

Diagnose Krebs

Krebs belastet nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Die Diagnose alleine oder in der Familie zu verarbeiten fällt schwer, daher ist eine **psychoonkologische Unterstützung** sinnvoll.

Wer mit einer Krebsdiagnose konfrontiert wird, befindet sich schlagartig in einer Krise. Plötzlich ist nichts mehr so, wie es einmal war und Gefühle der Angst und Unsicherheit machen sich breit. Die meisten Menschen verbinden mit Krebs eine Krankheit, bei der keine Heilung möglich ist und die tödlich endet. Der Schock sitzt zunächst tief, bevor eine Phase der Wut und Verzweiflung eintritt – die seelische Be-

lastung ist enorm. Erst danach beginnt der Bewältigungsprozess, in dem Betroffene sich mehr oder weniger gut eine neue Lebensperspektive schaffen.

Zeit für die Beratung nehmen Ärzte sollten ihre Patienten bei einer Krebsdiagnose umfassend informieren und nicht nur die Diagnose in den Raum stellen, sondern auch über Behandlungsmöglichkeiten und deren Erfolgchancen berichten. Häufig können Betroffene die Infor-

mationsflut nicht komplett verarbeiten, sodass sie wiederholt die gleichen Fragen stellen. Außerdem sollten Mediziner bemüht sein, offene Fragen von Personen mit Krebs stets geduldig zu beantworten. Auch PTA und Apotheker sollten sich im Beratungsgespräch Zeit nehmen und bei Bedarf mit ihren Kunden über ihre Sorgen sprechen.

Nicht selten kommt es vor, dass Krebskranke Schuld- und Schamgefühle erleben. Sie nehmen die Diagnose als Strafe für ihr Fehlverhalten wahr und fragen sich, ob sie die Krankheit hätten verhindern können. Wenden sich Betroffene mit solchen Gedanken an Sie, ist es wichtig, den Kunden klar zu machen, dass es jeden treffen kann und die Schuldgefühle unbegründet sind. Die negativen Emotionen sind zusätzlich belastend und verhindern, dass Erkrankte motiviert in die Therapie starten. Kunden mit einer Krebsdiagnose sollten auch wissen, dass es völlig normal ist, Ängste und Sorgen zu entwickeln. Machen Sie ihnen bewusst, dass es vielen Betroffenen so geht und sie mit ihren Problemen nicht alleine sind.

Phasen der Verarbeitung Die Diagnose Krebs verändert das Leben und versetzt Betroffene unter Schock. Letztlich ist der Weg der Krankheitsbewältigung individuell, denn Menschen verfügen über unterschiedliche Ressourcen, um die Situation zu verkraften. Manche Patienten benötigen in der traumatischen Situation Hilfe, andere entdecken, welche Kraft in



© Blue Planet Studio / iStock / Getty Images

NEU

Jetzt im neuen
Verpackungsdesign

Eucabal®

Pflanzliche Erkältungsmedizin für die ganze Familie

Eucabal®-Balsam S Creme/ Eucabal® Inhalat, 5,0 g/10 g Eucalyptusöl, 5,0 g/10 g Kiefernadelöl/ Eucabal®-Hustensaft. Wirkstoffe: Eukalyptusöl, Kiefernadelöl/ Eucalyptusöl und Kiefernadelöl/ Thymianfluidextrakt, Spitzweggerichblättrfluidextrakt. -Creme: **Zus.:** 100 g Creme enth.: 10 g Eukalyptusöl, 3 g Kiefernadelöl. Sonst. Bestandt.: Cetylstearylalkohol (Ph. Eur.), Glycerolmonostearat 400, Natriumcetylstearylsulfat (Ph. Eur.), Trometamol, Citronensäure-Monohydrat, Guajazulen, gereinigtes Wasser. **Anw.:** Z. Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. **Gegenanz.:** Bek. Überempfindlichkeit geg. ei. d. Wirkstoffe od. ei. d. sonst. Bestandt., geschädigte Haut (z.B. Verbrennungen u. Verletzungen), Asthma bronchiale, Keuchhusten, Pseudokrupp, ausgeprägte Überempfindlichkeit d. Atemwege; Sgl. u. Kleinkdr. b. z. 6. Lebensmonat (Gefahr eines Kehlkopfkrampfes), Sgl. u. Kleinkdr. vom 6. Monat b. z. vollendeten 2. Lebensjahr dürfen im Gesicht-, Nasen- und Brustbereich nicht eingerieben werden; darf bei Sgl. u. Kdr. b. z. vollendeten 6. Lebensjahr nicht als Inhalation angewendet werden. **Nebenw.:** Selten Kontaktexzeme, allergische Reaktionen, Hustenreiz. An Haut und Schleimhäuten können verstärkt Reizerscheinungen auftreten. Eine Verkrampfung der Atemmuskulatur (Bronchospasmen) kann verstärkt werden. Es ist nicht auszuschließen, dass in sehr seltenen Fällen, insbesondere bei Kleinkindern, Atemnot auftreten kann. Bei nicht bestimmungsgemäßer Anwendung (versehentlichler Einnahme) können Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auftreten. In schwerwiegenden Fällen sind Blut im Urin, Kopfschmerzen, Schwindel, Benommenheit, Krämpfe, Atemnot, Kreislaufreaktionen und Bewusstlosigkeit möglich. Enthält Cetylstearylalkohol. Packungsbeilage beachten. -Inhalat: **Zus.:** 10 g (= 11,3 ml) Flüssigkeit enthalten; arzneilich wirksame Bestandteile 5,0 g Eucalyptusöl, 5,0 g Kiefernadelöl. **Anw.:** Zur Inhalation zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. Eucalyptusöl od. Kiefernadelöl, Cineol. Sgl. ud. Kleinkdr. bis zu 2 J. (weg. d. Gehalts an Eucalyptusöl), Asthma bronchiale, Keuchhusten, Pseudokrupp od. and. Atemwegserkrankungen, die mit einer ausgeprägten Überempfindlichkeit der Atemwege einhergehen; Dampfinhalation bei Kdr. < 6 J. **Nebenwirk.:** Selten: Allergische Reaktionen. Insb. b. Sgl. ud. Kleinkdrn. sind sehr selten Überempfindlichkeitsreaktionen mit Herzrasen (Tachykardie); Herabsetzung des Atemantriebs (Atemdepression) und Krampfneigung bekannt geworden. Hustenreiz. Eine Verkrampfung der Atemmuskulatur (Bronchospasmen) kann verstärkt werden. In seltenen Fällen führt die Einnahme konzentrierter Dämpfe ätherischer Öle bei Säuglingen und Kleinkindern zum Atemstillstand, vermutlich infolge von Krämpfen der Stimmritze; Kontaktexzeme. An Haut und Schleimhäuten können verstärkt Reizerscheinungen auftreten. Bei entsprechend sensibilisierten Patienten können durch Eucalyptusöl Überempfindlichkeitsreaktionen (einschließlich Atemnot) ausgelöst werden. Eucalyptusöl kann b. Sgl. ud. Kdrn. b. zu 2 J. e. Laryngospasmus hervorrufen. **Hinweis:** Bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch (Verschlucken) können Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auftreten. Enthält Eucalyptusöl. Packungsbeilage beachten. Zur Inhalation. Nicht zum Einnehmen! Packungsbeilage beachten. -Hustensaft: **Zus.:** 100 ml Sirup (=127,8 g) enth.: 19,2 g Fluidextrakt aus Thymiankraut (1:2-2,5), Auszugsmittel: Ammoniaklösung 10% (m/m), Glycerol 85%, Ethanol 90% (V/V), Wasser (1:20:70:109); 3,8 g Fluidextrakt aus Spitzweggerichblättern (1:2-2,5), Auszugsmittel: Ethanol 44,7% (V/V). Sonstig. Bestandt. Sucrose, Fructose und Glucose zu gleichen Teilen als Invertzuckersirup, Methyl 4 hydroxybenzoat (Ph. Eur.), Propyl 4 hydroxybenzoat (Ph. Eur.). **Anw.:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. **Gegenanz.:** Bek. Überempfindlichkeit gegenüber Spitzweggerich, Thymian od. and. Lamiaceen (Lippenblütler), Birke, Belfuß, Sellerie sowie gegenüber Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.) oder Propyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.) od. ei. d. sonst. Bestandt. Kdr. unter 1 J. **Nebenwirk.:** Überempfindlichkeitsreaktionen wie Dyspnoe, Exantheme, Urtikaria sowie Quincke-Ödem; Magen/Darbeschwerden wie Krämpfe, Übelkeit, Erbrechen, Diarrhöe; Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.) und Propyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.) können Überempfindlichkeitsreaktionen, auch Spätreaktionen, hervorrufen. Enthält Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.), Propyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.), enthält Invertzucker, enthält 8,1 Vol.-% Alkohol. Packungsbeilage beachten! (Stand August 2020). **Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8-10, 13435 Berlin.**

ihnen steckt und nutzen die Erkrankung nach einer gewissen Zeit als Chance, sich auf das zu konzentrieren, was ihnen im Leben wichtig ist. Üblicherweise verläuft die Reaktion auf die Schockdiagnose in mehreren Phasen, die in ihrer Reihenfolge und Intensität variieren können. Im ersten Stadium wird die Diagnose Krebs innerlich nicht akzeptiert (aktive Verweigerung), im Anschluss mündet die aktive Verweigerung in einer aggressiven Verweigerung, in welcher Patienten die Krankheit nicht wahrhaben wollen. Nach und nach lässt die vollständige Verweigerung nach und die Gedanken an die Erkrankung und das Bewusstsein der Situation werden teilweise zugelassen. Schließ-

zwei oder mehreren psychischen Störungen. Am häufigsten sind Angststörungen, denn sowohl die Erkrankung als auch die Therapie werden oft als furchteinflößend wahrgenommen. Nicht selten haben Krebskranke Angst davor, die Krankheit nicht zu überleben. Das Risiko, eine psychische Störung zu entwickeln, hängt laut den Untersuchungsergebnissen auch von der Tumorart ab: Personen mit Kopf- und Halstumoren, Mammakarzinomen oder Melanomen sind besonders gefährdet.

Psychoonkologische Hilfe Die Psychoonkologie berücksichtigt den ganzheitlichen Gedanken und unterstützt Betroffene bei der Verarbei-

steigt und die Angst nimmt ab. Patienten können selbst entscheiden, welches Angebot sie bei der Krankheitsbewältigung wählen. Mit Musik lassen sich beispielsweise die unterschiedlichsten Emotionen durchleben – angefangen bei Trauer, Wut, Verzweiflung oder Angst bis hin zu Freude, Hoffnung und Zuversicht. Durch Entspannungsmethoden wie der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen, Yoga, Meditation oder autogenem Training verbessern sich Angststörungen sowie die Übelkeit, die begleitend zu einer Chemotherapie auftreten kann. Manchmal möchten Krebskranke vielleicht auch nur reden: Der offene Umgang mit der Erkrankung, der im Rahmen der Psychotherapie stattfindet, wirkt sich auf Betroffene entlastend aus, ebenso wie der Austausch mit Gleichgesinnten, der beispielsweise in einer Selbsthilfegruppe möglich ist.

Auch die Angehörigen können mit in die psychoonkologische Therapie eingebunden werden, denn sie leiden ebenfalls unter Ängsten. Außerdem ist die Situation für sie oft zusätzlich belastend, weil Betroffene dazu neigen, sich zu verschließen und nicht über die Krankheit zu sprechen.

Leitlinie mit Empfehlungen In Krankenhäusern sowie in Reha-Kliniken wird in der Regel eine psychoonkologische Begleitung angeboten. Die Beratung ist für Betroffene und deren Angehörige kostenlos. Seit 2014 gibt es eine Leitlinie, um die Ressourcen von Krebspatienten im Zusammenhang mit ihrer Erkrankung zu unterstützen. Die psychoonkologischen Maßnahmen zielen auf psychische und soziale Probleme ab, die durch die Erkrankung oder Behandlung entstehen. In der Leitlinie sind Empfehlungen für medizinisches Fachpersonal aufgelistet, sodass sie die Bedürfnisse der krebserkrankten Patienten erkennen und ihnen gerecht werden. ■

*Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie,
Fachjournalistin*

Schuldgefühle sind unbegründet und verhindern, dass Erkrankte motiviert in die Therapie starten.

lich akzeptieren Betroffene die Krebserkrankung und verfallen dabei in Verzweiflung und Depressionen (depressive Akzeptanz). Danach stellt sich meist die bewusste Akzeptanz ein, bei der der Krebskranke sein Leiden annehmen und sich objektiv mit der Situation beschäftigen kann. Das letzte Stadium entspricht der erklärten Annahme: Betroffene interpretieren ihre Erkrankung als sinngebend und von höherer Macht bestimmt. Die Diagnose Krebs ist nun innerlich vollständig angenommen.

Häufig Angststörungen Forscher der Universität Leipzig haben im Rahmen ihrer Studie 4000 Krebspatienten im Alter zwischen 18 und 75 Jahren untersucht und kamen zu dem Ergebnis, dass 32 Prozent der Studienteilnehmer Unterstützung bei der psychischen Bewältigung der Erkrankung benötigen. Einige Probanden litten nicht nur an einer, sondern an

tung von Ängsten und anderen psychischen Problemen, die im Zusammenhang mit der Krebserkrankung entstehen. Krebs stellt mittlerweile in vielen Fällen eine chronische Erkrankung dar, mit welcher Menschen teilweise langfristig leben. Die meisten Patienten haben Angst vor Schmerzen, vor dem weiteren Verlauf der Krankheit, vor der Bewältigung des Alltags sowie vor dem Tod. Trotz der Diagnose und ihren Befürchtungen sollten Krebskranke jedoch eine Lebenseinstellung entwickeln, die nicht von Angst, sondern von Hoffnung geprägt ist. Die psychoonkologische Therapie verhindert im besten Fall, dass Krebskranke in Depressionen oder Angststörungen verfallen.

Verschiedene Methoden Häufig profitieren Personen mit Krebs von Entspannungsverfahren, Kunst- oder Musiktherapien: Die Lebensqualität