gemacht, um zu sehen, wie die Chemotherapie anschlägt. Für den weiteren Verlauf sind Bestrahlung und gegebenenfalls eine Operation geplant, abhängig von den kommenden Verlaufskontrollen. Außerdem hat die Humangenetik bei einer Untersuchung eine weitere Genmutation festgestellt: PAX-FOXO1-Fusion*. Aktuell liegt ein Antrag bei der Krankenkasse auf ein Medikament vor, das mir als Erhaltungstherapie helfen könnte. Ansonsten bewege ich mich viel an der frischen Luft und richte meinen Blick nach vorn. Ich möchte Mut machen und meine positive Energie weitergeben.«

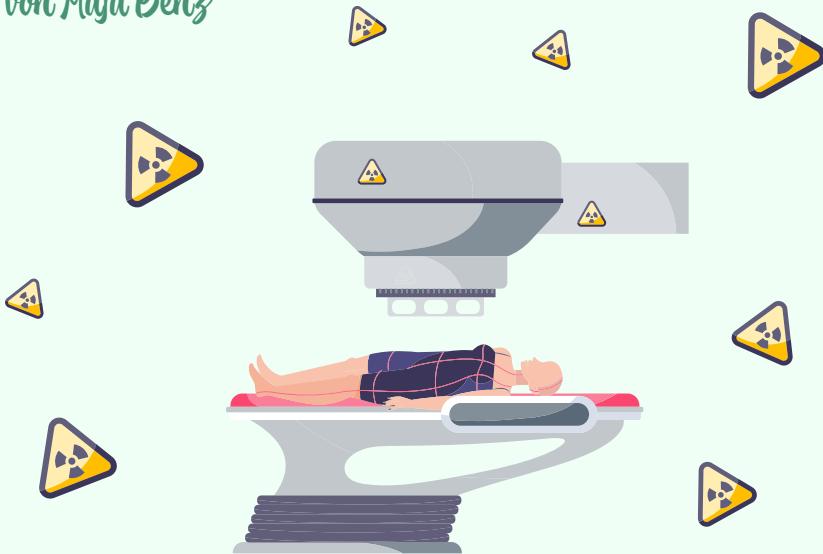
Es lohnt sich zu kämpfen, auch wenn es manchmal aussichtslos erscheint. Ich will noch viel mit meinen Lieblingsmenschen erleben, Urlaub in den Bergen machen und das Leben genießen, denn es ist schön – von einfach war nie die Rede!

*PAX-FOXO1 – eine genetische Veränderung, die für seltene Sarkomerkrankungen typisch ist

Strahlentherapie, was passiert da eigentlich mit mir?



von Maja Benz



Oft ist die Strahlentherapie mit Angst verbunden, da gar nicht so ganz klar ist, was genau passiert und wie der Ablauf der Behandlungen ist. Wir möchten gerne ein wenig Licht ins Dunkel bringen.

Für die Bestrahlung wirst du in eine strahlentherapeutische Abteilung oder Ambulanz eines Krankenhauses überwiesen, es gibt jedoch auch zertifizierte Zentren und Institute für individuelle Therapiemöglichkeiten. Strahlentherapie wird übrigens nicht nur bei bösartigen Erkrankungen angewandt und es gibt unterschiedliche Möglichkeiten und notwendige Techniken. Bei einigen Tumorarten werden Strahlen- und Chemo-therapie zudem kombiniert.

! **Moderne Bestrahlungstechniken** sind heute darauf ausgelegt, gesundes Gewebe und sogenannte Risiko-Organe möglichst gut zu schonen.

1

Erstgespräch vor dem eigentlichen Behandlungsbeginn mit deinem:r

Ärzt:in: Befragung zu deiner Erkrankung und aktuellem Gesundheitszustand, Aufklärung über mögliche Nebenwirkungen, Besprechung der Behandlung. Bring unbedingt deine bisherigen Arztbriefe, Operationsberichte und Befunde mit.

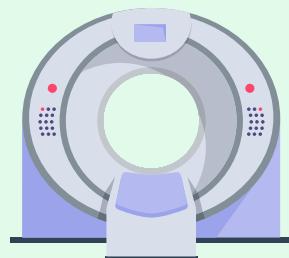


2

Planungsphase und Behandlungsvorbereitung:

Oft ist ein CT (Computertomographie) zur genauen Planung notwendig, anschließend eine CT-Simulation zur Einstellung des zu bestrahlenden Gebietes. Du bekommst Markierungen auf der Haut oder kleine Tätowierungspunkte, die nicht entfernt werden dürfen. So wird sichergestellt, dass du bei jeder Behandlung in der korrekten Position liegst. Je nach Bestrahlungsgebiet gibt es außerdem spezielle Lagerungshilfen zur Stabilisierung oder Masken für Gesicht und Kopfbereich.

⚠️ Der eigentliche Bestrahlungsplan wird immer individuell erstellt und basiert auf den CT-Aufnahmen. In bestimmten Fällen kann zusätzlich ein MRT eingesetzt werden, um das zu bestrahlende Areal noch präziser zu bestimmen. Dein Bestrahlungsplan wird in enger Zusammenarbeit zwischen deinem Behandlungsteam und Physiker:innen erstellt.



3

Ärztliche Betreuung: In regelmäßigen Abständen finden Arztgespräche und ggf. Laborkontrollen statt. Du wirst gefragt, wie es dir geht und ob oder mit welchen Nebenwirkungen du zu kämpfen hast.



4

Bestrahlungstermine: Meistens werden ca. 10 bis 30 Behandlungen durchgeführt, jeweils montags bis freitags, also fünfmal in der Woche. Am Wochenende und an Feiertagen finden keine Bestrahlungen statt. Bei deinem Termin wirst du aufgerufen, gehst in eine Kabine, musst dich ggf. teilweise entkleiden und gehst anschließend in den Behandlungsraum, wo du vom strahlungstherapeutischen Team empfangen und korrekt positioniert wirst. Die Bestrahlung selbst dauert übrigens nur wenige Minuten.



Damit die Behandlung sicher und präzise abläuft, werden alle Bestrahlungsgeräte regelmäßig kontrolliert. Dazu gehören regelmäßige Konstanzprüfungen nach DIN-Vorgaben, eine jährliche Kontrolle durch einen Sachverständigen sowie regelmäßige Wartungen durch den Hersteller. Die Geräte überwachen außerdem viele Parameter selbstständig, heißt: bei technischen Abweichungen ist keine Bestrahlung möglich.

5

Abschlussgespräch: Einige Wochen nach der letzten Bestrahlung findet ein letztes Gespräch mit deinem:r behandelnden Ärzt:in statt. Du wirst wieder nach deinem aktuellen Gesundheitszustand und Nebenwirkungen befragt sowie ggf. untersucht.



Die umfangreichen Sicherheitsmaßnahmen und modernen Technologien sind dafür da, dir bestmöglichen Schutz zu bieten – du darfst der Technik also wirklich vertrauen.

Worauf sollte ich bei meiner Hautpflege während der Bestrahlung achten?



von Katharina Lemper

Im Wesentlichen treffen bei der Radiotherapie Strahlen auf die Haut, treten in den Körper ein und an anderer Stelle wieder aus. Da dabei jedoch nicht nur bösartige, sondern auch gesunde Zellen geschädigt werden, wird die Haut sehr stark beansprucht. So kann es an Strahlenein- und austrittsstellen zu einer Überempfindlichkeit der Haut kommen, die Hautirritationen, Jucken, Trockenheit oder Rötungen hervorrufen.

Es ist daher ganz wichtig, dass du bei der Pflege deiner Haut auf ein paar Dinge achtest:

Wie wasche ich mich richtig?

- ✗ Vermeide langen Wasserkontakt, um die Haut nicht aufzuweichen
- ✗ Gehe nicht schwimmen oder baden
- ✓ Wasche dich möglichst nur mit Wasser
- ✓ Die Wassertemperatur sollte weder zu heiß noch zu kalt sein
- ✓ Achte darauf, die Markierungen nicht zu entfernen
- ✓ Trockne dich vorsichtig, aber gründlich ab



Nur Wasser reicht dir nicht? Dann achte bei deiner Produktwahl insbesondere auf Folgendes

! **ABER:** Sprich jedes Produkt mit deinem Radiologen ab, bestimmte Inhaltsstoffe können die Bestrahlung beeinflussen!

✓ Milde, pH-neutrale Produkte

✗ Parfum

✗ Ätherische Öle

✗ Deodorant

✗ Alkoholhaltige Produkte



Beanspruche deine Haut nicht zusätzlich durch mechanische Reize!

✓ Tupfe dich beim Abtrocknen vorsichtig ab, anstatt zu rubbeln

✗ Trage keine zu enge Kleidung, keine Pflaster o. ä.

✗ Vermeide dich zu kratzen, auch wenn es juckt

✗ Vermeide direkte Sonnen-einstrahlung

✗ Auf Rasieren oder Epilieren der bestrahlten Stellen solltest du vorerst verzichten



Info

Chemotherapie ist kein Einheitsbrei



von Nela Müller



Krebspatient:innen kennen die folgende Situation nur zu gut: Man sitzt in der onkologischen Praxis, in der onkologischen Ambulanz der Klinik oder befindet sich auf Station und wartet auf die Chemotherapie. Habt ihr euch währenddessen schon einmal gefragt, wie die Infusionslösungen hergestellt werden? Hier gibt es die Erklärung, beginnend mit der Erstellung des Therapieplans bis zum Transport der Chemo-Beutel.

Die Verordnung

Sind alle Untersuchungen abgeschlossen, legen die Ärzt:innen die Therapie fest und übermitteln den Medikationsplan an die Apotheken. Kliniken haben ihre eigenen Apotheken im Haus, Praxen arbeiten mit Apotheken zusammen, die geschultes Personal (pharmazeutisch-technische Angestellte) zur Zubereitung von Zytostatika-Infusionen haben. Nach verschiedenen Kontrollen (korrekte Patient:innen-daten, passende Wirkstoffe und Dosierungen) erfolgt die Freigabe zur Herstellung.



Die Vorbereitung

Alle benötigten Substanzen und weiteres Equipment werden zusammengestellt, danach desinfiziert und über eine Materialschleuse in einen sterilen Herstellungsraum, den Reinraum, gegeben. Mitarbeiter:innen betreten über eine Personalschleuse das Labor, tragen Handschuhe, spezielle sterile Kleidung und Mundschutz.



Den ganzen Artikel kannst du auf unserer Website lesen.



Ian, 22

Speiseröhrenkrebs

 pathly.app/geschichten

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

 Erzählt am 25.11.2025



In seiner Geschichte erzählt Ian von einem Sommer, der harmlos begann und in eine Diagnose mündete, die sein komplettes Leben veränderte. Was als unerklärliches Gefühl im Hals startete, wurde zu einem langen Weg voller Angst, Kampfgeist, Rückschläge und unglaublicher Stärke.

»Es begann alles im August 2023. Ich war mit meinen Jungs im Kroatiensurlaub. Unser erster gemeinsamer Urlaub. Wir hatten eine Gruppe Mädels kennengelernt und wollten zum Abschluss der wunderschönen und sehr ereignisreichen Tage gemeinsam im Restaurant etwas essen gehen und den letzten Abend entspannt ausklingen lassen, bevor es wieder über 1.000 Kilometer in die Heimat gehen sollte.

Soweit, so gut. Unser Essen kam, ich war hungrig und nahm natürlich sofort ein paar Bissen. Irgendetwas war komisch, irgendetwas fühlte sich nicht so an, wie es sollte. Egal, dachte ich mir, und aß weiter. Aber

es wurde nicht besser, ganz im Gegenteil. Ich musste aufspringen und schnellstmöglich auf die Toilette sprinten. Ich hatte so eine Übelkeit und einfach das Gefühl, als würden sich die Spaghetti im Mund verdoppeln und könnten nicht in den Magen gelangen. Ich versuchte, mich zu übergeben, es kam aber nichts, und so machte ich mich wieder auf den Weg an den Tisch. Ich dachte mir nichts dabei, vielleicht war mein Magen etwas überreizt durch die etlichen Liter Dosenbier und Gin Tonic, die er die letzten Tage gesehen hatte.

Es ging wieder nach Deutschland und dieses Gefühl wurde Alltag. Es war, als würden mir die Sachen im Hals stecken bleiben. Ich beschloss, zum Arzt zu gehen. Dieser versuchte, mir ein gutes Gefühl zu geben. *»Das wird nichts Ernstes sein, Sie sind jung.«* Er ging davon aus, dass es eine Gastritis sei und sich das bald von selbst wieder geben würde. Ich hatte natürlich nicht im Ansatz das Wissen, das ich heute habe.



Also vertraute ich ihm, besorgte mir die Packung Magensäurehemmer aus der Apotheke und hoffte auf baldige Besserung.

Aber nichts da. Es wurde nicht nur nicht besser, es verschlimmerte sich nahezu täglich. Die Pantoprazol waren ein Tropfen auf den heißen Stein. Ich hatte zwar das Gefühl, dass diese die Symptomatik etwas linderten, aber trotzdem blieb immer wieder etwas in meinem Hals stecken. Also wieder zum Hausarzt, um wieder vertröstet zu werden. Er schob es auf meinen Lebensstil, wie ich später meiner Krankenakte entnehmen durfte. Wieder nur ein Folgerezept, kein Abklären einer mechanischen Ursache. Kein Ultraschall, keine Gastroskopie.

Eine unfassbare körperliche Schwäche übermannte mich. Arbeiten, schlafen, Blut spucken, arbeiten, schlafen. Nachtschweiß kam dazu, so intensiv, dass ich mein Bett teilweise mehrfach in einer Nacht neu beziehen musste. Ich entschied mich, doch noch einen weiteren Termin zu vereinbaren, aber diesmal bei seinem Praxiskollegen. Das erste Mal wurde mir Blut abgenommen. Er hatte einen konkreten Verdacht – und dieser sollte sich bestätigen. Der

Wert CA 72-4 (ein Tumormarker) war unmenschlich hoch. Normbereich: alles unter acht. Meiner war bei 334. Aber so hatten wir unseren ersten Anhaltspunkt. Endlich.

Meine Mama war in der Zwischenzeit auch mit in das Thema eingestiegen und drängte nun auf diverse Untersuchungen. Sonographie direkt in der Hausarztpraxis, kein Ergebnis, alles unauffällig. Also endlich, fünf Monate später, am **24. Januar 2024**, **sollte ich meinen Termin zur Gastroskopie bekommen.**

Da waren wir also – ein halbes Jahr voller Leid, Schluckbeschwerden, Nachtschweiß und Gewichtsverlust. Wie ich heute weiß, eindeutige Symptome. Aber damals wusste ich das natürlich nicht einzuordnen. Der 25. Januar 2024, der Tag, der mein Leben für immer verändern sollte. Ich war nicht wirklich aufgeregt, einfach nur erleichtert, hoffentlich endlich eine Antwort zu bekommen. Ich werde es nie vergessen: Die Untersuchung war vorbei, und ich war noch sichtlich benommen von der kleinen Schlummerspritze. Meine Mama kam herein und ein paar Minuten später auch die Ärztin. Sie bestand darauf, dass meine Mama sich setzen sollte. Sie verneinte, da sie doch die ganze Zeit während der Untersuchung schon gesessen hatte. Die Ärztin be-

stand noch einmal darauf, sie setzte sich. Sichtlich betroffen fing sie an und zögerte nicht lange, um uns mitzuteilen, dass ich einen bösartigen Tumor am Übergang der Speiseröhre in den Magen hätte. »Also wollen Sie mir jetzt sagen, dass ich Krebs habe?« – »Wir warten noch auf das Ergebnis der Biopsie, aber das, was man sehen kann, ist sehr eindeutig. Ich habe das in Ihrem Alter noch nie gesehen.« Ich habe es nicht wirklich realisiert und musste lachen. »Ich kann doch gar keinen Krebs haben, ich muss doch morgen arbeiten.«

• Zeitsprung •

Die Zeit heilt viele Wunden, aber nicht alle. Das schreibe ich nahezu jedem Betroffenen, wenn er mir über Social Media seine Sorgen und Gedanken schildert. Das ist einfach ein riesengroßer Eingriff in unsere Anatomie, und dass das überhaupt möglich ist, ist beeindruckend. Da braucht der Körper nun mal viel Zeit, um sich an die Gegebenheiten anzupassen – und zu hundert Prozent wird er das nie tun. Das alte Leben wird nicht wiederkommen, darauf habe ich so lange gewartet. Aber dafür eröffnet sich dir ein neues, und dieses kann auch wunderschön sein. Schön, aber anders.

Nun stehe ich hier – irgendwo zwischen großer Dankbarkeit und immer noch der Frage: *Warum ich?* Ich arbeite wieder, merke aber, dass ich das auf Dauer nicht stemmen kann.

Ich bin krebsfrei, aber mit dem Krebs ist auch ein Teil von mir gestorben. Aber lieber ist dieser Teil von mir gegangen als mein ganzer Körper.

Denn ich sage: Dieser Eingriff fragt nicht nach deiner Lebensqualität. Er ist unerlässlich dafür, dass du leben darfst. Und genau so sollte man ihn betrachten, obwohl mir das selbst nicht immer leichtfällt. Ganz nebenbei ist die Lebensqualität auch recht gut – und obwohl Dinge wie Völlegefühl, Durchfall oder Dysphagie* auch heute noch meinen Alltag bestimmen, bin ich so verdammt dankbar, hier zu sein ...«

Den Rest von Ians Geschichte kannst du dir auf unserer Website durchlesen.



* Dysphagie – Schluckstörung

Deine Energie-Bilanz



von Anna Gütter

Info

Wie steht es um dein Energilevel? Horche in dich hinein und notiere dir hier all die Dinge, Menschen, Gedanken, die dir gerade guttun (+) und die dir nicht guttun (-).

Überlege dir Strategien, wie du **EnergieRÄUBER** vermeiden oder für eine Zeit pausieren kannst. Denk daran: Solche Energieräuber gänzlich aus dem Leben zu streichen, ist oft schwieriger und mit viel Aufwand verbunden. Achte hier darauf, was der größere Räuber für dich wäre. Denk auch an die positiven Aspekte in deinem Leben. Was kannst du tun, um vermehrt **EnergieGESCHENKE** in dein Leben zu bringen oder zuzulassen? Gibt es vielleicht Menschen, die dir dabei helfen können?



»Du musst jetzt stark sein!«

»Du bist so stark!«

Tipp

Wer kennt diese Sprüche nicht ... Manchmal sind sie hilfreich und wirken beflügelnd, doch oft genug lösen sie Druck und Frust aus. Hier sind drei Tipps, wie du in Zukunft mit ungewollten Ratschlägen umgehen kannst.

1

Eigenes Mantra suchen: Du musst gar nichts! Streiche das »muss« und ersetze es mit »dürfen« oder »können«. »Du darfst stark sein.« Wie fühlt es sich jetzt an? Immer noch nicht stimmig? Dann überlege dir ein Mantra, welches dir im jetzigen Moment guttut: »Ich darf einfach nur sein.« »Ich bin gütig mit mir.«

2

Energielevel anpassen: Stark sein suggeriert oft ein Fehlen von Schwäche. Das ist nicht so. Du bist gleichzeitig stark und schwach. Wenn du dich gestern 80 % stark gefühlt hast, sind es heute vielleicht nur 10 %. Und das ist OKAY, denn jeder Tag sieht anders aus.

3

Raum schaffen: Gib dir ein Zeitfenster von ein paar Minuten, in dem du deine negativen Gefühle herauslässt oder sanfte Gefühle zulässt. Schreie in dein Kissen, bis du nicht mehr kannst, lasse deinen Tränen freien Lauf, schreibe deine Gedanken auf oder gib dir selbst eine Umarmung. Gefühle besuchen uns nur und können auch wieder gehen, du schaffst lediglich den Besucherraum.



Anna Gütler, 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



Theresa, 23

Darmkrebs

 pathly.app/geschichten

 @theresamariaweiss

 Erzählt am 12.11.2025



Theresa erzählt von einem Leben, das plötzlich aus der Bahn gerät – und davon, wie sie trotz schwerer Diagnosen, Operationen und Rückschläge ihre Leidenschaft zur Musik nie verloren hat.

»Bis zu meinem 20. Lebensjahr führte ich ein abenteuerreiches, ausgelassenes und ganz normales Leben. Ich war viel unterwegs mit meinen Freund:innen, lebte meine Leidenschaft für Musik mit Projekten und Konzerten intensiv aus und liebte es, feiern zu gehen und zu reisen.

Im Sommer 2022 zog ich nach Wien, um an der Musikuniversität für darstellende Kunst Wien Instrumentalpädagogik mit dem Hauptfach Blockflöte zu studieren. Das war die beste Entscheidung meines Lebens, denn dort fühlte ich mich einfach richtig wohl. Dass am Ende alles anders kommen würde, als ich es erwartet hatte, wusste ich damals noch nicht. Im Januar 2023 änderte sich mein Leben schlagartig. Ich musste ein CT von meinem Darm machen lassen, da ich Blut im Stuhl bemerkte. Aufgrund von Polypen

in den Jahren zuvor wusste ich, dass ich dieser Ursache nachgehen musste. Auch wenn es für die Ärzt:innen nicht wie ein klassischer Tumor aussah, rieten sie mir zu einer Operation, bei der man das auffällige Gewebe entfernt und gleichzeitig eine Hemikolektomie* durchführt. Ich war riesig geschockt, vertraute jedoch den Chirurgen sofort und willigte in die Operation ein. Danach ging es mir einige Tage überhaupt nicht gut, da ich die Narkose nicht gut vertragen hatte.

Eine Woche nach der Operation war der histologische Befund da. Damals hörte ich zum ersten Mal von einer Ärztin, dass ich Krebs habe und man mir zu einer Chemotherapie riet. Mein erster Gedanke war: *>Muss ich jetzt sterben?<* Doch zu meiner Erleichterung sagten die Ärzt:innen, dass ich sehr gute Heilungschancen hätte. Also folgte ich den Empfehlungen und begann die Chemotherapie – ohne zu wissen, was für ein Höllenritt das werden würde. Schon nach der ersten Dosis ging es mir eine Woche lang extrem schlecht. Ich musste mich oft überge-



*Teilentfernung eines Dickdarmschnitts

ben und war durch die starke Fatigue fast durchgehend am Schlafen. Bei der zweiten Dosis, zwei Wochen später, bekam ich starke Mittel gegen die Übelkeit. Dadurch musste ich mich zwar nicht mehr übergeben, doch schlecht war mir trotzdem. Mit dem großen Wunsch zu leben, schaffte ich die sechs Monate Chemotherapie – und war erleichtert, als sie endlich vorbei war.

Mein Studium pausierte ich trotz aller Strapazen nicht. Immer wenn es mir etwas besser ging, spielte ich wieder Flöte und Klavier. Ich fuhr regelmäßig nach Wien – die Behandlungen hatte ich in meiner Heimat Innsbruck. Das Abschluss-CT im August 2023 war perfekt: Es war nichts Auffälliges mehr zu sehen. Mit riesiger Vorfreude zog ich im Oktober zurück nach Wien und freute mich darauf, wieder normal zu studieren.

Doch eine Nebenwirkung der Chemotherapie überschattete meinen Studienalltag: Durch eine sehr starke Neuropathie in den Fingern konnte ich plötzlich nicht mehr die Löcher meiner Blockflöte erfühlen – das Musizieren wurde unmöglich. Das war sehr hart für mich. Ich hatte das Gefühl, dass all die Arbeit, Mühe und Leidenschaft, die ich seit meiner Kindheit in dieses Instrument gesteckt hatte, umsonst gewesen waren. Trotzdem machte ich in dieser Zeit viele

wunderschöne Erfahrungen, lernte neue Menschen kennen und verliebte mich erneut in die Stadt Wien. Ich durfte bei einem Buch der *>Österreichischen Krebs hilfe<* mitwirken, das die Geschichten von Betroffenen mit Darmkrebs enthält. Das war eine riesige Ehre für mich. Im November 2023 gründete ich gemeinsam mit der Tiroler Krebshilfe eine Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit Krebs namens *>KraftAnker<*. Es war und ist mir ein großes Anliegen, dass sich Betroffene in meinem Alter nicht allein fühlen. Wir konnten schnell viele junge Menschen erreichen und einige davon sind sehr wichtige Freund:innen für mich geworden. Mit intensiver Ergotherapie und mentaler Arbeit begann ich langsam wieder etwas Gefühl in den Fingern zu spüren. **Im Frühjahr 2024 konnte ich – trotz schlechter Prognosen einiger Neurolog:innen – endlich wieder Blockflöte spielen.**

Alles schien perfekt zu laufen und ich war mir sicher, dass mich dieser Krebs nun für immer in Ruhe lassen würde. Im März 2024 stand eine Nachsorgertermin an – das erste CT nach einem halben Jahr. Die Bildgebung zeigte auffällige Knötchen im Bereich der Leber. Aufgrund meiner Vorgeschichte waren sich die Ärzt:innen sicher, dass es sich um Metastasen des ursprünglichen Tumors handelte.

Eine Laparoskopie zeigte schließlich das tatsächliche Ausmaß: Metastasen vom Zwerchfell bis zu den Eierstöcken.

Ich fühlte mich, als wäre ich in einem schlechten Film. Meine Familie und mein Freundeskreis – die wichtigsten Menschen in meinem Leben – waren wie gelähmt vor Schock. Mir wurde schnell klar, dass die Situation lebensbedrohlich war. Doch histologische Erkenntnisse brachten eine erlösende Nachricht: Die Tumoren waren für eine Immuntherapie geeignet. Das war eine große Erleichterung, weil sie mir zunächst eine Operation ersparte.

Die Immuntherapie vertrug ich gut, also studierte ich weiter. Ich pendelte zwischen Tirol und Wien und war einfach nur dankbar, in Wien zwischen den Therapien ein normales Leben führen zu können. Ich lebte so intensiv wie nie zuvor, unternahm viel mit meinen Freund:innen und genoss jeden Moment. Ich war mir sicher, dass alles gut werden würde ...

Dann folgte der nächste Schock: Die Immuntherapie hatte nicht angeschlagen. Die Metastasen hatten sich innerhalb von drei Monaten verdoppelt. Ich hatte zwei Optionen: eine radikale Operation mit anschließender HIPEC* – oder eine weitere Chemotherapie, die jedoch nur eine Lebenszeitverlängerung versprach.

Auch wenn ich wusste, dass die Operation keine dauerhafte Heilung garantieren konnte, entschied ich mich dafür. Ich wollte kämpfen und war mir entgegen aller Prognosen sicher, eines Tages gesund und krebsfrei zu sein. Die Operation dauerte zehn Stunden. Dabei wurden mir die Eierstöcke und das Bauchfell entfernt und alle sichtbaren Metastasen abgetragen. Ich lag fünf Tage auf der Intensivstation und kämpfte mich langsam wieder zu Kräften. Nach neun Tagen durfte ich nach Hause – überglücklich, wieder daheim zu sein. Die beste Nachricht vor meiner Entlassung: Die Histologie zeigte, dass die Immuntherapie doch eine Reaktion in den Tumorzellen ausgelöst hatte.

Sie waren alle unauffällig!

Das bedeutet für mich, dass ich jetzt eine viel größere Chance auf vollständige Heilung habe – weil ich leben will, nicht nur überleben.



Was ich allen Krebspatient:innen mitgeben möchte: Gebt niemals auf, bleibt positiv und glaubt nicht immer an jede Prognose der Ärzt:innen. Denn es gibt Wunder – und manchmal geschehen sie genau dann, wenn ihr nicht mehr damit rechnet. Daran müsst ihr festhalten, glauben und versuchen, stark zu bleiben!«

*Warme Chemotherapie im Bauchraum

Spieglein, Spieglein: Bin das noch ich?



von Jowita Staniewski



So viel liegt hinter dir. Die Diagnose, die Tatsache, dass du an Krebs erkrankt bist, Therapien, Schmerzen, Angst – und dann ist er plötzlich da: Der Moment, in dem du im Zimmer stehst und an dir hinunterschaust oder dich vor den Spiegel stellst und dich bewusst betrachtest.

Vielleicht hast du aufgrund der Erkrankung etwas zu- oder abgenommen. Wahrscheinlich siehst du von der Therapie erschöpft und abgekämpft aus. Du stellst möglicherweise auch Veränderungen an deinem Hautbild fest, weil Sommersprossen, Pickel, Wunden und natürlich auch Narben hinzugekommen sind. Die Haut schuppt sich öfter oder spannt sehr. Manchmal schmerzt sie auch bei Berührungen. Hat man dich in die Wechseljahren versetzt, kann es ganz schön heiß werden. Dann schwitzt du dazu noch, weil dein Körper gefühlt Hochleistungssport betreibt. Unter Umständen fallen dir auch Veränderungen in deinem Gesicht auf: Ist da vielleicht eine neue Falte? Das kann doch nicht sein! Deine Augenbrauen und Wimpern lichten sich auch schon und von den Haaren auf dem Kopf ist relativ sicher – bei etlichen Behandlungen mit Chemotherapie – nicht mehr viel zu sehen.



Dann fragst du dich: Bin das noch ich?

Während der Akuttherapie gibt es immer wieder Momente, in denen du mit den Nebenwirkungen der Behandlungen haderst. Wer würde das nicht tun? Da kann man noch so oft lieb gemeinte Aufmunterungsversuche hören, die meistens leider doch nach hinten losgehen.

Fakt ist: Du hast dich körperlich verändert. An manchen Tagen kommst du damit zurecht und an anderen eben nicht. Denn es ist nicht so, dass du beschlossen hast, dein Körperbild freiwillig zu verändern oder dir eine neue Frisur zuzulegen. Da gibt es nichts schönzureden.

Was machst du jetzt aber mit und aus dieser Tatsache? Du kannst es ja leider nicht ändern. Toxische Positivität wird dich hier höchstwahrscheinlich nicht weiterbringen. Resignation ist an manchen Tagen sicherlich eine Option, sollte aber deinen Alltag bestenfalls nicht bestimmen.

Ehrlich gesagt gibt es das eine Rezept für den Umgang mit den Körperveränderungen nicht. Viel-

leicht wirst du auf die oben genannten Strategien zurückgreifen. Und von Tag zu Tag wird deine Reaktion möglicherweise unterschiedlich ausfallen. An manchen Tagen möchtest du einfach nur heulen, weil dir dein Körper fremd vorkommt. An anderen Tagen schenkst du diesen Veränderungen gar keine Aufmerksamkeit, weil du mit anderen Dingen beschäftigt bist oder gelernt hast, sie mit einem Schulterzucken hinzunehmen. Wieder andere Tage bescheren dir ein Gefühl der Dankbarkeit, weil du noch da bist. Und an anderen Tagen wirst du in den Spiegel blicken und dich erkennen: »Hey! Da bin ich!«

Deine Reaktionen werden vielleicht so verschieden sein, weil diese Reise mit Krebs eine hochemotionale ist, die jeden Tag viel von dir abverlangt – körperlich und mental.

Und dein Körperempfinden, das du in einer solchen schweren Zeit bedingt steuern musst, solltest und kannst, hängt immer von deiner Tagesform und der für den Tag vorhandenen Akzeptanz der Erkrankung und deiner Selbstliebe ab.



Du wirst aus einem schlechten Tag nicht unbedingt einen sehr guten Tag machen, aber du kannst dich selbst im Bereich der Fürsorge und Selbstliebe unterstützen, indem du dir und deinem Körper etwas Gutes tust.

1

Bewege dich: Es kann sich hierbei um einen Spaziergang handeln, eine Runde Yoga oder eine andere moderate sportliche Aktivität, insofern es dein Körper zulässt. Du wirst merken, was dein Körper alles leisten kann, was deine Dankbarkeit dafür sicherlich steigert und die seelische Verfassung verbessert.



3

Gönn dir und deinem Körper

Liebe: Pflege deinen Körper mit Produkten, die ihm gut tun. Empfehlungen zu diesen Produkten können dir dein Ärzteteam, Apotheker:innen und auch die Kosmetikexpert:innen von »Look Good Feel Better« der DKMS, die kostenfreie Kosmetikseminare online oder vor Ort anbieten, geben.

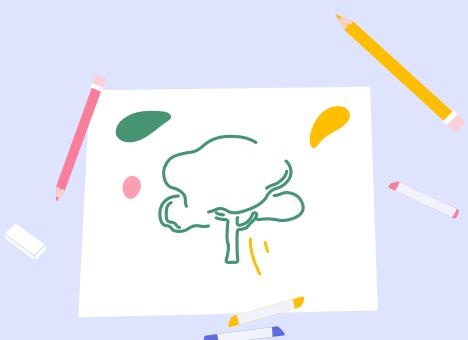


2

Schenke dir selbst Entspannung:

Dein vegetatives Nervensystem bringt während der Therapie Höchstleistung und braucht definitiv Entspannung, welche sich insgesamt positiv auf dein Befinden auswirken wird.

Wir freuen uns, wenn wir dich dabei unterstützen können. Probier doch gerne einen unserer kostenfreien Achtsamkeitskurse oder den Kurs zum meditativen Zeichnen bei Pathly aus.



Katja, 37

Angehörige

 [pathly.app/geschichten](#)

 [@katjaa_jarie](#)

 Erzählt am 12.11.2025



Was bleibt, wenn man Krankheit, Verlust und Hoffnung so oft erlebt hat? Katja berichtet von ihrer bewegenden Familiengeschichte, vom Mut ihrer Eltern und davon, wie sie gelernt hat, das Leben mit all seinen Facetten zu lieben.

»Mein Name ist Katja, ich bin 38 Jahre alt, arbeite in der Radioonkologie und bediene einen Linearbeschleuniger, der Patienten während der Tumorthерапie behandelt. Ich habe meine eigene Geschichte in diesem Leben, in der mir der Krebs auf viele Weisen begegnet ist – und mich bis heute begleitet.

2007 – ich war 19 Jahre alt, mitten in meiner medizinischen Ausbildung in einem anderen Bundesland – erhielt mein Vater die Diagnose AML (akute myeloische Leukämie). Der starke Mann, mein Vorbild, der Unsterbliche, als den ich ihn immer gesehen habe, war auf einmal todkrank. Meine Eltern waren zu diesem Zeitpunkt bereits getrennt und für mich war klar, dass ich ihn unterstützte, wo ich

nur kann. Da war viel Angst, Wut und natürlich die Frage nach dem Warum. Aber ich hatte Hoffnung, denn das Ziel der Therapie war Heilung.

Bei all der Trauer und Leere kam ein Strudel an Informationen auf uns zu: Hochdosis-Chemotherapie, Ganzkörperbestrahlung, Stammzellentransplantation – eine Geschwindigkeit, mit der ich manchmal kaum Schritt halten konnte. Während der Therapie redeten wir weniger über die unschönen Dinge, sondern mehr über das, was uns glücklich machte. Wir brauchten Positivität, hielten einander fest.

Die Chemotherapie war hart, aber er überstand sie. Es tat weh zu sehen, wie ein Mensch sich während der Therapie verändert – nicht nur äußerlich. Die Seele leidet mit, und das macht die Krankheit so unberechenbar. Nachdem der passende Stammzellspender gefunden worden war und mein Vater eine kurze – seine letzte – Pause zu Hause



machen durfte, wurde er ganzkörperbestrahlt. Danach erfolgte die Gabe der Stammzellen. Alles verlief nach Plan, die Ärzte waren zufrieden. Dann kam alles anders – sein Körper entwickelte eine Abstoßung gegen die neuen Zellen.

Was folgte, war ein Kampf, den wir niemals kämpfen wollten. Für mich begann die emotionalste Reise meines Lebens. Ich stand ihm bei, spendete weiße Blutkörperchen – doch es half nichts. Sein Zustand verschlechterte sich. Es folgten einige Wochen Koma, immer mit der Hoffnung, dass er es schafft.

Am 26. Dezember 2007 musste ich ihn gehen lassen. Er hat einen Teil meines Herzens mitgenommen, aber mir so unglaublich viel Mut und Stärke dagelassen. Rückblickend hat mir diese Erfahrung viel Empathie und Herzblut für meinen Beruf gegeben – weil ich weiß, wie es sich anfühlt, beizustehen und all das durchzustehen.

Du bist als Angehöriger immer ein Stück weit mit krank. Du fühlst mit, trägst dieselben Ängste und Sorgen – und weißt genau, dass du zurückbleibst, wenn es nicht gut ausgeht. Du musst lernen, mit dieser Leere zu leben.

Und genau das ist oft das Dramatischste an der Krankheit: Wir vergessen zu leicht die, die zurückbleiben, wenn ein geliebter Mensch nicht mehr da ist.

Man könnte meinen, meine Geschichte endet hier – leider war dem nicht so. Der Krebs begleitet mich, gefühlt, mein ganzes Leben – auch durch einen Gendefekt in meiner Familie. Schon lange vor meiner Geburt verlor ich meinen Opa an Krebs, meinen Onkel an ein myeloblastisches Syndrom, und meine Tante überlebte Brustkrebs. Sie alle sind Helden im höchsten Maße.

2023 erkrankte meine Mutter an Brustkrebs – der nächste Schicksalsschlag, das nächste Warum. Wieder hoffen, wieder Verlustangst. Sie kämpfte sich durch die Therapie, wurde operiert und sogar bei mir in der Praxis bestrahlt. Sie überlebte und mit ihrer Hoffnung kehrte auch meine zurück. Wir waren füreinander da und durch meine Erfahrung konnte ich ihr mit einem ganz anderen Wissen und Verständnis beistehen.

Durch diese lange Reise mit dem Krebs an meiner Seite habe ich mein Bewusstsein für das Leben absolut verändert. Ich bin jeden Tag dankbarer für die kleinsten Kleinigkeiten. Nach zwei Jahren Ruhe und etwas Entschleunigung mussten meine Mama und ich weiterkämpfen.

Blutveränderungen führten uns wieder zum Onkologen. Nach einer Knochenmarkbiopsie stand eine weitere Diagnose fest: *Morbus Waldenström* – eine unheilbare, aber behandelbare Leukämieform. Sie hat die Chemotherapie mit so viel Stärke, Mut und immer größer werdender

Hoffnung auf ein glückliches Leben durchgestanden, dass am Ende nur noch eines bleibt: wahnsinnig viel Stolz und Dankbarkeit. Keine Angst – nur Dankbarkeit für dieses eine gemeinsame Leben.

Meine Familie besteht für mich aus wahren Helden – so wie ihr es auch seid. Ich schicke euch allen Kraft und Hoffnung und wünsche euch, dass ihr immer genügend Menschen um euch habt, die euch auffangen und Stärke geben. Das Leben ist da, um gelebt zu werden – mit allem, was einem begegnet. Gebt nicht auf.«

Tipp

Jemand, den du liebst, hat Krebs Du willst da sein – aber weißt nicht wie?

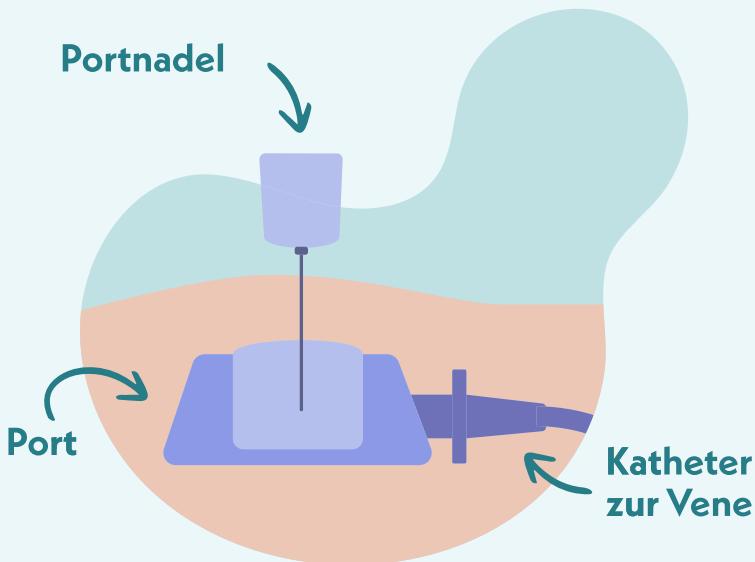
- Frage nicht nur »Was brauchst du?«, sondern biete Konkretes an: »Soll ich dich zur Untersuchung begleiten?«
- Einfach zuzuhören hilft oft mehr als »kluge«, wenn auch nett gemeinte, Ratschläge.
- Präsenz, also da zu sein, ist oft wichtiger als die »richtigen« Worte zu finden. Normalität kann helfen.



Leben mit einem Port: Dein kleiner Begleiter



von Jovita Staniewski



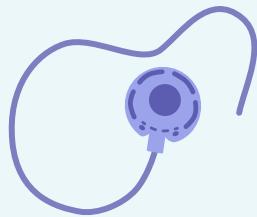
Einige von uns Krebsis haben einen kleinen Begleiter in uns, der ambivalente Gefühle wecken kann. Zum einen verunsichert er uns manchmal und hält Erinnerungen an die Erkrankung wach, die wir in dem Moment vielleicht nicht haben möchten, zum anderen gibt er uns Sicherheit: der Port.



Lies dir hier den gesamten Artikel zum **Leben mit Port** durch. Du bekommst Infos über den Alltag mit Port, Tipps zum Umgang in Therapiepause sowie Impulse für deinen Abschied vom Port.

Was ist ein Port und wozu brauchst du ihn?

Es handelt sich beim Portkatheter (Port) um einen Zugang in eine Vene von außen, der bei einem kleinen, zumeist ambulanten, Eingriff **unter die Haut eingesetzt** wird, und zwar normalerweise etwas unterhalb des Schlüsselbeines. Ein Port misst circa drei Zentimeter und ist oft aus Kunststoff mit einer Membran und einem kleinen, flexiblen Schlauch. Du kannst den Port nach dem Eingriff auch mit den Fingern ertasten, was für die Benutzung seitens des medizinischen Personal wichtig ist. Sie können den Port mit einer speziellen Portnadel anstechen und somit Zytostatika und Schmerzmittel darüber verabreichen, aber auch Blut abnehmen.



Ein klarer Vorteil ist dabei, dass für diese Tätigkeiten nicht jedes Mal eine Vene angestochen werden muss; unsere Venen leiden unter einer Chemotherapie nämlich häufig und können so etwas geschont werden. Außerdem hat man weniger Schmerzen.



Wichtig ist, dass du darauf achtest, dass nach der Benutzung der Port jedes Mal vom Pflegepersonal **gespült** wird!

Wer bekommt einen Port? Wann wird der Port eingesetzt? Und tut es weh?

Ob es sinnvoll ist, dass du einen Port gelegt bekommst oder nicht, wird dir dein:e Onkolog:in beantworten können. Bei Chemotherapien sind Medikamente oft sehr aggressiv und werden über die Vene verabreicht. Manche Medikamente könnten auch einen größeren Gewebeschaden im Körper verursachen, wenn sie falsch verabreicht werden, weshalb eine Gabe über den Port sicherer ist. Wenn du unter schlechten Venen leidest, ist das Einpflanzen eines Ports möglicherweise auch sinnvoll ...



Hautpflege & Make-up während der Krebstherapie

Das Team von Look Good Feel Better



Während der Krebstherapie kann sich dein Aussehen verändern – das ist oft ungewohnt. Vielleicht fühlst du dich auch ein wenig fremd im eigenen Körper. Kleine Rituale rund um Hautpflege und Make-up können dir helfen, dir selbst wieder näher zu kommen.

Wie du dir selbst etwas Gutes tun und wieder selbstbewusster in den Spiegel schauen kannst, wissen die ehrenamtlichen Kosmetikexpert:innen von *Look Good Feel Better*. Im Rahmen des *Patientenprogramms der DKMS* unterstützen sie Krebspatient:innen dabei, mit den sichtbaren Veränderungen durch die Therapie umzugehen – mit praktischen Tipps zu Hautpflege und Make-up.

Hier kommen 8 praktische Tipps zum Nachmachen und Wohlfühlen:

1

Morgenroutine als Basis

Über Nacht sammeln sich Talg, Schweiß und Hautschüppchen auf deiner Haut. Eine sanfte Reinigung am Morgen, zum Beispiel mit einem milden Waschgel oder einer Reinigungsmilch, und anschließende Tagespflege sorgen für ein frisches Hautgefühl – dein perfekter Start in den Tag.



2

UV-Schutz ist ein Muss!

Deine Haut ist während der Krebstherapie besonders lichtempfindlich. Verwende einen hohen Lichtschutzfaktor (am besten LSF 50+), wähle sanfte Produkte ohne reizende Stoffe wie Duftstoffe oder Alkohol und creme regelmäßig nach. Auch Kleidung, ein Sonnenhut und Schatten helfen, deine Haut zu schützen.

3

Kopfhaut verwöhnen

Sanftes Waschen, Massieren und Eincremen tut nicht nur gut, sondern pflegt die empfindliche Kopfhaut und bereitet sie auf das mögliche Nachwachsen der Haare vor.



129



4

Augenbrauen zeichnen

Übung macht den:die Meister:in!
Fange am besten frühzeitig an, deine Augenbrauen nachzuzeichnen – auch wenn sie noch vollständig sind. So lernst du den natürlichen Schwung deiner Brauen kennen. Mit einem weichen Stift und kleinen, feinen Strichen wirkt das Ergebnis besonders natürlich.

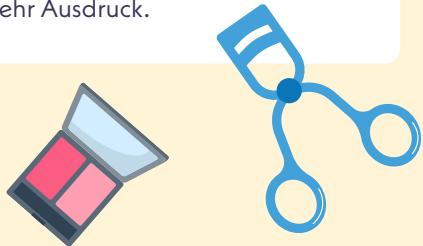
! Und denk daran: Augenbrauen sind Schwestern, keine Zwillinge!



5

Wimpern optisch imitieren

Mit einem Kajalstift kannst du Wimpern andeuten: Ziehe eine zarte Linie von der Augenmitte bis zum äußeren Augenwinkel – so nah am Wimpernkranz wie möglich. Entlang des unteren Lids wirken kleine Punkte sehr natürlich. So bekommt dein Blick wieder mehr Ausdruck.



6

Lidschatten für strahlende Augen

Wähle einen Lidschatten, der deine Augen betont: Blaue Augen wirken besonders intensiv in Kombination mit Pfirsich- und Goldtönen. Grüne Augen werden mit Komplementärfarben wie Pflaume oder Kupfer noch leuchtender. Durch Petrol, Beerentöne und Gold wirken braune Augen noch tiefer und wärmer.

7

Produkte: Was wirklich zählt

Deine Haut hat jetzt ganz neue Bedürfnisse. Was früher gut war, passt gerade vielleicht nicht mehr. Lass dich nicht von Artikeln oder Kommentaren verunsichern. Sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt über Inhaltsstoffe und bring Produkte mit, bei denen du dir unsicher bist. Zusammen findet ihr am besten heraus, welche Wirkstoffe für deine individuelle Therapie geeignet sind.



8

Fokus setzen – ganz nach deinem Gefühl

Du möchtest heute etwas mehr Power von deinem Make-up? Suche dir einen Bereich deines Gesichts aus, den du besonders hervorheben magst. Sind es vielleicht deine Augen, die du betonen möchtest? Trage etwas mehr Lidschatten auf oder wähle einen stärkeren Lidstrich. Lieber nicht so viel Produkt am Auge? Gehe all-in beim Rouge und bringe mehr Frische in dein Gesicht! Oder traue dich mal etwas beim Lippenstift und wähle eine auffällige Farbe. Make-up soll dich nicht verstecken, sondern stärken.



Du möchtest die Tipps in einem geschützten Rahmen ausprobieren und noch mehr erfahren?



Dann melde dich jetzt zu einem kostenfreien *Look Good Feel Better* Kosmetikseminar an – online oder vor Ort. Alle Infos und Termine findest du auf: lookgoodfeelbetter.de



Frank, 58

Hagenkrebs

 pathly.app/geschichten

 okayfrank.de

 Erzählt am 31.07.2025



Magenkrebs, Magen weg – und jetzt? Frank erzählt von seiner Therapie und wie es ist, das Leben ohne Magen. Was er sich damals an Orientierung gewünscht hätte, gibt er heute auf seiner Homepage OkayFrank.de weiter.

»Das K-Wort kam vom Gastroenterologen. Gastro ... was? Klingt irgendwie nach einem Restaurantkritiker, der Sterne vergibt – jemand, der über Peking-Ente, Brennnessel-Zitronensorbet und Kartoffelspiralen mit Lakritzmayo urteilt. Doch wer als Gastroenterologe arbeitet, interessiert sich nicht für hübsch angerichtete Speisen, sondern für den menschlichen Magen und Darm – besonders, wenn Patienten wegen Beschwerden kommen. Statt Sterne gab's bei mir also eine Magenspiegelung. Und dabei fand man etwas, das ich niemals auf dem Buffet des Lebens haben wollte: einen Tumor in der Magenwand.

Ich heiße Frank. Im Jahr 2022 bekam ich die Diagnose Magenkrebs. Mein erster Gedanke war nicht Angst, sondern Erstaunen – so, als hätte jemand einen völlig falschen Namen aufgerufen: Meinen die wirklich mich? Das kann nicht sein, denn ich werde doch über 100 Jahre alt! Mir erschien das logisch: nie geraucht, kein Alkohol, sportlich, immer schlank und eine bislang optimistische Lebenseinstellung. Nach weiteren Untersuchungen musste ich es aber akzeptieren: **Ich gehörte ab sofort zu den Menschen mit Krebs.** Es folgten schwierige Monate mit Chemotherapie, Nebenwirkungen, Magenentfernung, Untergewicht und Verzweiflung. Und dabei hat es zunächst doch geheißen: *›In der Regel ist die Chemotherapie gut verträglich. Es gibt Mittel gegen die Nebenwirkungen.‹* Und: *›Auch ohne Magen kann man gut leben.‹* Das sind schöne, motivierende Worte – und so rechnete ich nur mit leichtem Gegenwind. Doch was auf mich zu kam, war ein Sturm.



›Wow, die Chemos hauen heftig rein!‹

Die Zytostatika machen nicht nur Tumorzellen kaputt, sondern auch alle anderen Zellen, die sich schnell teilen. Dazu gehören die Haarwurzeln: Auf dem Kopf plötzlich ganz nackt, das ist ungewohnt und im Winter unangenehm kalt. Im Gesicht dagegen ist es superpraktisch, weil man sich als Mann die tägliche Rasur erspart – und untenrum ... sagen wir mal, ist es freizügig. Doch auch alle Schleimhäute im und am Körper sind schnell teilende Zellen.

So waren bald meine Augen ausgetrocknet, der Rachen und das Zahnfleisch entzündet, die Nase wund und oft blutend ... und vor allem der Darm: Mein armer Darm! Er konnte kaum noch seine Verdauungsfunktion erfüllen, was häufige Durchfälle und Gewichtsverlust bedeutete. Und nein, dieser Gewichtsverlust hat mich ganz und gar nicht gefreut, da ich vor der Erkrankung bereits superschlank war. In kurzer Zeit keine Haare mehr auf dem Kopf, rote Augen und weniger Kilo auf den Rippen ... da hörte ich oft: *›Frank, oje, wie schaust du denn aus?‹*

Aber nicht nur das Essen rauschte ungebremst durch den Körper, auch die Blutwerte rauschten in den Keller. Schon nach ein paar Treppenstufen bekam ich Atemnot. Kaum zu glauben für jemanden wie mich, der sonst stundenlang in den Bergen herumrennt. Doch es kam noch schlimmer: Schwindelanfälle und Ohnmacht.

Kollateralschaden

Wegen der schlechten Blutwerte mussten Chemo-Sitzungen verschoben werden. Trotzdem hielt ich durch, denn meine Motivation war: *›Ich muss Gift nehmen, um zu überleben.‹* So oder so ähnlich steht es in den medizinischen Studien. Naja, fast. Es ist vielmehr ein Zahlenspiel: Mit Chemotherapie steigt die 5-Jahres-Überlebensrate um bis zu 20 % – im Vergleich zu jenen, die sagen: *›Ach, die lästige Chemo spare ich mir.‹* Ist die Sorge groß, klammert man sich an solche Zahlen.

Nach den Chemos wuchsen nach einiger Zeit wieder die Haare, die Schleimhäute regenerierten sich und die Blutwerte kamen in den Normalbereich – aber manches Problem ist geblieben: Taubheitsgefühl an Händen und Füßen ... Polyneuro-

pathie. Das ist bis heute lästig: Ich habe keinen sicheren Stand mehr und mir gleitet ständig etwas aus den Händen.

Hätte ich nur rechtzeitig gegen gesteuert mit Kühl-(Hand-)Schuhen, Kompressionsstrümpfen und knapp sitzenden OP-Handschuhen! Nutzt man dieses Equipment während der Chemo-Infusionen, wird der Blutfluss in Händen und Füßen reduziert und damit auch die schäd liche Wirkung auf die Nerven. Hätte ich das alles vorher gewusst, wäre mir diese dauerhafte Behinderung vielleicht erspart geblieben – oder sie wäre heute zumindest nicht so ausgeprägt. Doch wenn dir niemand davon erzählt ...

Der Magen muss raus

Als ich endlich die ersten vier Chemos überstanden hatte, blieb wenig Zeit für Erholung. Die Magen-OP musste zügig geplant werden, denn mit einer Chemotherapie allein bekommt man Magenkrebs nicht weg. Kleine Metastasen vielleicht schon, aber der Haupttumor lässt sich durch Chemos leider nicht endgültig ausmerzen. Denn vorher geht man selbst vor die Hunde – durch die Nebenwirkungen.

Die wichtigste Therapiemaßnahme ist deshalb immer noch die chirur gische Entfernung des Tumors – mit großem Sicherheitsabstand. Auch bei mir war es die klassische Magen entfernung (Gastrektomie). Und der Verdauungsapparat musste neu zusammengefügt werden! Das erfolgte bei mir mit der üblichen Roux-Y-Rekonstruktion, bei der der Dünndarm mit der Speiseröhre ver bunden wird. Das fehlerhafte Bauteil wurde also entfernt und die Stelle überbrückt ... «

Am Anfang wollte ich nur überleben. Doch jetzt will ich mehr! Ich habe nicht überlebt, um das Alte notdürftig zu reparieren – sondern um etwas Besseres zu erreichen.

Den Rest von **Franks Geschichte** kannst du dir auf unserer Website durchlesen.





Du bist nicht allein!

Info



von Anna Gütter

Du fühlst dich mit deinen Gefühlen, Ängsten und Sorgen alleingelassen?
Keine Sorge – du bist nicht allein!
Hier ein paar Orte, an denen du Hilfe und Austausch findest.



Gemeinschaft: Du wünschst dir Austausch mit Gleichgesinnten? Social Media ist ein Ort, wo jede:r sein:e Gruppe findet. Lieber in Person treffen? Dann schau, ob es in deiner Stadt vielleicht eine Selbsthilfegruppe gibt, die sich regelmäßig trifft. Die Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs hat hierfür regionale TREFFPUNKTE ins Leben gerufen.

Psychoonkologie: Es kann guttun, über Dinge zu sprechen, die einen belasten. Du hast immer Anspruch auf einen Psychotherapieplatz und kannst dir bei deinem:r Ärzt:in deines Vertrauens auch einen Dringlichkeitscode geben lassen, um zeitnah einen Termin zu bekommen. Achte hier darauf, dass du dich bei deinem:r Therapeuten:in gut aufgehoben und sicher fühlst.

Sozialdienst: Neben all den medizinischen Fragen kommen auch viele Unsicherheiten in Bezug auf deine Arbeit, Finanzen und dein Leben mit und nach der Krebsbehandlung auf. Erste Anlaufstelle für all deine sozialrechtlichen Fragen ist der Sozialdienst im Krankenhaus. Sie helfen dir, deine rechtlichen Fragen zu klären, klären auf, was dir zusteht, und stellen Antragsbögen für dich bereit (Reha, Pflegegrad, Krankentransport, Krankengeld, Schwerbehindertenausweis).



Die Unabhängige Patientenberatung ist in ihren regionalen Beratungsstellen und mit ihrem kostenfreien Beratungstelefon Ansprechpartner bei sozialrechtlichen, gesundheitlichen, medizinischen oder psychosozialen Fragen.

0800 0 11 77 22

unabhaengige-patientenberatung.de



Die Deutsche Krebshilfe und die Deutsche Krebsgesellschaft veröffentlichen im Rahmen der »Blauen Ratgeber« einen »Wegweiser zu Sozialleistungen«, der regelmäßig aktualisiert wird. Er kann unter krebshilfe.de heruntergeladen oder kostenlos bestellt werden. Hier kannst du auch einen einmaligen Zuschuss beim Härtefond stellen, falls dich deine Krebserkrankung in finanzielle Nöte bringt.



Krebsberatungsstellen unterstützen dich im Umgang mit der Erkrankung und beraten dich in psychosozialen und sozialrechtlichen Fragen wie beispielsweise finanzielle Absicherung, Rehabilitation oder Schwerbehinderung. Außerdem helfen sie dir bei der Vermittlung von Hilfsangeboten.



Aljona, 27

Hautkrebs & Gehirntumor

 pathly.app/geschichten

 @aljona_pe

 Erzählt am 10.11.2025



138

Ein Muttermal wird zur lebensverändernden Entdeckung. Aljona erzählt vom Kampf gegen den Krebs, von Verlust, Überwindung und der Entscheidung, jeden Tag bewusst zu leben.

»Ich war 19 Jahre alt, als ich meine erste Krebsdiagnose bekam: schwarzer, gestreuter Hautkrebs, Stadium 3.

Als ich das Wort Krebs hörte, brach eine Welt für mich zusammen. Ich weiß noch genau, wie die Ärztin es sagte. Es war, als wäre ich nicht wirklich anwesend, als würde ich meinen Körper von außen sehen – und doch verstand ich jedes einzelne Wort. Meine erste Frage war, ob ich daran sterben werde.

Alles begann mit einem Muttermal, das sich immer mehr veränderte. Ich hatte ein ungutes Gefühl und ließ es schließlich entfernen. Der Befund bestätigte dann den Verdacht:

Hautkrebs. Es folgte eine Operation, bei der mit zwei Zentimetern Sicherheitsabstand nachgeschnitten und zwei Wächterlymphknoten unter der Achsel entfernt wurden.

Zum Glück, denn das Labor ergab, dass beide bereits befallen waren. Mein Krebs hatte gestreut. Eine zweite Operation folgte, um weitere Lymphknoten zu entfernen. Die anderen waren zum Glück frei – das Streuen konnte gestoppt werden. Doch ab diesem Moment war mir klar: Ich bin Krebspatientin. Und das würde ich für immer bleiben.

Ich war gerade erst 19. Ich hatte meine Ausbildung angefangen, war noch in der Probezeit. Ich hatte mein Leben noch gar nicht richtig gelebt – und plötzlich war alles anders. Von einem Tag auf den anderen drehte sich mein ganzes Leben nur noch um Krankenhaus, Therapien und Arzttermine.



Es folgte eine einjährige Immuntherapie. Alle zwei Wochen fuhr ich ins Krankenhaus, bekam meine Infusion und versuchte gleichzeitig, meinen Alltag mit Ausbildung, Lernen und Müdigkeit irgendwie zu bewältigen. Ich funktionierte einfach, ohne wirklich zu verarbeiten, was da eigentlich mit mir passierte.

Kurz vor dem Ende der Therapie kam der nächste Rückschlag. **Ich entwickelte eine seltene Nebenwirkung am rechten Auge.** Es folgten mehrere Eingriffe und Behandlungen, doch nichts konnte mein Auge retten. Seitdem bin ich auf dem rechten Auge fast blind – und das ist dauerhaft.

Ich hatte gehofft, nun wäre endlich Ruhe. Doch bei einer Routineuntersuchung wurde im MRT eine Aufälligkeit im Gehirn entdeckt. Nach weiteren Untersuchungen kam die nächste Diagnose: *Hirntumor*.

Ich kann kaum in Worte fassen, was in mir vorging. Ich hatte gehofft, es sei ein Fehler. Ich fuhr in viele Krankenhäuser und ließ mich überall beraten. Aber alle Ärzte waren sich einig – es war ein Hirntumor, unabhängig vom Hautkrebs.

Ich musste eine Wach-OP am Gehirn überstehen. Ja, wach – weil der Tumor im Sprach- und Bewegungszenrum lag. Ich lag auf dem Operations-tisch, während Ärzte Tests mit mir machten, um sicherzugehen, dass sie nichts zerstörten, was mich später einschränken würde. Ich war zwei Wochen im Krankenhaus, mitten in der Pandemie, fast komplett allein.

Der Tumor konnte nicht vollständig entfernt werden. Und das bedeutete: palliative Diagnose. Keine Chance auf Heilung.

Es folgten Bestrahlungen am Kopf – sechs Wochen lang, jeden Tag. Ich war völlig erschöpft, meine Haare fielen an einer Stelle aus und sind bis heute dort nicht mehr nachgewachsen. Aber die Bestrahlung hat meine Lebenszeit verlängert.

Danach kam eine Chemotherapie in Tablettenform. Zwölf Zyklen, ein Jahr lang. Nur weil es Tabletten waren, hieß das nicht, dass es leichter war. Die Nebenwirkungen waren hart.

Viele fragen sich vielleicht, warum man solche Therapien macht, wenn es keine Heilung gibt. Aber sie können das Wachstum verlangsamen – und Lebenszeit schenken.

Heute, vier Jahre nach der Operation, ist mein Tumor stabil. Und das ist das Beste, was ich mir wünschen kann.

Aber in dieser Zeit gab es Momente, in denen ich nicht mehr konnte. Während der Chemo ging es mir mental so schlecht, dass ich mir selbst etwas antun wollte. Doch ich dachte an meine Familie. Sie kämpften jeden Tag für mich, gaben alles, um mich aufzufangen. Ich wollte ihnen diesen Schmerz nicht antun. Also suchte ich Hilfe – ich begann eine Therapie. Und das war eine der besten Entscheidungen meines Lebens. Sie half mir, wieder klarzukommen, und brachte eine weitere Diagnose ans Licht: Depression.

Wenn ich heute zurückblicke – mit 26 Jahren, bald 27 – sehe ich, wie sehr ich gewachsen bin. Ich habe Dinge erlebt, die ich niemandem wünsche. Aber ich habe überlebt. Ich lebe. Und das zählt.

Ich habe kleine Ziele, die ich mir weiterhin erfüllen möchte. Ich nutze meine Stimme, um anderen Mut zu machen, auf Social Media und im Alltag. Habe ich das alles komplett verarbeitet? Nein. Und das ist okay. Ich glaube, manche Dinge kann man nicht vollständig verarbeiten. Es gibt gute Tage und schlechte Tage. Aber ich habe gelernt, mit beidem zu leben.«

“Ich lebe mit Einschränkungen, mit Nachwirkungen, mit Angst – aber auch mit Dankbarkeit. Ich bin hier. Ich bin da. Und ich lebe.”



Der **Deutsche Hirntumorphilfe e.V.** bietet Patient:innen und ihren Angehörigen Beratung, Informationsbroschüren und Kontakte zu Selbsthilfegruppen.

Sanfte Strategien für harte Zeiten: Naturmedizin während der Chemo



von Jasmin Faust



Eine Chemo ist ein wirksames, aber hochaggressives Mittel im Kampf gegen Krebs und verspricht in nicht wenigen Fällen gute Chancen auf Heilung. So weit die guten Nachrichten. Leider machen die Nebenwirkungen das Leben oft zur Hölle. Und dennoch, es gibt immer etwas, was du zur Linderung probieren kannst. Und das – im Gegensatz zur Chemo – auf recht sanfte Weise.

Naturheilkundliche Maßnahmen ersetzen keine konventionellen Krebstherapien. Aber sie können die damit verbundenen Nebenwirkungen lindern und die Lebensqualität so gut es eben geht verbessern. Trotzdem solltest du dich vorher immer mit deinen behandelnden Ärzt:innen darüber austauschen.



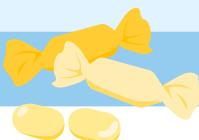
Unter dem Begriff »Komplementärmedizin« versteht man ergänzende Verfahren, die neben der Schulmedizin eingesetzt werden, um die konventionellen Therapien zu ergänzen. Das kann eine besondere Form von Yoga sein, bestimmte Ernährungsformen, pflanzliche Arzneimittel oder auch Atem- und Entspannungs-

techniken. Vieles davon verspricht Linderung und ein gesteigertes Wohlbefinden während der Krebstherapien. Aber es gibt noch mehr, was du hier tun kannst. Und dafür braucht es gar nicht so viel. Wir haben dir mal, ein paar Tipps zusammengestellt.



Einschlafprobleme, schlechtes Durchschlafen, Schmerzen – all das schlaucht noch mehr im eh schon anstrengenden Krebsalltag. Leberwickel können hier Entspannung bringen, den Schlaf fördern und manchmal auch ein wenig die Schmerzen lindern.

➡ **How to:** Nimm ein kleines Tuch und weiche es in heißem Wasser ein, wenn du magst auch in Kräutertee. Der Duft kann dazu noch beruhigend wirken. Nachdem du das Tuch ausgewrungen hast, lege es auf die rechte Seite deines Oberbauchs und dann ein trockenes Tuch darüber. Obendrauf kommt dann eine **Wärmflasche oder ein Wärmekissen**. Der Wickel kann ca. 20 bis 30 Minuten wirken und du kannst es dir dabei so richtig schön gemütlich machen.



Alleskönnner Ingwer



Nicht nur bei Erkältungen und Grippe ist Ingwer dein bester Freund. Er kann auch bei **Übelkeit** helfen. Dazu gibt es sogar Studien, die zeigen, dass Ingwerkapseln oder -tee die Übelkeit über die Standardtabletten hinaus verringern. **Ingwerbonbons** helfen auch bei schlechtem Geschmack und Mundtrockenheit.

❗ **Achtung:** Solltest du aber Blutverdünner nehmen, ist es wichtig, dass du dich vorher mit deinem Ärzteam darüber berätst, denn Ingwer kann Auswirkungen auf die Blutgerinnung haben.





Fussbäder

3

Und zwar alle Arten: warm, wechselwarm, basisch (das heißt mit erhöhtem pH-Wert durch Zugabe von basischen Salzen). Basische Fußbäder können die Haut pflegen und ein angenehmes »Entlastungsgefühl« vermitteln. Fußbäder allgemein fördern die Durchblutung und bringen Entspannung. **Manche Betroffene schwören darauf, dass sie das Kribbeln und die Taubheit der Neuropathien lindern.** Hierzu sollte es aber nicht zu heiß sein, weil die Taubheit uns hier auch Streiche spielen kann und du vielleicht die Wärme falsch einschätzt.

Mischst du vor dem Einschlafen ein wenig **Lavendel in das Fußbad**, hilft das, so richtig schön zu entspannen. Gut fürs Einschlafen, übrigens! 30 Minuten bei ungefähr 35 bis 37 Grad schaffen hier auch kleine, entspannende Auszeiten im Therapiealltag.



Akupunktur

4



Schmerzen, Übelkeit und Erschöpfung sind meist ständige Begleiter bei der Chemo. Akupunktur könnte hier womöglich helfen* und wird sogar in manchen Kliniken begleitend zur Chemotherapie angeboten und auch während der Therapie vor Ort direkt angewendet. Akupunktur kann auch an den Füßen beziehungsweise Zehen angewendet werden und **Linderung bei Neuropathien** bringen.

*Wissenschaftlich nicht nachgewiesen



Aromatherapie



Pfefferminze, Lavendel und Zitrone sind nicht nur im Duft sehr angenehm, sie können die Übelkeit während der Chemotherapie im Anflug schon lindern. Die Aromatherapie wirkt direkt **im vegetativen Nervensystem** und ist deshalb auch ziemlich gut in ihrer Wirksamkeit.

Hierzu kannst du dir von einem Komplementärmediziner oder in der Apotheke einen Stick zum Riechen anfertigen lassen. Aber auch online gibt es hier viele Angebote. Das Praktische an dem Stick ist: Du kannst ihn immer bei dir tragen und, sobald du leichte Übelkeit verspürst, daran schnuppern.

Übrigens: Sandelholz wirkt auch bei Stress und Unruhe.



Wichtig ist und bleibt:

Bitte besprich alles vorher mit deinen Ärzt:innen. Nicht alles bringt Linderung und manches kann sogar kontraproduktiv wirken. Johanniskraut zum Beispiel steht im Verdacht, starke Wechselwirkungen in der Chemotherapie auszulösen und kann sogar ihre Wirksamkeit beeinträchtigen. Für viele Methoden der komplementären Medizin gibt es bisher nur wenig verlässliche Forschung, was daran liegt, dass vorhandene Studien oft nur wenige Teilnehmende haben. **Dadurch sind klare Aussagen zur Wirksamkeit schwer möglich. Ein bisschen Zuversicht schadet aber nie.**



Jasmin Faust, 48
Redakteurin & Krebspatientin



Jasmans Leben wird seit vielen Jahren von wiederkehrenden Krebsdiagnosen geprägt – und dennoch hält sie an ihrem Alltag, ihrer Lebensfreude und ihrer Hoffnung fest. Ihre Geschichte (QR-Code) zeigt, wie man trotz Rückenschlägen, Angst und Verlust immer wieder Kraft findet, weiterzugehen.

Wie sag ich es meinem Kind? Das mit dem Krebs.



von Lisa Brune*

Eine Krebserkrankung ist für jedes Familienmitglied eine Herausforderung. Mit der Diagnose wird euer Leben auf den Kopf gestellt. Als Elternteil stellst du dir unweigerlich die Frage: Soll ich es meinem Kind erzählen? Wenn ja, wie? Kinder spüren, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Umso wichtiger ist es, dass du dein(e) Kind(er) mit einbeziehst und ihm/ihnen behutsam erklärst, wie das mit dem Krebs ist. Offenheit und Ehrlichkeit gibt Kindern die Sicherheit, sich dir in dieser schweren Zeit anzuvertrauen. So kann ein gemeinsamer Weg und Umgang mit dieser neuen Situation gefunden werden.



Ist Krebs ansteckend? Tut Krebs weh? Wie geht Krebs weg?

Es wird viele Fragen geben, die deinem Kind durch den Kopf gehen werden. Gib deinem Kind den Raum, dir Fragen zu stellen. Dumme Fragen gibt es nicht. Kindgerechte Bücher wie »Was ist das mit Krebs« können dir dabei helfen, deinem Kind zu erklären, was Krebs eigentlich ist. Durch bildliche Darstellung wird anschaulich erklärt, was eigentlich im Körper passiert.

Bei der Deutschen Krebshilfe gibt es einige tolle **Erklärvideos** für Kinder.



Wann ist der beste Zeitpunkt?

Den einen, besten Zeitpunkt gibt es wahrscheinlich nie. Wichtig ist es, dass du dich nicht unter Druck setzt und dir Zeit nimmst. Warte ab, bis du die endgültige Diagnose hast. Lass es sacken und atme erstmal tief durch. Wenn du dich dazu bereit fühlst, sprich so früh wie möglich mit deinem Kind und erklär ihm, wie sich euer Alltag verändern wird. Informiere wichtige Kontaktpersonen, Erzieher:innen oder Lehrer:innen über deine Erkrankung, damit sie deinem Kind entsprechend zur Seite stehen können.

*Externe Autorin



Das **Projekt Familienzeit** schenkt krebsbetroffenen Familien eine Auszeit wie einen Besuch im Zoo, Schwimmbad oder Kletterpark.



Mach keine Versprechungen

Vermeide Versprechungen wie: »Ich werde ganz schnell wieder gesund.« Kinder orientieren sich häufig an uns Eltern. Wenn wir offen über unsere Ängste und Gefühle sprechen, lernen sie auch über ihre Ängste zu sprechen. Sei ehrlich. Kinder müssen jedoch nicht alles bis ins kleinste Detail wissen. Das, was du erzählst, sollte allerdings die Wahrheit sein. Je älter dein Kind ist, desto mehr Details kannst du ihm erklären. Trotz alledem musst du nicht alles auf einmal erzählen. Erzähl deinem Kind von Situation zu Situation, was mit dir passiert. Ereignisse, die weiter in der Zukunft liegen, können Kinder versichern. Versucht euren Alltag so normal wie möglich zu gestalten: Das Leben im *Hier und Jetzt* kann euch Halt in dieser schweren Zeit geben.



Lass dir helfen!

Du kannst und musst nicht alles allein bewältigen. Es gibt verschiedene Hilfsangebote, auf die du zurückgreifen kannst:

- Frag nach psychoonkologischen und sozialen Beratungsangeboten in deiner behandelnden Klinik.
- Recherchiere nach regionalen Beratungsstellen. Diese können dich in deiner individuellen Situation unterstützen und begleiten.
- Wende dich an ein:e Kinder- oder Jugendpsychotherapeut:in.

Finde deine Community

Du bist nicht allein! Versuche dich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Auf Facebook gibt es Gruppen von Krebspatient:innen für Krebspatient:innen, du findest Blogger:innen und Organisationen auf Instagram. Zu guter Letzt gibt es natürlich auch noch Selbsthilfegruppen, in denen du andere Betroffene kennenlernen kannst.

Ich, der Krebs und der Tod



von Anna Gütler



Durch eine Krebsdiagnose werden wir ungewollt wachgerüttelt. Ein gesunder Körper ist für viele eine Selbstverständlichkeit – erst, wenn man erkrankt, wird einem bewusst, wie wertvoll und unbezahlbar Gesundheit ist.

Obwohl es für viele Krebsarten gute Heilungschancen gibt, ist die Angst vor dem Tod auf einmal ganz nah. Werde ich sterben? Wann werde ich sterben? Wird es schmerhaft sein oder ist es wie einschlafen? Habe ich das Leben so gelebt, wie ich es mir immer vorgestellt habe? Ja, nein? Warum eigentlich nicht? Bin ich bereit, zu sterben? ... Viele solcher Fragen können bei deiner Diagnose

hochkommen. Die Angst vor dem Tod ist erstmal eine ganz »normale« und verständliche Angst. Wir wissen nicht, was nach dem Tod mit uns passiert. Und egal, ob wir an ein Leben danach glauben oder nicht, das Unwissen darüber kann beunruhigen. Was hilft dir dabei, diese Angst näher kennenzulernen, und schafft es, dass sie dich im Alltag nicht lähmt?

Bei all den Tipps, mach dir bewusst, dass du nie »fertig« sein wirst zu leben. Das Leben ist nicht perfekt und man wird nie alles gesehen, erlebt und gefühlt haben. Das ist okay so. Lerne im Moment zu leben – im Hier und Jetzt. Lerne, das Leben zu genießen – mit all seinen Höhen und Tiefen. **Lenke deine Energie auf die Zeit, die du noch hast.**

1

Mach dir bewusst, dass die Angst da sein darf. Lade sie zu dir ein und frage sie, was sie dir sagen möchte.

3

Vielleicht kommen jetzt die ganzen Dinge hoch, die du bisher noch nicht gemacht oder geschafft hast. Schreibe sie auf und überlege dir, welche Dinge du unbedingt noch erleben möchtest. Gibt es etwas, was du vielleicht sofort noch heute umsetzen kannst? Tu es!



2

Lass dein Leben Revue passieren:

Worauf bist du besonders stolz, was sind deine schönsten Erinnerungen und mit wem hast du deine schönsten Glücksmomente verbracht? Male dir diese Punkte so bunt wie möglich aus oder stell dir dein Leben vor wie einen Film. Wertschätze dein Leben, welches du bis jetzt leben durftest.

4

Schreib auch alles auf, wofür du dankbar bist. Vielleicht gibt es auch ein paar Menschen in deinem Leben, denen du einfach mal »Danke« sagen möchtest. Schreib ihnen, ruf sie an oder denk an sie und lasse ihnen die Worte, Gedanken und Gefühle da, die sich gerade stimmig für dich anfühlen.

„Wir alle haben zwei Leben. Das zweite beginnt, wenn wir realisieren, dass wir nur eins haben.“

– Tom Hiddleston

Jenny, 27

Osteosarkom

 pathly.app/geschichten

 @je.nn.ny

 Erzählt am 24.11.2025



150

Jenny kämpfte sich mit sechs Jahren durch ein metastasiertes Knochenkarzinom und steht heute als Ärztin, Sportlerin und Gewinnerin der Auszeichnung »Du musst kämpfen« für unerschütterlichen Lebenswillen. In ihrer Geschichte erzählt sie, wie es möglich wurde, nicht nur zu überleben – sondern das Leben neu zu gestalten und anderen Hoffnung zu schenken.

»Ich bin Jenny und 27 Jahre alt. Im Alter von 6 Jahren erhielt ich die Diagnose Metastasiertes Osteosarkom. Die meiste Zeit meiner Kindheit verbrachte ich im Krankenhaus mit Chemotherapien; außerdem verlor ich mein rechtes Bein.

In den darauffolgenden fünf Jahren hatte ich zwei Rezidive und ein zweites Osteosarkom wurde an meinem anderen Bein diagnostiziert. Jedes Mal folgte eine Chemotherapie. Mein Knie und der Oberschenkel meines linken Beins wurden durch eine Tumorendoprothese ersetzt.

Trotz der Annahme einiger Ärzte, dass ich das nicht überleben werde, bin ich jetzt seit 16 Jahren krebsfrei.

Der Krebs hat mein Leben verändert, aber ich hätte nie gedacht, dass er mein Leben auf so positive Weise verändern kann: Ich habe bereits an nationalen und internationalen Meisterschaften im Para-Rudern teilgenommen. Heute bin ich selbst Ärztin und verfolge damit meinen Herzenswunsch: Onkologin zu werden. Als Ärztin möchte ich den Patienten durch meine Geschichte Mut machen und ihnen Kraft und Hoffnung geben, ihre Krankheit zu überwinden.«

Denn für das Leben nach dem Krebs lohnt es sich zu kämpfen!





Unser kleines Krebs-Wörterbuch

**B**

Biomarker – Messbare Merkmale, wie z. B. Gene, Proteine

Biopsie – Entnahme einer Gewebeprobe des verdächtigen Befunds zur mikroplastischen Untersuchung

C

Computertomografie (CT) – Erzeugt mithilfe von Röntgenstrahlen hochauflösende, dreidimensionale Schnittbilder des Körpers und stellt die Größe, Form und Lage von Organen und Gewebe oder auch eines Tumors dar

F

Fatigue – Anhaltende Erschöpfung und Müdigkeit während der Krebstherapie und ggf. auch danach

**H**

Histologischer Befund – Untersuchung des Gewebes mit dem Mikroskop zur Bestimmung der Krebsart

K

Karzinom – Bösartiger Tumor, der zum Beispiel aus Haut oder Schleimhaut ausgeht

M

Metastase – oder »Tochtergeschwulst« sind Tumorzellen, die sich vom Primärtumor gelöst und an anderer Stelle angesiedelt haben

N

Neoplasie – Neue unkontrollierte Zellvermehrung

Neuropathie – Schädigung der Nerven, oft mit Kribbeln, Taubheitsgefühl oder Schmerzen in Händen und Füßen

Magnetresonanztomographie (MRT) – Bildgebendes Verfahren zur Darstellung von Organen und Gewebe



Mutation – Veränderung des Erbguts, die das Krebswachstum beeinflussen

P

Palliativtherapie – Ganzheitliche Behandlung zur Linderung von Beschwerden und Verbesserung der Lebensqualität, aber nicht mehr mit heilender Absicht



PET-CT – Eine Kombination aus zwei bildgebenden Verfahren. PET-Bilder zeigen, wie aktiv Zellen im Körper arbeiten, durch das CT können Organe genau dargestellt werden. Zusammen liefert das PET-CT sehr genaue Bilder von Tumoren und eventuell vorhandenen Metastasen

Primärtumor – Ursprünglicher Tumor, von dem evtl. Metastasen ausgehen



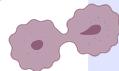
Q

Sarkom – Bösartiger Tumor, der aus Binde-, Muskel- oder Knochengewebe ausgeht

Staging – Bestimmung der Ausbreitung der Erkrankung. Dabei wird meist durch MRT oder CT untersucht, wie groß der Tumor ist und ob Metastasen vorhanden sind

R

Raumforderung – Auffällige Masse im MRT oder CT, deren genaue Ursache noch unklar ist



Remission – Rückgang des Tumors (ganz oder teilweise)

Rezidiv – Wiederauftreten des Tumors nach der erfolgreichen Behandlung

T

TNM-Klassifikation – Ein System zur Beschreibung von Tumorerkrankungen. Größe und Ausbreitung des Primärtumors (T), der Befall von Lymphknoten (Nodalstatus = N) und die Ausbreitung auf weiteres Körpergewebe (Metastasen = M)

Tumor – Gewebeneubildung, kann gutartig (benigne) oder bösartig (maligne) sein

Tumormarker – Stoffe im Blut oder Gewebe, die bei einigen Tumoren erhöht sein können. Sie eignen sich nicht zur Diagnose, helfen aber, den Verlauf einer Erkrankung oder den Erfolg einer Behandlung einzuschätzen



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 1.000 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



**Hast du Lust
Mitglied zu 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.





Pathly e.V.

Mathildenstraße 10
12459 Berlin

E-Mail

mail@pathly.app

Vorstand

Rebecca Kremer und Katharina Felthöfer

Registernummer

VR 39040 B
Amtsgericht Berlin (Charlottenburg)

Leitung Redaktion

Anna Güttsler und Rebecca Kremer

Lektorat

Rabea Güttsler und Katharina Felthöfer

Medizinisches Lektorat

Caren Schmidt



Design & Layout

Jessica Krüger
Marieluise Warskulat
Rebecca Kremer
Sarah Decker

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.

2. Auflage – Dezember 2025

Mit freundlicher Unterstützung von:



PinguinDruck.de



