

Praxis Journal

Nur für unsere Patienten, nicht zur Weitergabe bestimmt.

**Dr. med. Naser Kalhori · Dr. med. Arnd Nusch ·
Dr. med. Werner Langer · Praxis für Innere Medizin,
Hämatologie und Internistische Onkologie**

Friedrichstraße 311 · 42551 Velbert
Tel. 02051 / 31 25 11 · Fax 02051 / 31 25 13

Sprechzeiten
Mo, Di, Do 8 – 16.30 Uhr Mi, Fr 8 – 14 Uhr

Werdener Str. 3 · 40878 Ratingen
Tel. 02102 / 892 47 30 · Fax 02102 / 892 47 31

Sprechzeiten
Di, Mi, Do 8 – 12.30 Uhr

E-Mail: dr.kalhori@freenet.de
nusch@aol.com

www.onkologie-velbert.de



Liebe Patientinnen, Liebe Patienten,

- Inhalt

Stichwort 2

**Sport und gesunde Ernährung
verlängern das Leben**

Nachrichten aus unserer Praxis 3

**Sauerstoffmangel und Sauer-
stoff-Mehrschritt-Therapie**

Therapie 4

**Übelkeit und Erbrechen sind
häufig Nebenwirkungen einer
Chemotherapie. Gegen die
Beschwerden lässt sich etwas
tun**

Nachgefragt 5

**Was kann ich nur gegen meine
Angst tun?**

Stichwort 6

**Krebsfrüherkennung: Experten
schätzen, dass die Hälfte aller
Krebserkrankungen verhindert
oder frühzeitig erkannt und
dadurch dauerhaft geheilt
werden könnte**

Service 7

**Schwerbehindertenausweis,
Haushaltshilfe, Rente – Infos
zu sozialrechtlichen Fragen**

Kurz berichtet 8

**Likörweine enthalten Krebsgift
in hoher Konzentration –
Strahlentherapie kann wieder-
holt werden**

Impressum

sicher haben Sie schon vom so genannten Placebo-Effekt gehört. „Ich werde gefallen“, das bedeutet Placebo wörtlich übersetzt. Mediziner bezeichnen Medikamente ohne Wirkstoff als Placebo.

Nun ist es aber keineswegs so, dass Placebos keine Wirkung haben. Ganz im Gegenteil: Heute weiß man, dass Placebos den Blutdruck senken können oder gar gegen Schmerzen wirksam sind. Warum ist das so? Neben dem Inhaltsstoff eines Medikamentes ist für seine Wirkung auch die Erwartung des Patienten entscheidend. Der Effekt eines Placebos ist offenbar so groß wie das Vertrauen, das der Patient dem verordnenden Arzt entgegenbringt. Das bedeutet nun nicht, dass wir für eine wirkstofffreie Therapie plädieren. Keinesfalls. Es lohnt sich aber,

das Phänomen aus einer anderen Perspektive zu betrachten: Ein Teil des Behandlungserfolgs beruht also auf Kräften, die der Patient selbst freizusetzen in der Lage ist. Die Überzeugung, gut aufgehoben und professionell versorgt zu sein, ist für die Erfolgsaussichten einer Therapie offensichtlich von großer Bedeutung. Nicht zuletzt aus diesem Grund legen wir in unserer Praxis besonderen Wert auf Ihre persönliche Betreuung. Verständnisvoller Umgang gepaart mit wissenschaftlich fundierter Therapie: Das sind die beiden wirksamsten Waffen im Kampf gegen den Krebs. Und die wollen wir gemeinsam mit Ihnen nutzen.

**Ihr Praxisteam Dr. Naser Kalhori,
Dr. Arnd Nusch und Dr. Werner Langer**

Schön, dass Sie da sind, Herr Dr. Langer!



Seit April 2008 unterstützt Herr Dr. Werner Langer uns bei der Betreuung unserer Patientinnen und Patienten. Nach dem Medizinstudium in Gießen war Herr Dr. Langer unter anderem im Evangelischen Krankenhaus Essen tätig, wo er seine Facharztausbildung erhielt und anschließend als Oberarzt tätig war, bis er als Chefarzt der Abteilung Strahlentherapie und Onkologie an die Ubbo-Emmius-Klinik (vormals Kreis-krankenhaus) in Aurich wechselte.

Für Herrn Dr. Nusch und Herrn Dr. Kalhori stand schon seit längerem fest, dass sie einen kompetenten Partner brauchten. So unterbreiteten sie Herrn Dr. Langer ein Angebot und Anfang des Jahres 2008 wurden schließlich die Verträge zur Zusammenarbeit unterzeichnet. Herr Dr. Langer ist verheiratet und hat vier Söhne, die ihn auch in seiner Freizeit ordentlich auf Trab halten.

Sport und gesunde Ernährung verlängern das Leben

Stichwort

Seit einigen Monaten ist es sozusagen amtlich: Sport kombiniert mit gesunder Ernährung bietet auch für Krebspatienten offenbar einen etwa 50-prozentigen Überlebensvorteil. So lautet das Fazit einer im Juni 2007 veröffentlichten Studie mit Brustkrebspatientinnen.

Dass Sport auch Krebspatienten nutzt, dazu gibt es bereits seit mehreren Jahren konkrete Hinweise. Und auch die meisten Onkologen sind einer kanadischen Studie zufolge davon überzeugt, dass Sport für Krebspatienten nützlich, wichtig und sicher ist. Trotzdem empfiehlt nur etwa ein Viertel aller Onkologen regelmäßige sportliche Aktivität.

Überlebensvorteil von 50 Prozent

Wissenschaftlich lässt sich diese Zurückhaltung allerdings kaum noch rechtfertigen. Im Juni 2007 veröffentlichte eine US-amerikanische Forschergruppe im renommierten Journal of Clinical Oncology die ermutigenden Ergebnisse einer Studie mit 1490 Frauen, bei denen Brustkrebs in frühem Stadium diagnostiziert worden war. Dieser Untersuchung zufolge sind zwar sowohl Sport als auch eine gesunde Ernährung durchaus positiv zu betrachten, sie haben aber einzeln ausgeführt nur einen begrenzten Effekt.

Diejenigen Frauen hingegen, die beides miteinander kombinierten, also fünfmal täglich Obst und Gemüse zu sich nahmen und gleichzeitig an sechs von sieben Tagen mindestens eine halbe Stunde zügig spazieren gingen, hatten dagegen nach fünf Jahren einen Überlebensvorteil von etwa 50 Prozent. Interessanterweise profitierten alle Frauen von der Umstellung ihrer Lebensgewohnheiten, gleichgültig ob sie zu Beginn übergewichtig waren oder nicht.

Mäßig, aber regelmäßig

Sollen nun alle Krebs- oder zumindest alle Brustkrebspatientinnen beginnen, ihren Lebensstil in diese Richtung zu ändern?

Grundsätzlich wäre das nicht schlecht; denn gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind immer empfehlenswert – nicht nur für Krebspatienten. Entscheidend für den Nutzen ist allerdings das möglichst lange Durchhalten der neuen Gewohnheiten. Was bei der Ernährung mit ein bisschen Fantasie noch leichter glücken mag, erscheint bei der körperlichen Aktivität schon schwieriger.

Je nach persönlicher Disposition kann das geforderte tägliche zügige Spazieren schon bald zur ungeliebten Pflicht werden. Und trotz aller guten Vorsätze ist dann nach wenigen Wochen das so ambitioniert begonnene Bewegungsprogramm schon wieder Geschichte.

zu Zeit etwas Abwechslung ins Bewegungsprogramm zu bringen. Versuchen Sie es doch einmal mit Nordic Walking, fahren Sie mal wieder Rad oder schwimmen Sie im örtlichen Schwimmbad ein paar Bahnen. Achten Sie nur darauf, sich möglichst täglich etwa eine halbe Stunde intensiv zu bewegen.

Darf's noch ein bisschen mehr sein?

Sich regelmäßig körperlich zu betätigen bedeutet nicht, nach sportlichen Höchstleistungen zu trachten. Wenn Sie sich täglich für eine halbe Stunde Bewegung verschaffen und dabei ins Schwitzen geraten, ohne aus der Puste zu kommen, dann haben Sie das richtige Maß an körperlicher Aktivität gefunden.



Wie lässt sich die Motivation der Patientinnen dauerhaft aufrechterhalten? Sehr wirkungsvoll ist offenbar die individuelle Ansprache. Kanadische Forscher berichteten Anfang Juni 2007 darüber, dass Brustkrebspatientinnen umso eher bereit waren, sportlich aktiv zu werden, je mehr sie über die Vorteile eines Bewegungsprogramms wussten. Noch einmal steigern ließ sich die Motivation der Frauen, wenn ihnen ein Trimm-Gerät – genauer: ein so genannter Stepper – für den persönlichen Gebrauch zur Verfügung gestellt wurde.

Ein eigenes Gerät können wir Ihnen zur Steigerung Ihrer Motivation zwar nicht anbieten. Aber auch wir halten es für sinnvoll, von Zeit

Ob Sie über dieses „Basisprogramm“ hinaus noch sportlich aktiv sein wollen oder können, hängt ganz allein von Ihnen ab. Wenn Sie vor Ihrer Erkrankung eher ein Sportmuffel waren, dann sollten Sie sich nicht zu weiteren körperlichen Anstrengungen zwingen. Ihre Muskeln und Gelenke haben mit der Verarbeitung des Basisprogramms genügend zu tun.

Für manche Patienten gehörte der Sport aber schon vor der Erkrankung zum Leben einfach dazu. Nach Rücksprache mit uns können sie in den allermeisten Fällen „ihre“ Sportart schon bald wieder ausüben, solange sie sich nicht damit überfordern. Im Zweifelsfall fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne.

Sauerstoff- Mehrschritt- Therapie

Dass Sauerstoff eine der wesentlichen Voraussetzungen für Leben allgemein ist und Sauerstoffmangel zu Gesundheitsschäden führt, ist sicher allgemein bekannt. Wir Menschen nehmen den Sauerstoff aus unserer Umgebung auf, zu 99 % über die Lungen und zu 1 % über die Haut. Nicht allgemein bekannt aber dürfte sein, dass die Luft nur ca. 21 % Sauerstoff enthält, etwa 78 % Stickstoff und der Rest sich aus Edelgasen und Kohlendioxid zusammensetzt. Die eingeatmete Luft wird über den Blutkreislauf ins Gewebe verteilt. Mit zunehmendem Alter, aber auch durch Krankheit oder körperfremde Stoffe (wie zum Beispiel medikamentöse Therapien) kommt es zu einer Verschlechterung der Sauerstoffversorgung und damit der lebenswichtigen Organe.

Sauerstoffmangel und seine Folgen

Welche Folgen Sauerstoffmangel im menschlichen Körper hat und wie sich dieser Zustand beseitigen lässt, erforschte über zwei Jahrzehnte der Dresdener Physiker Prof. Manfred von Ardenne. Er entdeckte, dass die kritischen Veränderungen an den so genannten Kapillaren, den feinsten Blutgefäßen, stattfinden. Durch das Einatmen von hochkonzentriertem, fast 100%igem Sauerstoff lässt sich dieser Vorgang aufhalten und damit die Durchblutung und somit auch die Sauerstoffversor-

gung in den Geweben verbessern. In seinen Studien wies Prof. von Ardenne nach, dass diese Verbesserung der so genannten Mikro-

Nachrichten aus unserer Praxis

zirkulation nicht von der ständigen Inhalation konzentrierten Sauerstoffs abhängig ist. Vielmehr zeigte sich, dass die zeitlich befristete Anwendung ausreichend ist. In welchen Abständen die Therapie durchgeführt werden sollte, hängt von der Verfassung des Einzelnen ab, muss in jedem Fall individuell geklärt werden, ist aber nicht öfter als alle drei bis sechs Monate sinnvoll.

Drei Schritte führen zum besten Ergebnis

Das von Prof. von Ardenne entwickelte Konzept der Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie (SMT) unterscheidet drei Teilschritte:

1. Schritt

Die Vitalstoffoptimierung bereitet den Körper auf ein erhöhtes Sauerstoffangebot vor. Hierzu

wird vor Therapiebeginn ein Vitalstoffgemisch aus Vitaminen, Spurenelementen und wichtigen Mineralstoffen getrunken (zum Beispiel Ionovit); damit wird die Sauerstoffverwertung erhöht.

2. Schritt

Bei der so genannten Intensiv-Variante der SMT wird über zehn Tage jeweils dreißig Minuten konzentrierter Sauerstoff eingeatmet.

3. Schritt

Die verbesserte Durchblutung des ganzen Körpers wird am besten durch leichte Bewegungsübungen unterstützt, die gezielte Durchblutung des Gehirns durch geistige Tätigkeit erreicht, zum Beispiel durch Lesen oder Gedächtnisübungen.

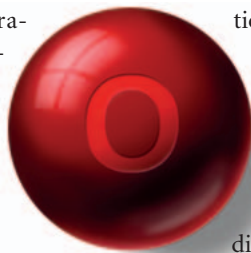
Es gibt zahlreiche Varianten der SMT, allerdings halten wir die so genannte Intensiv-Variante – wie oben beschrieben – für die effektivste und am einfachsten durchzuführende.

Verbesserung der Heilungschancen

Die Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie eignet sich für Gesunde im Sinne der Gesundheitsvorsorge und zum Erhalt der Leistungsfähigkeit in höherem Alter oder bei Dauerstress.

Sie ist sinnvoll für kranke Menschen, weil sie das Immunsystem stärkt, das vor allem nach einer Chemo- und/oder Strahlentherapie stark angegriffen ist, wirkt unterstützend nach operativen Eingriffen und schweren Infektionen, erzielt aber auch gute Erfolge bei Patienten mit Migräne und Tinnitus.

Sprechen Sie uns an, wenn Sie glauben, dass Sie von dieser Therapie profitieren können. Gerne klären wir in einem persönlichen Gespräch, ob die SMT auch für Sie in Frage kommt.





Was tun

gegen

Übelkeit und Erbrechen?

Von allen möglichen Nebenwirkungen einer Chemotherapie sind Übelkeit und Erbrechen die am meisten gefürchteten. Ob und in welchem Maße sie auftreten, ist zwar sehr stark vom Einzelfall abhängig, aber immer lässt sich gegen die schwere Übelkeit etwas tun. Sprechen Sie mit uns über Ihre Beschwerden.

Moderne Medikamente können den Signalweg für die Entstehung des Brechreizes an unterschiedlichen Stellen hemmen. Bevor diese Medikamente eingesetzt werden, ist es allerdings notwendig zu wissen, warum und wann genau die Beschwerden auftreten:

Von **akuten Beschwerden** sprechen Ärzte immer dann, wenn das Erbrechen wenige Stunden nach einer Chemotherapie auftritt.

Verzögerte Beschwerden verursachen einen Brechreiz mehr als 24 Stunden nach der Chemotherapie – meist dann, wenn der Patient denkt, bereits alles hinter sich zu haben.

Besonders tückisch sind die so genannten **antizipatorischen Beschwerden**. Dabei handelt es sich letztlich um „erlernte“ Beschwerden, die erst nach einigen Chemotherapie-Zyklen auftreten. Der Patient reagiert auf bestimmte optische oder Geruchsreize, die er im Rahmen einer Chemotherapie kennengelernt hat, mit Übelkeit und Erbrechen. Unter Umständen reicht schon der Anblick eines weißen Arztkittels oder der typische „Krankenhausgeruch“ aus, um die Beschwerden auszulösen.

Nicht eine vorangegangene Chemotherapie ist Ursache für die Beschwerden, der Patient hat sie vielmehr aufgrund bekannter Begleitumstände „erahnt“, fachsprachlich ausgedrückt: antizipiert.

Natürliche Schutzreaktion

Viele Chemotherapeutika wirken auf Zellen, die sich besonders schnell teilen, denn charakteristisch für die meisten Krebszellen ist ihre hohe Teilungsrate. Allerdings gibt es in unserem Körper auch gesunde Gewebe, deren Zellen sich schnell und regelmäßig erneuern, beispielsweise die Zellen der Dünndarmschleimhaut. Durch eine Chemotherapie werden auch diese Schleimhautzellen geschädigt. Sozusagen als Abwehrreaktion schütten diese daraufhin den Signalstoff Serotonin aus. Serotonin – von Ärzten häufig auch als 5-HT₃ bezeichnet – bindet an bestimmte Rezeptoren, die daraufhin aktivierende Signale an das so genannte Brechzentrum im Gehirn leiten. Der so ausgelöste Brechreiz soll dafür sorgen, dass die schädigende Substanz schnellstmöglich aus dem Körper entfernt wird.

Individuelle Unterschiede

Die Signalkette vom Rezeptor in der Darmschleimhaut bis zum Brechzentrum im Gehirn vermittelt offenbar die akute und die verzögerte Übelkeit nach einer Chemotherapie. Allerdings kommen wohl noch andere Faktoren hinzu, die bis heute nicht ganz verstanden sind. Junge Frauen beispielsweise sind von akuten

und verzögerten Beschwerden besonders betroffen, in erster Linie dann, wenn besonders hohe Dosen in kurzen Zeitabständen eingesetzt werden. Aber auch auf das konkrete Chemotherapeutikum kommt es an: Ohne vorbeugenden medikamentösen Schutz löst Cisplatin bei neun von zehn Patienten heftiges Erbrechen aus. Beim Vincristin dagegen ist lediglich einer von zehn Patienten betroffen.

Angst als Verstärker

Auch bei der antizipatorischen Übelkeit wird das Brechzentrum aktiviert, allerdings ohne die Ausschüttung von Signalstoffen in der Dünndarmschleimhaut. Zugrunde liegt letztlich die Erfahrung des einzelnen Patienten, dass eine Chemotherapie zwangsläufig Übelkeit zur Folge hat. Die Angst vor der Übelkeit verstärkt zusätzlich die Wahrscheinlichkeit ihres Auftretens.

Wenn die antizipatorische Übelkeit auftritt – und das ist bei etwa einem von drei Chemotherapiepatienten der Fall –, dann immer erst als Folge von akuten oder verzögerten Beschwerden, vorzugsweise bei besonders ängstlichen Patienten. Die beste Vorbeugung gegen antizipatorische Beschwerden ist deshalb die erfolgreiche Behandlung von akuter beziehungsweise verzögerter Übelkeit.

Anti-Emetika zur (vorbeugenden) Behandlung

Die für die Behandlung der Übelkeit verfügbaren Medikamente werden als Anti-Emetika bezeichnet. Sie können einzeln oder in Kombination gegeben werden. Bekannte Anti-Emetika sind beispielsweise Metoclopramid oder so genannte 5-HT₃-Blocker wie das Palonosetron. Diese Wirkstoffe verhindern die Bindung des Botenstoffes Serotonin an 5-HT₃-Rezeptoren im Gehirn und damit die Auslösung des Brechreflexes. Auch angstlösende Medikamente kommen – vorzugsweise bei der Behandlung der antizipatorischen Übelkeit – zum Einsatz. Sie sollen neben psychologischen Verfahren helfen, den Teufelskreis „Übelkeit – Angst – Übelkeit“ zu durchbrechen.

Das können Sie selbst tun

- Aufregung vermeiden, ruhige Ablenkung suchen (ruhige Musik, Entspannungsübungen)
- Zitronen-, Pfefferminz- oder andere „frische“ Bonbons lutschen
- Pfefferminz-Melisse-Tee trinken, der krampflösend und entspannend wirkt
- Auf leichte Kost achten, nur das essen, worauf man wirklich Lust hat
- Nach dem Erbrechen ist sorgfältige Mundpflege besonders wichtig



Was kann ich nur gegen meine **Angst** tun?

5

Kein Zweifel, Krebs gehört trotz aller medizinischen Fortschritte auch heute noch zu den bedrohlichsten Krankheiten. Die Angst vor Krebs ist also nicht verwunderlich. Für Betroffene kann sie zur quälenden Realität werden. Fast jeder Krebspatient erlebt Phasen, in denen ihn die Angst zu erdrücken scheint. Wir haben dieses wichtige Thema für Sie in Form von Fragen und Antworten aufbereitet.

Immer wenn ich zur Ruhe komme und nachdenke, wächst in mir eine Angst, die immer größer wird, gegen die ich mich machtlos fühle. Was kann ich tun?

Für viele Patienten ist es hilfreich, sich genauer mit ihrer Erkrankung zu beschäftigen, sich zu informieren. Krebs ist nicht gleich Krebs. Hinter dem Begriff verbergen sich heute etwa 200 verschiedene Erkrankungen mit jeweils unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten und Verläufen. Informieren Sie sich also, nutzen Sie unser Angebot, ausführlich über Ihre Situation mit uns zu sprechen. Wir kennen alle Ihre Befunde.

Ich habe mich bereits in allen möglichen Medien informiert: Bücher und Zeitschriftenartikel gelesen, im Internet recherchiert – wirklich zur Ruhe gekommen bin ich dadurch nicht. Im Gegenteil: Manchmal habe ich sogar Angst, eine wichtige Information übersehen zu haben und damit meine Chancen zu schmälern.

Sie tragen zwar eine Mitverantwortung bei der Behandlung, aber Sie können sich darauf verlassen, dass Sie bei uns nicht nur nach dem neuesten Stand der Forschung, sondern auch nach Ihren ganz persönlichen Bedürfnissen behandelt werden. Wir erarbeiten für Sie eine individuelle Behandlungsstrategie, die wir dann mit Ihnen gemeinsam umsetzen.

Wenn Sie das Gefühl haben, von Informationen geradezu „erschlagen“ zu werden, dann ist das ein Zeichen dafür, dass Ihr Kopf Entlastung braucht. Es mag Sie überraschen, aber körperliche Aktivität hilft enorm bei der Angstbewältigung. Und auch da gilt: Wir beraten Sie und besprechen ganz individuell, was Ihnen gut tut: ob zweimal täglich ein Spaziergang, Rad fahren, Schwimmen oder Nordic Walking – Sie werden spüren, dass es Ihnen danach besser geht.

Aber ist das letztlich nicht nur Ablenkung vom Wesentlichen? Ich muss mich doch aktiv auseinandersetzen mit dem, was mich bedroht.

Von „müssen“ kann keine Rede sein. Sie tun am besten nur das, was Ihnen wirklich gut tut. Diese Empfehlung gebe ich übrigens jedem Krebspatienten, unabhängig vom Stadium seiner Erkrankung. Das bedeutet konkret: Sie „müssen“ sich nicht zu irgendetwas zwingen. Es gibt viele Patienten, denen tut es gut, sich zumindest eine Zeitlang gar nicht mehr mit ihrer Krankheit zu beschäftigen. Überlegen Sie, wie Sie andere schwierige Situationen in Ihrem Leben bewältigt haben: Ablenkung oder zeitweise Verleugnung und Verdrängung des Problems können durchaus helfen, harte Zeiten durchzustehen. Sie haben das Recht, mit Ihrer Krankheit oder Ihrer Angst so umzugehen, wie Sie es für richtig halten.

Wenn ich nun aber nicht verdrängen kann oder will – was würden Sie mir dann empfehlen?

Vielen Menschen hilft das genauere Hinsehen: Wovor genau habe ich eigentlich Angst? Fürchte ich mich vor Schmerzen? Oder vor dem Verlust meiner Unabhängigkeit? Habe ich konkrete Angst zu sterben? Im nächsten Schritt kommt es darauf an, die Befürchtungen zu Ende zu denken. Wenn die Angst konkret, also klar umrissen wird, dann kann man allein oder mit Unterstützung von anderen auch konkret etwas dagegen tun. Wer Angst hat, irgendwann nicht mehr für sich selbst entscheiden zu können, kann diese Angst unter Umständen entkräften, indem er sich über die Möglichkeiten einer Patientenverfügung und einer Vorsorgevollmacht informiert. Die Angst vor dem Sterben wird für manche weniger quälend, wenn sie jeden Tag ganz bewusst angehen, sich über kleine Dinge freuen und genau hinschauen, wer und was ihnen gut tut. Anderen wiederum hilft es, die Versorgung der nächsten Angehörigen aktiv zu regeln. Wichtig ist sicher für die meisten, sich aus diesem furchteinflößenden Gefühl der Ohnmacht und des Ausgeliefertseins zu befreien.

Da mögen Sie Recht haben, aber ich denke, das hört sich einfacher an als es ist.

Das stimmt und stimmt auch wieder nicht. Letztlich kommt es darauf an, seinen eigenen Weg zur Bewältigung der Angst, zur eigenen Entlastung zu finden. Viele versuchen ihrer Angst im wahrsten Sinne des Wortes Ausdruck zu verleihen: indem sie malen, schreiben oder vielleicht Theater spielen. Die eigene Angst erhält so nicht nur eine Gestalt. Das Bewusstsein, schöpferisch zu arbeiten kann entlastend wirken und zufrieden machen.

Und wenn das alles nichts für mich ist?

Dann suchen wir gemeinsam weiter nach Wegen, die es Ihnen ermöglichen, Ihre Angst zu überwinden oder wenigstens zu entkräften.

Wir sind an Ihrer Seite.

Stichwort ■ Krebsfrüherkennung

Etwa die Hälfte aller Krebserkrankungen können verhindert oder dauerhaft geheilt werden, wenn man sie frühzeitig entdeckt. Deshalb zahlt die gesetzliche Krankenversicherung die in der Tabelle beschriebenen Früherkennungsuntersuchungen (Stand 1. Juli 2008). Seit dem 1. Juli 2008 wird eine **standardisierte Untersuchung auf Hautkrebs** angeboten, die von zertifizierten Haus- oder Hautärzten durchgeführt wird. Der Grund: Die Generation der heute 35-Jährigen hat ein so hohes Hautkrebsrisiko wie keine Generation zuvor.



Frauen	Untersuchung	Wie oft	Ab wann
Geschlechtsorgane	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ggf. Aufnahme der Krankengeschichte (Anamnese) ■ Betrachtung des Gebärmuttermundes ■ Entnahme von Untersuchungsmaterial vom Gebärmuttermund und aus dem Gebärmutterhals (Abstrich) ■ Laboruntersuchung (Zelluntersuchung) des entnommenen Materials ■ Gynäkologische Tastuntersuchung ■ Mitteilung der Befunde einschließlich der Laboruntersuchungsergebnisse und anschließende Beratung 	jährlich	ab 20
Brust	<ul style="list-style-type: none"> ■ Abtasten der Brustdrüsen und der dazugehörigen Lymphknoten ■ Anleitung zur Selbstuntersuchung 	jährlich	ab 30
Mammografie-Reihenuntersuchung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Schriftliche Einladung der Frau in eine zertifizierte Untersuchungsstelle ■ Mammografie (Röntgen der Brüste) ■ Befundmitteilung und Beratung 	alle 2 Jahre	ab 50 bis 69
Haut	<ul style="list-style-type: none"> ■ Betrachtung der Haut am ganzen Körper einschließlich des behaarten Kopfes und aller Hautfalten ■ Mitteilung des Befundes 	alle 2 Jahre	ab 35
Enddarm (Rektum)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Schnelltest auf verborgenes Blut im Stuhl ■ Zwei Darmspiegelungen im Abstand von mindestens zehn Jahren ■ Alternative zur Darmspiegelung: Weiterhin Schnelltest auf verborgenes Blut im Stuhl; bei positivem Schnelltest-Befund Darmspiegelung 	jährlich zweimal alle 2 Jahre	ab 50 bis 55 ab 55 ab 55
Männer	Untersuchung	Wie oft	Ab wann
Äußere Geschlechtsorgane und Prostata	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ggf. Aufnahme der Krankengeschichte (Anamnese) ■ Betrachten und Abtasten der äußeren Geschlechtsorgane ■ Abtasten der Prostata vom After aus ■ Abtasten der dazugehörigen Lymphknoten ■ Befundmitteilung und Beratung 	jährlich	45
Haut	<ul style="list-style-type: none"> ■ Betrachtung der Haut am ganzen Körper einschließlich des behaarten Kopfes und aller Hautfalten ■ Mitteilung des Befundes 	alle 2 Jahre	ab 35
Enddarm (Rektum)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Schnelltest auf verborgenes Blut im Stuhl ■ Zwei Darmspiegelungen im Abstand von mindestens zehn Jahren ■ Alternative zur Darmspiegelung: Weiterhin Schnelltest auf verborgenes Blut im Stuhl; bei positivem Schnelltest-Befund Darmspiegelung 	jährlich zweimal alle 2 Jahre	ab 50 bis 55 ab 55 ab 55



Wir stellen Ihnen auf dieser Seite sozialrechtliche Tipps und weitergehende Informationsquellen zur Verfügung. Alle Angaben haben wir sorgfältig geprüft. Trotzdem können wir für die Richtigkeit der Angaben im Einzelnen leider keine Gewähr übernehmen.

Rente

Wer dem Arbeitsmarkt aufgrund einer gesundheitlichen Einschränkung weniger als sechs Stunden pro Tag zur Verfügung steht, hat Anspruch auf eine Rente wegen teilweiser Erwerbsminderung. Wer nicht länger als drei Stunden täglich arbeiten kann, hat Anspruch auf eine Rente wegen voller Erwerbsminderung. Das gilt allerdings nur für Personen, die innerhalb eines gewissen Zeitraums Pflichtbeiträge in die Rentenversicherung einbezahlt haben.

Die Rente wegen Erwerbsminderung wird nur auf Antrag und dann gerade bei Krebspatienten häufig nur auf Zeit bewilligt. Das heißt: Beantragen Sie die Rente – und stellen Sie etwa ein halbes Jahr vor Ablauf der Erwerbsminderungsrente einen Folgeantrag, wenn Sie der Meinung sind, die Voraussetzungen weiterhin zu erfüllen.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet und unter einer kostenlosen Telefonnummer bei der Deutschen Rentenversicherung:

Telefon: 0800 -10 004 800 (Mo bis Do von 7.30 Uhr bis 19.30 Uhr, Fr bis 15.30 Uhr)
Internet:
www.deutsche-rentenversicherung.de

Schwerbehindertenausweis, Haushaltshilfe, Rente ...

Service

Rehabilitation

Die Deutsche Rentenversicherung ist auch für viele Rehabilitationsleistungen, wie etwa die onkologische Reha, zuständig. Aber auch andere Träger, beispielsweise Kranken- und Unfallversicherungen, können konkrete Reha-Maßnahmen finanzieren. Welcher Träger für welche Leistung zuständig ist, erfahren Sie bei den „Servicestellen REHA“. Weitere Infos bei Ihrer Krankenversicherung oder im Internet.

Internet: www.reha-servicestellen.de

Schwerbehindertenausweis

Beim zuständigen Versorgungsamt können Sie die Feststellung eines „Grades der Behinderung“ (GdB) beantragen. Der GdB wird nach bundeseinheitlichen Kriterien auf Grundlage ärztlicher Gutachten festgelegt. In der Regel wird bei einer Krebserkrankung im akuten Stadium ein GdB von 50 und damit eine Schwerbehinderung festgestellt. Die Adresse des zuständigen Versorgungsamtes erfahren Sie im Bürgerbüro Ihres Rathauses oder im Internet.

Internet: www.kompetenz-plus.de
(unter 1. Infothek, 1.4 Adressen)

Haushaltshilfe

Alle Krankenversicherungen übernehmen die Aufwendungen für eine Haushaltshilfe, wenn die Weiterführung des Haushaltes wegen Krankenhaus- oder Kuraufenthalt vorübergehend nicht möglich ist. Im Haushalt muss mindestens ein Kind unter 12 (manchmal auch 14) Jahren leben. Einzelheiten erfahren Sie bei Ihrer zuständigen Krankenversicherung.

Weitere hilfreiche Adressen

Viele Krebsberatungsstellen in Deutschland beraten zu sozialrechtlichen Fragen oder kennen kompetente Ansprechpartner vor Ort. Adressen erhalten Sie beim Krebsinformationsdienst: 0800 - 420 30 40.

Die **Deutsche Krebshilfe** bietet einen Beratungsdienst, den Sie montags bis freitags von 8.00 bis 17.00 Uhr erreichen. Krebspatienten, die in materielle Not geraten sind, können beim Härtefonds eine einmalige finanzielle Unterstützung beantragen.

Beratungstelefon: 0228 -729 90 95
Härtefonds: 0228 -729 90 94

Die **Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)** unterhält derzeit 22 Beratungsstellen und ein Beratungstelefon (montags bis freitags von 10.00 bis 18.00 Uhr).

Beratungstelefon: 01803 -11 77 22
(9 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz)
Internet:
www.unabhaengige-patientenberatung.de

Bürgertelefone des Bundesgesundheits- sowie des Arbeits- und Sozialministeriums (montags bis donnerstags von 8.00 bis 20.00 Uhr, freitags bis 12.00 Uhr).

Bürgertelefon: 01805 - 99 66 01
(14 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz)
Internet:
www.bmg.bund.de - www.bmas.bund.de

Die Patientenbeauftragte der Bundesregierung kümmert sich um Patientenrechte und ist telefonisch sowie im Internet zu erreichen.

Telefon: 030 -18 44 13 420
Internet: www.patientenbeauftragte.de

Kurz berichtet

8

Neues aus der Forschung

Likörweine enthalten Krebsgift in hoher Konzentration

Eine Studie deutscher Lebensmittelchemiker sorgt für Aufregung: Das Krebsgift Acetaldehyd kommt in zum Teil enorm hohen Konzentrationen in alkoholischen Getränken vor. Portwein, Sherry und Tresterbrände sind offenbar am höchsten belastet, bei Wein und Bier sind keine bedenklichen Werte gemessen worden.



Die Erkenntnisse der Arbeitsgruppe von Dirk Lachenmaier am Chemischen und

Veterinär-Untersuchungsamt (CVUA) in Karlsruhe wurden Ende September auf dem Deutschen Lebensmittelchemikertag in Kaiserslautern vorgestellt und in der Fachzeitschrift Food and Chemical Toxicology veröffentlicht. Acetaldehyd entsteht auch im menschlichen Organismus, und zwar als erstes Zwischenprodukt beim Abbau von Alkohol. Die daraus resultierende Belastung ist im Vergleich zu den jetzt gefundenen Rückständen in Hochprozentigem allerdings sehr gering.

Eine französisch-finnische Forschergruppe von der Universität Helsinki hatte unlängst

herausgefunden, dass das verstärkte Auftreten von Speiseröhrenkrebs in der Normandie wahrscheinlich auf den dort weit verbreiteten Genuss von selbstgebranntem Calvados – der ebenfalls sehr viel Acetaldehyd-Rückstände enthält – zurückzuführen ist. Mittlerweile beschäftigt sich auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (www.bfr.bund.de) mit der Studie von Dirk Lachenmaier. Zu einer endgültigen Bewertung des Acetaldehyd-Risikos ist man dort allerdings noch nicht gekommen. Quellen: Ärztezeitung und DER SPIEGEL

Strahlentherapie kann wiederholt werden

Ein lange Zeit gültiger Grundsatz der lokalen Tumorbehandlung gerät ins Wanken: In bestimmten Situationen ist eine erneute Strahlentherapie – eine sogenannte Re-Bestrahlung – nach Monaten oder Jahren doch möglich. Das ist die Einschätzung der Deutschen Gesellschaft für Radioonkologie (DEGRO). Langzeitstudien haben gezeigt, dass die erneute Bestrahlung eines Organs möglich ist, ohne dass gehäuft Nebenwirkungen auftreten.

Natürlich ließe sich die Bestrahlung nicht unbegrenzt wiederholen, so der Präsident der DEGRO, Prof. Dr. Volker Budach, allerdings sei in Langzeituntersuchungen klar geworden,

Impressum

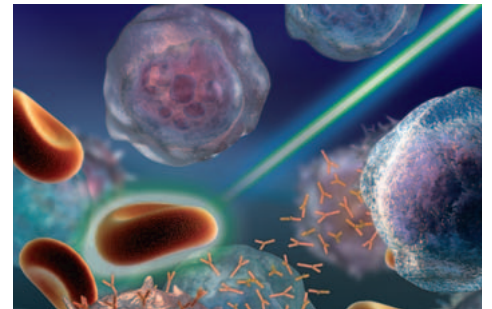
© 2008, LUKON GmbH

Chefredaktion:
Dr. Naser Kalhori, Dr. Arnd Nusch,
Dr. Werner Langer

Grafik-Design, Illustration:
Charlotte Schmitz

Druck: DigitalDruckHilden GmbH

dass viele Zellen sich von einer Erstbestrahlung erholen. Eine Re-Bestrahlung könne beispielsweise dann zum Einsatz kommen, erklärt der Chefarzt an der Klinik für Strahlentherapie der Charité, wenn Patienten nach einer überstan-



denen Krebserkrankung erneut ein Tumorleiden entwickeln: „Ein absolutes Verbot einer erneuten Bestrahlung würde diesen Menschen eine Therapie vorenthalten, die ihre Lebensqualität verbessert.“

Quelle: Pressemitteilung der DEGRO

Anzeige



Das **Menschenmögliche** tun.

