

HÖRZU 48/2023

## Diagnose Krebs – Was nun?

Eine Krebserkrankung verändert alles. Dann geht es nicht nur darum, den Tumor zu bekämpfen. Auch **die Seele** braucht Beistand

„Es war, als ob ich aus dem 20. Stock falle und auf dem Asphalt aufschlage. Mir wurde übel. Es drehte sich alles in mir. Ist das nun mein Ende? Die Angst war schrecklich, meine Lage hoffnungslos. Zum ersten Mal in meinem Leben sah ich keinen Ausweg“ – so bewegend beschreibt Sarah Blumenfeld ihre Emotionen, als sie vor rund 19 Jahren mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert wurde. Sie war gerade zum zweiten Mal Mutter geworden.

### Hilflos & alleingelassen: Mit einem Berg an Fragen

Die Bestätigung eines Krebsbefunds ist für jeden ein Schock. Von einer Minute auf die andere stellt diese Hiobsbotschaft das Leben auf den Kopf. Sie ist der Beginn einer belastenden Zeit – für Körper und Geist. Sarah Blumenfeld hat alles selbst erlebt: den jahrelangen Kampf gegen einen aggressiven Brustkrebs, der zweimal zurückgekommen ist, inklusive Todesangst, Brustamputation, Chemotherapie, Lebermetastasen, Reanimation, Koma, einer sehr schlechten Prognose – und einem Berg an Fragen, die von den Ärzten oft nur unzureichend beantwortet wurden. Heute gilt Sarah Blumenfeld als geheilt und blickt zwiespältig auf die Zeit zurück, als sie sich häufig alleingelassen gefühlt hat.

### Mentale Stabilität: Beratung vom Cancer Coach

„Geholfen hätte mir damals jemand, der mich vorbereitet hätte auf all das, was kommt. Jemand, der mich bezüglich mentaler Stabilität begleitet und unterstützt hätte in dem anfänglichen Durcheinander aus Ängsten und Fragen“, erzählt Blumenfeld. Heute betreut sie als Cancer Coach selbst Krebspatienten – klärt auf über Diagnostikmöglichkeiten, personalisierte Therapie und die richtige Ernährung bei Krebs. Bietet außerdem onkologisches Yoga und Bewegungstraining an, informiert über integrative onkologische Medizin und Ayurveda. Im Buch „Cancer Coaching“ (s. Buchtipp S. 36) erzählt sie von ihren Erfahrungen als Krebspatientin und Onko-Beraterin.

Krebs ist noch immer eine der häufigsten schwerwiegenden Erkrankungen: Pro Jahr werden allein in Deutschland 500.000 neue Krebsdiagnosen registriert. Immerhin geben neue Therapien und innovative Methoden zur Früherkennung (s. Kasten S. 36) Hoffnung. Neben Verfahren, die direkt den Tumor angehen, gibt es auch Mittel und Behandlungsoptionen, die helfen können, mit der Diagnose und dem kräftezehrenden Kampf gegen die Krankheit besser klarzukommen. Sie erhöhen die Lebensqualität und können die Wirksamkeit der Therapien positiv beeinflussen.

Vor allem Ängste und Sorgen machen den Betroffenen zu schaffen. Dabei gilt es, gerade in den ersten Tagen und Wochen nach dem Befund einen klaren Kopf zu bewahren: Denn wichtige Entscheidungen stehen an. „Plötzlich soll alles ganz schnell gehen. Doch weiterer Druck ist eine Zusatzbelastung“, so Blumenfeld. „Oft ist es sinnvoll, sich in Absprache mit dem Arzt eine zeitlich begrenzte Bedenk- und Reflexionsphase einzuräumen.“

So hat man Zeit, sich zu orientieren und Informationen über die eigene Erkrankung einzuholen. Denn: Wer zum eigenen Experten wird, kann den Ausführungen des Arztes besser folgen und auf Augenhöhe mitreden sowie gezielt Fragen stellen, bis alles verstanden ist. „Das ist entscheidend, um aus der Lähmung zu gelangen und ins Handeln zu kommen“, so Blumenfeld. Als Informationsquelle können etwa qualifizierte Berater, Coaches, Fachliteratur oder entsprechende Websites dienen.

### **Bewegung & Sport: Das Rückfallrisiko verringern**

Anhaltende Ängste und dauerhafter Stress schwächen das Immunsystem und mindern dazu die Lebensqualität. Doch es gibt Möglichkeiten, wieder Ruhe und innere Balance zu finden: Achtsamkeitstechniken können helfen, etwa fokussierte Atemübungen. Meditation, Selbsthypnose, Visualisierungen, Autosuggestion, Yoga und Sport sind ebenfalls geeignet, den Stresslevel zu senken. „Dabei können wir lernen, den Moment bewusster wahrzunehmen, um nicht so leicht in Horrorfantasien abzudriften“, sagt Sarah Blumenfeld.

Geborgenheit, der Glaube innerhalb der Familie, dass man es schafft, sowie nahe Menschen, bei denen man sich die Sorgen von der Seele reden kann – all das stärkt das Sicherheitsgefühl. Hilfreich sind Partner oder Freunde zudem als Beistand bei Arztterminen. Sie können sich Notizen machen, nachfragen, wenn Erläuterungen des Arztes noch unklar sind. „Der Patient kann manchmal zu aufgewühlt sein. Oder die Nebenwirkungen der Therapie erschweren das Denken“, erklärt Expertin Blumenfeld.

Eine bedeutsame Rolle spielt auch die Ernährung. Angepasst an die jeweilige Situation und ein mögliches Sportpensum kann sie das Wohlbefinden und den Krankheitsverlauf signifikant verbessern.

Inzwischen belegen viele Studien, dass Sport bei Krebs einen positiven Einfluss auf Therapie, Lebensqualität und Überlebenschancen hat: Die Nebenwirkungen etwa einer Chemotherapie reduzieren sich, ebenso die Entzündungswerte. Das Immunsystem wird gestärkt, wodurch das Rezidivrisiko sinken kann, also die Gefahr, dass der Tumor wiederkommt. Auch die chronische krebs- oder therapiebedingte Müdigkeit, Fatigue genannt, nimmt ab.

Ideal ist, das onkologische Bewegungsprogramm direkt nach Erhalt der Diagnose und vor der Therapie zu beginnen. „Der Spaß steht im Vordergrund. Und: sich nicht zu überfordern, aber an die Grenzen zu bringen“, betont die Expertin. „Erst dann finden Leistungssteigerung und Regeneration statt. Als Belohnung werden Glückshormone ausgeschüttet, und wir blicken mit Zuversicht in die Zukunft.“

**ALEXANDER WEIS**

