



ERNÄHRUNG BEI KREBS



Österreichische Krebshilfe – seit 1910

„Die Not unserer Krebskranken wird immer größer, wir müssen etwas tun, um sie zu lindern. Könnten wir nicht zusammenkommen, um darüber zu sprechen?“

Diese Zeilen schrieb Hofrat Prof. Dr. Julius Hochenegg an seinen Kollegen Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg. Es war ein trüber Novembertag im Jahr 1909 gewesen und Prof. Hochenegg hatte wie so oft eine Krebspatientin daheim besucht und die Not, die er dort sah, hatte ihn tief betroffen gemacht.

Infolgedessen gründeten am 20.12.1910 die Ärzte Prof. Dr. Julius Hochenegg, Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg, Hofrat Prof. Dr. Richard Paltauf, Prof. Dr. Alexander Fraenkel, Prim. Doz. Dr. Ludwig Teleky und Dr. Josef Winter die heutige Österreichische Krebshilfe.



Damals wie heute ist es eine der Hauptaufgaben der Österreichischen Krebshilfe, Patienten und Angehörige zu begleiten, sie zu unterstützen und für sie da zu sein. Rund 100 kompetente Berater stehen Patienten und Angehörigen in ca. 60 Krebshilfe-Beratungsstellen mit einem umfangreichen Beratungs- und Betreuungsangebot zur Verfügung.

Darüber hinaus tragen Erkenntnisse aus den von der Österreichischen Krebshilfe finanzierten Forschungsprojekten dazu bei, den Kampf gegen Krebs im Bereich Diagnose und Therapie erfolgreicher zu machen.

Die Österreichische Krebshilfe finanziert sich zum großen Teil durch private Spenden, deren ordnungsgemäße und verantwortungsvolle Verwendung von unabhängigen Wirtschaftsprüfern jährlich bestätigt wird. Die Krebshilfe ist stolze Trägerin des Österreichischen Spendengütesiegels.



Ein Wort zur Einleitung



Prim. Univ.-Prof. Dr.

Paul SEVELDA

Präsident der Österreichischen
Krebshilfe, Facharzt für Gynäkologie
und Geburtshilfe

Die Diagnose Krebs stellt jeden Menschen vor eine völlig veränderte Lebenssituation. Emotionale Faktoren wie Angst, Unsicherheit und Depression sind verständlich. Viele Patienten stellen sich oft die Frage, was sie essen können / dürfen. Bei anderen ist das Bedürfnis nach Nahrung auf ein Minimum reduziert. Es gibt zwar keine spezielle „Krebsdiät“, aber sehr wohl ernährungstechnische Maßnahmen und Empfehlungen, die wir Ihnen in der vorliegenden Broschüre vorstellen wollen. Ebenso wie Anregungen und Tipps, wie Nebenwirkungen und Begleitscheinungen bei einer Krebserkrankung durch Essgewohnheiten verändert werden können. Bitte sprechen Sie auch Ihre behandelnden Ärzt:innen auf alle Fragen und Probleme rund um das Thema Ernährung an. Selbstverständlich erhalten Sie auch in der Krebshilfe-Beratungsstelle in Ihrer Nähe kostenlose Beratung und Hilfe (s. Seite 54).



Julia LOBENWEIN, BSc

Leitung Arbeitskreis
„Ernährung und Onkologie“
Verband der Diätologen Österreichs

Mit der Diagnose Krebs wird die Ernährung häufig ein zentrales Thema im Alltag der betroffenen Patientinnen und Patienten. War Essen bisher vielfach mit Genuss und Freude verknüpft, wird es nun zur täglichen Herausforderung. Nebenwirkungen von z.B. Chemo- oder Strahlentherapie machen es nicht leicht, den Körper bei Kräften zu halten und mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen. Viele Patient:innen machen sich auf die Suche nach Ernährungsempfehlungen, die ihre Leiden lindern und bei der Genesung helfen sollen. Dabei hochwertige Informationen zu finden ist jedoch nicht einfach. Diese Broschüre gibt einen sehr guten Überblick über hilfreiche Ernährungsempfehlungen. Natürlich kann er ein persönliches Beratungsgespräch, das individuell auf jeden Einzelnen abgestimmt ist, nicht ersetzen. Beim Arbeitskreis „Ernährung und Onkologie“ vom Verband der Diätologen Österreichs erhalten Sie wissenschaftlich fundierte und gleichzeitig praxistaugliche Ernährungsempfehlungen.

Aus dem Inhalt

Ernährung bei Krebs	5
Nebenwirkungen bewältigen	7
Übelkeit und Erbrechen	8
Mangelnder Appetit	10
Veränderung des Geschmackssinns	12
Trockene Mundschleimhaut	13
Mundschleimhautentzündungen	14
Gewichtsveränderungen	16
Blähungen	18
Völlegefühl und Sodbrennen	19
Darmträgheit und Verstopfung	20
Durchfall	22
Erschöpfungssyndrom	24
Infekte und Abwehrschwäche	25
Verlust an Knochenmasse.....	28
Ernährungstipps bei Krebserkrankungen	29
Brust- und Prostatakrebs	29
Lymphödem	30
Operation am Magen	31
Operation am Darm	33
Operation der Bauchspeicheldrüse	35
Operation der Harnblase	36
Achtung vor „Krebsdiäten“	38
Komplementäre Maßnahmen / Alternative Methoden	40
Klinische Ernährungstherapie	42
Leben mit der Diagnose Krebs	45
Ernährungsberatung bei der Krebshilfe	46
Rat und Hilfe bei der Krebshilfe	48
Finanzielle Hilfe durch die Krebshilfe	52
Wichtige Adressen der Österreichischen Krebshilfe	54

Ernährung bei Krebs

Essen und Trinken ist ein wesentlicher Bestandteil der Leistungsfähigkeit von Geist und Körper und hat damit enormen Einfluss auf die Gesundheit. Für viele Menschen ist die Nahrungsaufnahme ein Ausdruck von Wohlbefinden und Lebensqualität.

Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Faktor bei der **Krebsprävention**. Mittlerweile ist bekannt, dass durch eine Kombination aus gesunder Ernährung, körperlicher Bewegung und dem Vermeiden von Übergewicht etwa ein Drittel aller Krebserkrankungen verhindert werden kann.

Die Entstehung einer Krebserkrankung beim Menschen ist allerdings viel komplexer, sodass das Einhalten von speziellen Ernährungsempfehlungen nur eine Möglichkeit ist, das persönliche Krebsrisiko zu beeinflussen.

Ernährung hat aber auch eine besondere **Bedeutung bei bereits bestehender Krebserkrankung**. Sehr oft wollen Patient:innen selbst etwas beitragen, eine aktive Rolle übernehmen, damit es ihnen bei der Bewältigung der Erkrankung besser geht.

Auch die Nebenwirkungen von Krebstherapien nehmen Einfluss auf die Nahrungsaufnahme und damit auf den Ernährungszustand. Bestimmte Speisen werden nicht mehr vertragen und Appetitverlust bis hin zum Ekel vor gewissen Speisen können die Nahrungsaufnahme reduzieren. So kann es zu ungewolltem Gewichtsverlust bis hin zur Mangelernährung kommen.

Wenn sich alles auf den Magen schlägt...

Eine Ernährung, die der jeweiligen Situation bzw. den Nebenwirkungen der Therapie angepasst ist, kann wesentlich zur Verbesserung von Lebensqualität d.h. Lebensfreude beitragen und auch den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen.

Wichtig ist es, auf einen **guten Ernährungszustand** zu achten und Gewichtsverlust zu vermeiden, damit keine Mangelernährung entsteht.

Prinzipiell müssen Krebspatient:innen keine spezielle Diät einhalten.



Umfangreiche Informationen über eine ausgewogene Ernährung sowie viele Tipps und Empfehlungen gibt Ihnen die kostenlose Krebshilfe-Broschüre „Gesunde Ernährung“.

Ernährungsumstellung bei Krebs?

„Müssen Krebspatient:innen ihre Ernährung umstellen?“ ist eine häufig gestellte Frage. Eine allgemeingültige Antwort darauf gibt es zwar nicht, aber zur Orientierung gilt folgendes:

Liegen keine speziellen Ernährungsprobleme im Zusammenhang mit der Erkrankung oder als Therapiefolge vor, so gelten auch für Patient:innen die allgemeinen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung. Lesen Sie dazu mehr in der gleichnamigen Broschüre der Österreichischen Krebshilfe!

Da Krebspatient:innen jedoch einen **erhöhten Bedarf an bestimmten Nährstoffen** wie Eiweiß oder Fett haben können, ist es sinnvoll, kleine Veränderungen im täglichen Speiseplan vorzunehmen. Ein:e Diätolog:in kann Ihnen dabei helfen, Ihren individuellen Bedarf an Nährstoffen zu errechnen und gibt Ihnen Tipps zur Umsetzung.

Ist der tägliche Speiseplan entsprechend ausgewogen, ist es nicht nötig, in der Familie für den /die Erkrankte:n extra zu kochen.

Im Laufe der Krebsbehandlung treten zudem manchmal **Nebenwirkungen** auf, die besondere Aufmerksamkeit bezüglich der Ernährung verlangen, beispielsweise nach Operationen im Verdauungstrakt, oder im Zuge einer Chemo- oder Strahlentherapie.

In dieser Broschüre finden Sie wertvolle Informationen, wie Sie diese Nebenwirkungen mit einfachen Mitteln besser bewältigen können.

Fragen Sie dazu auch Ihren Arzt / Ihre Ärztin bzw. die Diätolog:innen der Krebshilfe-Beratungsstelle in Ihrer Nähe.

Nebenwirkungen bewältigen

Krebstherapien bringen leider auch Nebenwirkungen mit sich. Diese sind meist dadurch bedingt, dass Chemo- und Strahlentherapie nicht nur Krebszellen, sondern auch gesunde Körperzellen treffen. Andere Therapien wie zum Beispiel die Hormontherapie beeinträchtigen das Wachstum von Krebszellen aber auch funktionierende Regelkreise wodurch z. B. Beschwerden wie beim Wechsel auftreten.

Nebenwirkungen treten nicht immer auf und sind auch in ihrer Stärke individuell unterschiedlich ausgeprägt. Diese können akut, d. h. sofort mit Therapiebeginn einsetzen wie z. B. Übelkeit und Erbrechen, oder als Spätwirkung der Therapie wie z. B. Haarverlust auftreten. In Abhängigkeit vom Wirkmechanismus der Chemotherapie werden auch Nebenwirkungen an Organen wie Herz, Niere, Harnblase und Nervensystem festgestellt.

Zu den häufigsten, die Lebensqualität akut beeinträchtigenden Nebenwirkungen gehören Übelkeit und Erbrechen sowie Müdigkeit und Erschöpfung, aber auch Appetitlosigkeit und Entzündungen der Mundschleimhaut. Gerade bei diesen Therapienebenwirkungen kann durch **richtige, an die Situation angepasste Ernährung** viel für Ihr Wohlbefinden getan werden.

Im Folgenden haben wir Ihnen die häufigsten Nebenwirkungen und mögliche Maßnahmen dagegen bzw. Ernährungstipps für diese Situationen zusammengestellt. In der Krebshilfe Beratungsstelle in Ihrer Nähe (s. S. 54) erhalten Sie darüber hinaus noch persönliche Unterstützung.

Wenn Sie an Nebenwirkungen leiden, informieren Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin. In sehr vielen Fällen kann Abhilfe geschaffen werden.



Lesen Sie mehr über die Wirkungsweise der verschiedenen Krebstherapien in der Broschüre „Therapien bei Krebs“. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.

zytostatisch,
Zytostatika:
Zyto = Zelle
Stase = Hemmung

Übelkeit und Erbrechen

Übelkeit und Erbrechen sind Schutzreflexe des Körpers, die dazu dienen, vor der Aufnahme von Giftstoffen zu schützen.

Antiemetika:
Medikamente, die das Erbrechen stillen oder mindern können.

Auch Ernährungsmaßnahmen können wesentlich zur Linderung von Übelkeit und Erbrechen beitragen.

Übelkeit und Erbrechen sind die häufigsten, die Lebensqualität massiv beeinträchtigenden Nebenwirkungen von Krebstherapien.

Die Ursachen können vielfältig sein, aber prinzipiell wird durch Reizung bzw. durch Schädigung der Zellen des Magen-Darm-Traktes ein Gewebshormon (*Serotonin*) freigesetzt, wonach Signale an das Brechzentrum im Gehirn weitergeleitet werden, die als Folge zu akuter (innerhalb von 24 Stunden) bzw. verzögerter (nach mehr als 24 Stunden) Übelkeit führen.

Mittlerweile wurden spezielle Medikamente – **Antiemetika** – entwickelt, die diese Beschwerden mildern und in mehrere der verschiedenen Auslöse-Mechanismen eingreifen. Ihr Arzt / Ihre Ärztin kann die passende antiemetische Therapie bereits vor der Zytostatikagabe anwenden. **Sprechen Sie daher so früh wie möglich mit dem Behandlungsteam über auftretende Beschwerden!**

Tipps gegen Übelkeit und Erbrechen:

☞ Nehmen Sie **am Morgen** der Chemotherapie nur eine **kleine**

Mahlzeit zu sich. Durch die Chemotherapie kann es zu verlangsamer Magenentleerung kommen; bei vollem Magen kommt es leichter zu Übelkeit und Erbrechen.

- ☞ Meist hält der „flaue“ Zustand 3 – 4 Tage an. Diese Zeit mit nur kleinen Essensmengen hält der Körper gut aus; wichtig ist aber eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr**.
- ☞ **Legen Sie sich nach dem Essen möglichst nicht flach hin.**
- ☞ **Atmen Sie tief** und langsam, wenn Sie Übelkeit verspüren, am besten an der frischen Luft.
- ☞ Meiden Sie **Gerüche**, die Sie als unangenehm empfinden, wie Kochdunst, Zigarettenrauch oder Parfums.
- ☞ Tragen Sie **lockere Kleidungsstücke**, die Sie nicht einengen.
- ☞ Unternehmen Sie möglichst **viele Spaziergänge** und halten Sie sich häufig im Freien auf.

Geruchsarme Lebensmittel sind Reis, Kartoffeln, Püree, Nudeln, Knödel, Brot, Gebäck, Milch u. Milchprodukte, Haferflocken usw. Auch kalte Speisen oder Süßspeisen sind geruchsärmer und bei Übelkeit oft angenehm.

Ernährungsempfehlungen:

- Essen Sie **langsam, kauen Sie gut**.
- Legen Sie eine **Teepause** mit z. B. Kräuter-, Schwarz-, Pfefferminz-, Käsepappel-, Ingwer- oder Kamillentee kombiniert mit Zwieback oder getoastetem Weißbrot ein.
- Nicht selten werden in der ersten Phase nach Chemotherapie **kühle Getränke** und Speisen besser vertragen als warme.
- Wenn Sie das Kauen als unangenehm empfinden, essen Sie vorwiegend **flüssige und breiige Speisen (säurearme Obstsaftsäfte, pürierte Gemüsecremesuppen, Reis-, Nudel- oder Erdäpfelgerichte, gedünstetes Obst oder Obstgläschen)**, da das Kauen oft als unangenehm empfunden wird.
- Meiden Sie **gebackene und fette** Speisen.
- Bei morgendlicher Übelkeit können Sie versuchen, eine halbe Stunde vor dem Aufstehen **„trockene“ Lebensmittel** wie Knäckebrot, Semmeln, Toastbrot, Salzstangen, Kräcker, Butterkekse oder Zwieback zu knabbern.
- Als **Eiweißquellen** eignen sich während der Chemotherapie Milchprodukte wie Topfen, Joghurt oder Buttermilch, Eier wie Rührei oder Omelett oder Sojaprodukte wie Tofu besonders gut, da sie geruchsarm und geschmacksneutral sind.
- Trinken Sie nach dem Essen **Pfefferminztee** oder spülen Sie Ihren Mund aus, um schlechten Geschmack los zu werden.

Ingwertee

1 frische Ingwerwurzel *

* Ingwer gibt es auch in Pulverform in der Apotheke

2 Scheiben von der Ingwerwurzel mit 250 ml kochend heißem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken.

Die restliche Ingwerwurzel können Sie tiefrieren, um damit jederzeit wieder einen Tee zuzubereiten.

Lassen Sie sich bekochen! Das erspart Ihnen den häufig intensiven Geruch bei der Zubereitung von Speisen.

Mangelnder Appetit

Zwingen Sie sich nicht zum Essen, aber versuchen Sie, immer wieder eine Kleinigkeit zu sich zu nehmen!

Lassen Sie sich von Angehörigen oder Freund:innen beim Einkaufen und Kochen helfen. Das vermeidet Zeitdruck und verschafft die nötige Ruhe.

Viele Krebspatient:innen klagen über Appetitlosigkeit und frühzeitiges Sättigungsgefühl. Die Erkrankung wie auch die Therapie und/oder psychologische Faktoren können dieses Gefühl begünstigen.

Bei erfolgreichem Therapieverlauf bessert sich meist auch der Appetit wieder.

Ernährungsempfehlungen:

- Achten Sie auf eine **ausreichende Energie- und Eiweißzufuhr** und eine vielseitige Kost.
- Versuchen Sie einen **persönlichen Essrhythmus** zu finden und lange Essenspausen zu vermeiden.
- Meiden Sie große Nahrungsmengen. Nehmen Sie lieber **mehrere kleinere Mahlzeiten** über den gesamten Tag verteilt zu sich. Um trotz kleiner Essensmengen genügend Energie zuzuführen empfiehlt es sich, Speisen mit kalt-gepressten hochwertigen Pflanzenölen (Rapsöl, Leinöl...) oder auch mit Butter, Obers etc. anzureichern.
- Halten Sie sich Kleinigkeiten wie Salzgebäck, Nüsse oder Trockenfrüchte für **Zwischenmahlzeiten** bereit.
- Essen Sie möglichst in **Gesellschaft** bei schöner Tischdekoration, da dies mehr **Freude** bereitet und auch besser schmeckt.
- Lassen Sie sich eventuell auch Speisen von einem **Essenslieferanten** zustellen. Achten Sie bei der Auswahl des Anbieters auf Frische und Genuss, hohe Qualität und Ausgewogenheit der Speisen.
- Vermeiden Sie starke Koch- und Speisegerüche im Wohnbereich. **Lüften Sie wiederholt.** Kalte Speisen sind in der Regel geruchsneutraler.
- **Lindern Sie unangenehmen Geschmack im Mund** z. B. durch Tonic Water oder Bitter Lemon.
- Wenn Sie im Augenblick frisches Obst, Gemüse oder Salate nicht vertragen, probieren Sie **scho-nend gegartes Gemüse oder Obstbreie, ev. mit zartblättrigen, feinen Getreideflocken angereichert**, aus.
- **Trinken Sie viel zwischen den Mahlzeiten** und nicht während des Essens, da die Flüssigkeit den Magen füllt und damit ein Sättigungsgefühl auslöst.

- **Bitterstoffe in Getränken** regen den Appetit an. Wenn Sie Alkohol trinken dürfen, gönnen Sie sich vor dem Essen einen Aperitiv wie Campari oder Martini u.Ä. (beachten Sie aber mögliche Wechselwirkungen mit Arzneimittel!). Auch ein paar Schluck alkoholfreies Bier oder Bitter Lemon sind als Aperitiv geeignet.
- Folgende **Tees** wirken appetit-anregend: Enzianwurzel, Kalmus, Wermut, Bitterklee, Schafgarbe und auch appetit-anregende Tropfen aus der Apotheke können im Einzelfall wirksam sein.
- Der Einsatz von **energie- und eiweißreicher Trinknahrung** (s. auch S. 17) kann sinnvoll und hilfreich sein. Diese wird in verschiedenen Geschmacksrichtungen angeboten. Meist werden Trinknahrungen auf Fruchtsaftbasis bzw. mit neutralem Geschmack besonders gut akzeptiert. Trinknahrungen sollten schluckweise zwischen den Mahlzeiten oder auch möglichst **abends** getrunken werden, damit der Appetit tagsüber nicht verloren geht. Trinknahrung ist darüber hinaus auch ideal für unterwegs.

- Versuchen Sie ihren **Geruchssinn** zu trainieren, riechen Sie dazu bewusst an für Sie sonst angenehmen Dingen (Kräutern, Gewürzen, Aromen). Denken Sie dabei an **angenehme Esserlebnisse**.



Teemischung

30 g Bitterorangenschale
30 g Schafgarbe
30 g Ingwerwurzel
30 g Andornkraut

Diese Teemischung ist aromatisch bitter und hat daher eine appetit-anregende Wirkung.



Bleiben Sie aktiv und achten Sie auf regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität. Ausführliche Anleitungen dazu entnehmen Sie der Broschüre „Bewegung bei Krebs“. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.

Denken Sie daran, dass Ihnen jeder Bissen Kraft gibt und Sie körperlich stärkt.

Veränderung des Geschmackssinns

Während einer Chemotherapie können sich der Geschmacks- und auch der Geruchssinn verändern/vermindern. Dabei haben Patient:innen häufig nach dem Essen einen metallischen Nachgeschmack im Mund.

Ernährungsempfehlungen:

- **Bitter schmeckende Getränke** wie Tonic Water oder Bitter Lemon können helfen bzw. lindern.
- Bei Abneigung gegen Fleisch, Wurst oder Fisch sollten Sie an **andere Eiweißquellen** wie Eier, Milchprodukte (Joghurt, Topfen) oder Tofu denken.
- Verwenden Sie verschiedenste **frische Küchenkräuter** wie Schnittlauch, Petersilie, Oregano u. Ä. zur geschmacklichen Korrektur.
- Lutschen Sie **Zitronenbonbons** oder verwenden Sie Kaugummi vor dem Essen.
- Bei Geschmacksirritationen durch Essig oder Balsamico probieren Sie **Marinaden aus Joghurt oder Zitronensaft**.
- Nach jeder Mahlzeit sollten Sie **Mundspülungen** durchführen bzw. Ihre Zähne putzen.
- Im Einzelfall kann auch ein Zinkmangel für Störungen des

Geschmackssinns verantwortlich sein. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin darüber!

Topfenknödel auf Erdbeermus (4 Pers.)

500 g Topfen 20 % FIT
150 g Dinkelgrieß
40 g handwarme Butter
2 Eier
2 Esslöffel Staubzucker
1 Prise Salz
3 Esslöffel Brösel
100 g Butter
500 g Erdbeeren frisch oder tiefgekühlt, gemixt
3 Esslöffel Staubzucker

Topfen, Grieß, Butter, Eier, Staubzucker und Salz zu einem glatten Teig rühren. Den Teig mind. 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Danach kleine Knödel mit ca. 4 cm Durchmesser formen und im leicht kochenden Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen. Aus dem Kochwasser heben und in Butterbrösel vorsichtig wälzen.

Dieses Gericht ist gut geeignet bei Aversion gegen Fleisch und intensive Gerüche.

Wenn Sie nach dem Essen einen metallischen Nachgeschmack im Mund haben, dann verwenden Sie Plastik- oder Holzbesteck anstelle des üblichen Metallbestecks.

Wenn Sie lieber Grapefruitsaft als Tonic trinken möchten, sprechen Sie vorher mit Ihren behandelnden Ärzt:innen. Bei Grapefruitsaft und gemeinsamer Einnahme von Medikamenten kann es Wechselwirkungen geben!

Trockene Mundschleimhaut

Durch Chemo- bzw. lokaler Strahlentherapie vermindert sich häufig die Speichelmenge. Der Speichel wird dickflüssiger.

Ernährungsempfehlungen:

- Meiden Sie **scharfe Gewürze, Alkohol** und **Kamillentee**, da sie die Schleimhaut austrocknen.
- **Pfefferminz- oder Zitronentee** sowie saure Zuckerln regen den Speichelfluss besonders an.
- Bevorzugen Sie **stark wasserhaltige Lebensmittel** wie Obst, Kompotte, Fruchtmus, Gemüsesoßen, Fleischspeisen mit Soßenanteil, Rührei oder klare Suppen mit Einlage.
- **Trinken Sie** Milchmixgetränke wie Erdbeer- oder Bananenmilch u. Ä. mit einem Trinkhalm. Es spricht auch nichts gegen den Genuss von Buttermilch, Sauermilch oder Sojamilch.
- Kauen Sie wiederholt **zuckerfreie Kaugummis**. Lutschen Sie Eiswürfel, da dabei die Mundhöhle über längere Zeit gut befeuchtet wird.
- **Künstlicher Speichel** (z. B. Salagen®) verbessert die Gleitfähigkeit Ihrer Schleimhäute.

- Wenn Sie im Mund-Rachenbereich bestrahlt werden, ist bei sauren Lebensmitteln Vorsicht geboten!

Griebsuppe mit Gemüse (2 Pers.)

2 EL Weizenvollkorn Grieß
500 ml Gemüsebrühe
¼ TL getrocknetes Liebstöckel
½ TL Basilikum
1 Brise Muskat
100 g Karotten, kleinwürfelig
50 g Sellerie, kleinwürfelig
4 EL Schlagobers
1 EL Petersilie, fein gehackt

Grieß unter ständigem Rühren ohne Fett in einem Topf anrösten. Karotten und Sellerie kurz mitrösten und dann mit Gemüsebrühe aufgießen. Suppe mit Liebstöckel, Basilikum, Muskat würzen.

Den Suppentopf nicht zu decken, da die Suppe leicht überkocht. Suppe ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Vor dem Servieren Obers unter die Suppe rühren und mit Petersilie garnieren.

Dieses Gericht ist besonders leicht verdaulich.

Nehmen Sie möglichst gleichmäßig über den Tag verteilt reichlich Flüssigkeit wie beispielsweise Wasser, Tee oder verdünnte Säfte zu sich.

Mundschleimhautentzündungen

Zu heiße Speisen und Getränke können die Mundschleimhaut reizen! Lauwarme oder kühle Speisen werden als angenehm empfunden.

Chemotherapeutika und lokale Strahlentherapie können zu Entzündungen im Mund-, Hals- und Rachenbereich führen.

Ihr Arzt / Ihre Ärztin kann Ihnen dafür schmerzlindernde Gels und Spülungen verordnen.

Die Anwendbarkeit der folgenden Tipps hängt stark vom Ausmaß der Entzündung Ihrer Mundschleimhaut ab. **Bei schmerzhaften Bläschen oder weißen Belägen auf der Zunge bzw. im übrigen Mundbereich verständigen Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin!**

Ernährungsempfehlungen:

- **Vermeiden Sie Lebensmittel und Speisen mit grober Struktur**, an denen Sie lange kauen müssen, wie z. B. Zwieback, Knäckebrot.
- **Vermeiden Sie zudem scharfe und säuerliche Lebensmittel.**
- Bei starken Beschwerden sollten Sie **flüssige, breiige Speisen** (z.B. Haferschleim) bevorzugen.
- **Schneiden Sie feste Speisen** vor dem Essen extra klein. Sie können Speisen auch durch den Zusatz von milden Saucen weich machen.
- Auch der Einsatz von fertig zubereiteter **Babynahrung** im Glas ist im Einzelfall sinnvoll, da diese sehr mild gewürzt ist.
- Ist Ihr Speichel sehr zäh und dickflüssig, kann es sinnvoll sein, vorübergehend auf große Mengen an **Milchspeisen** zu verzichten, da diese die Schleimbildung verstärken können.
- **Fruchtsäurehaltiges Obst** und Getränke wie Orangen-, Zitronen- oder Grapefruitsaft und auch Früchtetees und kohlen-säurehaltige Getränke können zusätzliche Schmerzen verursachen. **Grapefruitsaft sollte generell wegen der Wechselwirkungen mit Medikamenten vermieden werden.**
- **Karotten- und andere Gemüsesäfte** sind säureärmer und deshalb oftmals besser geeignet.
- Zu Eiswürfel gefrorener Salbeitee, gefrorenes Wasser oder halbgefrorene Gurkenstücke werden oft als angenehm empfunden, können bei starker Entzündung aber auch reizen.
- Kauen Sie **zuckerfreie Kaugummis**, die Ihre Speichelproduktion anregen. Aber Achtung: zuckerfreier Kaugummi kann auch Verdauungsbeschwerden hervorrufen.

- **Spülen Sie den Mund** nach jeder Mahlzeit mit mildem Salzwasser, Salbei- oder Eibischtee. Verwenden Sie keine handelsüblichen Mundwasser wegen des darin enthaltenen Alkohols.
- **Putzen Sie Ihre Zähne** mit einer extraweichen Nylonbürste und verwenden Sie ergänzend ein **fluoridreiches Zahngel**.
- Das „**Ölziehen**“ wird als sehr angenehm und hilfreich empfunden. Dabei nehmen Sie einen Esslöffel Olivenöl oder ein Stückchen Butter in den Mund und umspülen damit ihre gesamte Mundhöhle. Sie müssen das Öl danach natürlich nicht schlucken.
- Es kann angenehm sein, zum Trinken einen **Strohalm** zu verwenden.
- Bei Verwendung einer Zahnprothese sollten Sie diese vorübergehend entfernen.
- Verzichten Sie **auf das Rauchen**.
- Halten Sie Ihre **Lippen** durch **Lippenbalsam** oder Ähnliches geschmeidig.

Kartoffelauflauf (4 Pers.)

500 g Erdäpfel, speckig, roh
1/8 l Milch
1/8 l Süß- oder Sauerrahm
Salz, Muskatnuss gerieben,
Schnittlauch
50 g Emmentaler fein gerieben
Butter zum Ausstreichen der
Auflaufform

Kartoffeln schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit Milch zum Kochen bringen, abschmecken. Ca. 10 Minuten im geöffneten Kochtopf köcheln lassen. Immer wieder umrühren. Am Ende der Kochzeit den Rahm und den Schnittlauch hinzufügen. Die Kartoffelscheiben in die bebutterte Form schichten und mit der Kochflüssigkeit übergießen, den Käse darüber verteilen. Im vorgeheizten Backrohr ca. 15 Minuten überbacken.

Dieses Gericht eignet sich bei Aversion gegen Fleisch und intensive Gerüche.



Die Krebshilfe-Broschüre „Ratgeber für einen erfolgreichen Rauch-Stopp“ bietet Ihnen Hilfestellungen, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen. Sie ist kostenlos erhältlich unter www.krebshilfe.net

Gewichtsveränderungen

Während einer Krebstherapie kann es sowohl zu einem **Gewichtsverlust** als auch zu einer **Gewichtszunahme** (z.B. bei Brustkrebs) kommen. Die Behandlung mit antihormonell wirksamen Medikamenten führt häufig zu einer Gewichtszunahme durch Wasser-einlagerungen (*Ödeme*).

Ernährungsempfehlungen bei ungewollter Gewichtszunahme:

- Trinken Sie, täglich **1,5 Liter** energiefreie Getränke (z.B. Wasser, Wasser mit Zitrone, ungesüßte, kalte oder warme Tees).
- Nehmen Sie **regelmäßige Mahlzeiten** zu sich.
- Kombinieren Sie reichlich **Gemüse** zu jeder Mahlzeit, nehmen Sie dazu **Salat** oder **Gemüsesuppe** als Vorspeise.
- Achten Sie beim Einkauf auf **Fettgehalt** von Lebensmitteln (z.B. Wurst, Käse).
- Verwenden Sie fettreiche Milchprodukte sparsam bzw. ersetzen Sie sie durch **normalfette Milchprodukte** (z.B. Milch zum Verfeinern von Suppen und Saucen).

Bei einem ungewollten **Gewichtsverlust** ist auf besonders energiereiche Kost zu achten. Da Fett der energiereichste Nährstoff ist, kann mithilfe von Fett die meiste Energie zugeführt bzw. die höchste Energiedichte erzielt werden.

Ernährungsempfehlungen bei ungewolltem Gewichtsverlust:

- Verteilen Sie viele **kleine Mahlzeiten** über den Tag.
- Planen Sie energiereiche **Zwischenmahlzeiten** ein (z.B. Pudding, Topfcreme, Milchshake, Cremeeis, Kuchen, Schokolade, Studentenfutter).
- Verwenden Sie **energiereiche Lebensmittel** und meiden Sie fettreduzierte Produkte (z.B. Schnittkäse, Frischkäse).
- Werten Sie Milchspeisen mit **fettreichen Milchprodukten** (z.B. Schlagobers, Creme fraîche, Mascarpone) auf.
- **Erhöhen** Sie die Energiedichte von Aufstrichen mit **hochwertigen Pflanzenölen** (z.B. Leinöl, Leindotteröl, Hanföl, Walnussöl) und/oder fettreichen Milchprodukten (z.B. Sauerrahm, Frischkäse).

Legen Sie ein Ernährungstagebuch an, um Ihre persönliche Essmenge zu erfassen.

Achten Sie beim Einkauf auf die Fettangaben auf den einzelnen Lebensmittelpackungen!

Regelmäßige körperliche Aktivität hilft mit, das Körpergewicht wieder zu normalisieren.

- Reichern Sie **Müsli** mit Pflanzenölen, Nüssen und Samen bzw. Nussmus und/oder fettreichen Milchprodukten an.
- Überbacken Sie Gerichte mit Käse bzw. verfeinern Sie mit **Butter, Schlagobers, Creme fraiche** o.Ä.
- Schwenken Sie Beilagen in **Butter** und/oder Öl (z.B. Leinölerdäpfel, Röstgemüse, etc.).
- Cremesuppen mit **Einbrenn** zubereiten oder mit fettreichen Milchprodukten verfeinern.
- Klare Suppen mit **Öl** anreichern oder mit Ei legieren.
- **Butter** unter dem Brotbelag erhöht die Energiedichte.
- Bei Bedarf **Trink- bzw. Zusatznahrungen** einsetzen und diese ev. mit natürlichen Lebensmitteln mischen (z.B. Buttermilch, Milch, Topfen, Joghurt, etc.)

Ernährungsempfehlungen zur Deckung des erhöhten Eiweißbedarfs:

- Eiweiß **zu jeder Mahlzeit** essen (Milchprodukt, Fleisch, Fisch, Ei, etc.).
- Eiweißreiche **Zwischenmahlzeiten** einbauen (z.B. Joghurt, Topfencreme, Pudding, etc.).
- Biologische Wertigkeit von Lebensmitteln durch Kombination von pflanzlichen und tierischen Eiweiß erhöhen (z.B. Kartoffel und Ei in Form von Kartoffelsteig, Kartoffelgröstel mit Spiegelei, etc.)
- Bei Bedarf **Eiweißpräparate** (z.B. aus der Apotheke) einsetzen.

Empfohlene Energiemenge:
30 – 35 kcal/kg/Tag

Empfohlener Eiweißbedarf:
1,2 – 1,5 g/kg/Tag

Ängste und Sorgen können sich „auf den Magen schlagen“. Sie sollten nun aber verstärkt darauf achten, regelmäßig zu essen und Ihr Körpergewicht im Auge behalten.

Beeren-Vanille-Creme

Vanillepudding mit Obers bzw. Milch-Obers-Gemisch kochen, Topfen (20 % F.i.T. oder 40 % F.i.T.) mit Schneebesen unterrühren, Beeren (frisch oder tiefgekühlt) unterheben und Zucker nach Bedarf zugeben.

Blähungen

Blähungen sind Gasansammlungen im Bauchbereich, die subjektiv als unangenehmer Blähbauch empfunden werden. Finden Sie auch selbst heraus, was Ihnen in welcher Dosis bekommt und was nach Ihrer persönlichen Erfahrung Darmbeschwerden verursacht.

Ernährungsempfehlungen:

- Trinken Sie bevorzugt **Fenchel-, Kümmel- oder Anistee**. Auch das Kauen von Fenchel-, Kümmel- und Aniskörnern kann helfen.
- Die Verträglichkeit von vielen Speisen hängt von der Verarbeitung und **Zubereitung** ab: Gedünstetes Obst und Gemüse (Kompott, gekochter Salat) ist leichter verträglich als Rohes!
- Große Mengen an Obst (z.B. Zwetschken, Marillen...) können Blähungen verursachen. Es empfiehlt sich, nicht mehr als 2 Handvoll Obst pro Tag zu essen und Trockenobst zu vermeiden.
- Gemüsesorten wie **Sellerie, Rote Rüben, Mangold, Spargel, Karotten, Zucchini** u. Ä. werden im Allgemeinen gut vertragen.
- Essen Sie folgende Gemüsesorten **nur in kleinen Mengen**: v. a. **Kraut, Sauerkraut, Kohl,**

Kohlrabi, Karfiol, Fisolen, Bohnen, Lauch, Knoblauch, Zwiebeln, Rettich, Radieschen, Paprika, Gurken und Pilze.

- Essen Sie **kein frisches Brot** und Gebäck, sondern bevorzugen Sie Backwaren vom Vortag.
- Vermeiden Sie **kohlen-säurehaltige Getränke** wie z. B. Limonaden, Bier oder Mineralwasser.
- „**Wellnessgetränke**“ mit Fruktose, Sorbit oder anderen Zuckeraustauschstoffen können bei übermäßigen Konsum abführend wirken.
- Testen Sie Ihre individuelle Verträglichkeit von **Bohnenkaffee** oder Schwarztee.
- Probiotische Lebensmittel wie **Joghurt** können helfen, die Darmträgheit zu regulieren.
- Greifen Sie bei Milchzuckerunverträglichkeit auf **laktosefreie Milch** oder Milchalternativen wie z.B. **Soja- oder Reismilch**.
- **Vermeiden Sie** Mahlzeiten mit stark und **lange erhitztem Fett** wie bei Wiener Schnitzel u. Ä.
- **alkoholische Getränke** sind bei Verdauungsproblemen **nicht empfehlenswert**.
- Vermeiden Sie **zuckerfreien Kaugummi**.

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Kauen Sie gut und langsam.

Generell sind schonende Zubereitungsarten wie das Kochen, Dünsten und Garen im Dampfgarer oder mit Dampfeinsatz oder das Braten in Bratpapier zu empfehlen.

Völlegefühl und Sodbrennen

Häufig haben Patient:innen das Gefühl, dass Speisen sehr lange im Magen liegen. Sie klagen dabei über einen Druck in der Magengegend, der ihnen die Nahrungsaufnahme erschwert.

Ernährungsempfehlungen:

- Vermeiden Sie große Mahlzeiten! Besser ist es, regelmäßig **mehrere Mahlzeiten** über den Tag verteilt zu essen. Die Suppe ist als eine separate Mahlzeit anzusehen.
 - Essen Sie langsam und kauen Sie gut.
 - Genießen Sie Ihr Essen in angenehmer Atmosphäre ohne Stress.
 - Nikotin, Kaffee, Schwarztee, Pfefferminztee und säurehaltige Getränke wie Fruchtsäfte können Beschwerden verursachen.
 - Große Fettmengen im Essen bleiben besonders lange „im Magen liegen“. **Vermeiden Sie deshalb übermäßig gesüßte und stark fetthaltige sowie scharfe und stark gewürzte Speisen.**
- **Kohlensäure- und alkoholhaltige Getränke** können ebenso Sodbrennen verursachen.
 - Das **langsame Kauen** von geschälten **Mandelkernen** hilft gegen Sodbrennen.

Versuchen Sie 2 – 3 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr zu essen!

Kümmeltee

1 gehäufte Teelöffel Kümmel wird mit dem Mörser zerrieben (falls nicht vorhanden, mit dem Messer auf einem Schneidbrett zerkleinern) und anschließend mit ¼ l kochendem Wasser überbrüht. 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und ungesüßt so warm wie möglich trinken.

Bis zu 3 Tassen täglich sind möglich.

Hilft bei Blähungen!

Darmträgheit und Verstopfung

In den ersten Tagen nach der Chemotherapie klagen Patient:innen häufig über Verstopfung.

Sollten Sie mehrere Tage keine Darmentleerung gehabt haben, stark gebläht sein und auch erbrechen, verständigen Sie sofort Ihren Arzt / Ihre Ärztin!

Ernährungsempfehlungen:

- Körperliche **Bewegung** ist besonders wichtig. Auch gezielte Bauchmassage (Massieren in kreisförmigen Bewegungen im Uhrzeigersinn, wobei im Unterbauch rechts begonnen wird) kann Wirkung zeigen.
- Nehmen Sie möglichst **ballaststoffreiche Lebensmittel** wie Vollkornbrot mit fein vermahlenem Mehl, Vollkorntoast, Grahambrot, Vollreis, Vollkornnudeln, Müsli, Obst, Salat und Gemüse je nach persönlicher Verträglichkeit zu sich.
- **Meiden Sie stopfende Lebensmittel** wie Banane, Reis, dunkle Schokolade, Kakao, Heidelbeeren, Rotwein, Schwarz- und Grüntee.

- **Trinken Sie morgens** gleich nach dem Aufstehen ein Glas kaltes oder lauwarms Wasser auf nüchternen Magen.
- Essen Sie einmal täglich ein **gesäuertes Milchprodukt** wie Joghurt, Kefir, Acidophilusmilch, Butter- oder Sauermilch. Auch die Beimengung von Floh- oder Leinsamen ist sinnvoll. Sie sollten dabei aber beachten, dass zusätzlich ¼ l Wasser als Trinkmenge nötig wird.
- Gehen Sie jedem Bedürfnis, sich entleeren zu wollen, nach und **nehmen Sie sich dafür Zeit**.
- Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach **löslichen Ballaststoffen** bzw. besprechen Sie eine mögliche Einnahme von Magnesium mit Ihrem Behandlungsteam.
- Eingeweichte **Dörrpflaumen** bzw. **Dörrpflaumensaft** sind ein gutes Hausmittel bei Verstopfung.

Trinken Sie reichlich Flüssigkeit, mindestens 2 Liter pro Tag!

Ballaststoffreiche Ernährung:

Die **Umstellung** auf eine ballaststoffreiche Ernährung muss langsam und schrittweise erfolgen, da es sonst zu massiven Verträglichkeitsproblemen kommen kann!

Im **fortgeschrittenen Tumorstadium** ist eine ballaststoffreiche Ernährung nicht empfehlenswert, da hier häufig Schmerzmittel für die Verstopfung verantwortlich sind und Patient:innen auch nicht ausreichend Flüssigkeit aufnehmen können.

Lösliche Ballaststoffe

Durch lösliche Ballaststoffe lässt sich das Wachstum der körpereigenen Bifido- und Laktobakterien gezielt anregen. Als Folge steigt das Stuhlvolumen, der Stuhl wird weicher und besser absetzbar.



Bircher-Müsli (1 Port.)

- 2 Esslöffel Haferflocken**
- 6 Esslöffel Joghurt**
- 1 Esslöffel Zitronensaft**
- 1 Apfel fein gerieben**
- 1 Esslöffel geriebene Nüsse**

Haferflocken einige Stunden oder über Nacht mit Joghurt vermengen. Im Kühlschrank aufbewahren. Dann Zitronensaft, geriebene Nüsse und den mit der Schale geriebenen Apfel dazugeben. Um das Müsli zu süßen, kann man Rosinen hinzufügen.

Bircher-Müsli ist ballaststoff- und kalziumreich und ist daher bei Darmträgheit und Verstopfung besonders zu empfehlen!

Durchfall

Starker Durchfall kann zu Austrocknung und Elektrolytentgleisung des Körpers führen. Trinken Sie deshalb reichlich Flüssigkeit!

Ernährungsempfehlungen:

- Trinken Sie am besten leicht gesüßten **Schwarztee** (mind. 15 Minuten ziehen lassen!) mit einer Prise Salz oder eine **klare Suppe**. Auch der Genuss von isotoner Getränke oder Elektrolytlösungen ist sinnvoll.
- Empfohlene Teesorten sind v. a. grüner Tee, Schwarz-, Pfefferminz-, Kamillen- und Fencheltee oder getrocknete Heidelbeeren.
- Meiden Sie kohlenensäurehaltige Getränke, Getränke mit viel Fruchtsäure, blähende Gemüsearten, rohes Gemüse und rohes Obst, Kaffee und Alkohol sowie fettreiche, saure und scharfe Speisen.
- **Hafer-** oder **Reisschleimsuppen**, gekochter Reis, Nudeln, Kartoffeln, altbackenes Weißbrot, getoastete Semmeln, Zwieback und Schokolade mit über 70 % Kakaoanteil sind empfehlenswert.

- Essen Sie **kleinere Mahlzeiten**, dafür öfters am Tag.
- Achten Sie auf **leicht verdauliche Zubereitungsarten** (z.B. dünsten, dämpfen)
- Achten Sie auf **individuelle Unverträglichkeiten** (z.B. Milchzuckerunverträglichkeit)
- Da eine **Aufbaukost** häufig kalorisch nicht ausreichend ist, sollte sie nicht dauerhaft angewendet werden.

Klare Suppen können auch zur Flüssigkeitszufuhr beitragen.

Heidelbeertee

2 Esslöffel getrocknete Heidelbeeren werden mit 250 ml Wasser zum Kochen gebracht, ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, weitere 10 Minuten ziehen lassen, abseihen oder auch mit Früchten, leicht gesüßt trinken. Beim Mitessen der Früchte kann sich der Stuhl dunkel verfärben.

Hilft bei akutem Durchfall!

Unterstützende Maßnahmen:

Geriebener Apfel:

5-mal täglich einen halben Apfel (mit Schale!) reiben, braun werden lassen.

Aufgeschlagene Banane:

2-mal täglich eine kleine, reife Banane mit der Gabel zerdrücken oder pürieren und braun werden lassen.

Heidelbeermus:

20 g Heidelbeeren mit Nelken und Zimtrinde in 250 ml Wasser kochen, pürieren und nach Wunsch süßen.

Karottensuppe:

Karotten-Babynahrung mit lauwarmem Wasser und etwas Salz zu dicker Suppe verdünnen, oder auch selbst hergestelltes gedünstetes Karottengemüse, ohne Fettzugabe, ist wirksam.

Apfel-Joghurt-Müsli (2 Pers.)

200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)

100 g Topfen (20 % Fett)

300 g Äpfel

120 g Bananen

60 g Haferflocken

20 g Walnüsse

20 g Honig

Zimt, Vanille

Joghurt mit Topfen und Haferflocken vermischen. Äpfel waschen und in Joghurt-Topfen-Masse reiben. Banane mit einer Gabel zerdrücken und ebenfalls hinzugeben.

Alle Zutaten gut vermischen, mit Honig, Zimt und Vanille abschmecken. Vor dem Servieren mit Walnüssen garnieren.

Erschöpfungssyndrom

Müdigkeit und Erschöpfung – zusammengefasst unter dem Begriff **Fatigue** – sind die häufigsten Symptome im Zusammenhang mit Krebs und Krebstherapien (Chemo- und Strahlentherapie). Ihre Ursachen sind komplex und nicht immer feststellbar.

Wie entsteht Fatigue?

Mögliche auslösende Faktoren:

- die Krebserkrankung selbst
- die Krebsbehandlung
- andere Medikamente
- Blutarmut (*Anämie*)
- Gewichts- und Appetitverlust
- veränderter Stoffwechsel
- emotionaler Stress
- Schlafstörungen
- Inaktivität
- Schmerzen
- Infektion und andere Störungen

Maßnahmen gegen Fatigue

- ☞ Viel **Ruhe** und genügend **Schlaf** sind wichtig. Schlafen Sie aber nicht zu viel, denn dies kann die Fatigue verschlimmern.
- ☞ Versuchen Sie sich mit Tätigkeiten, die Sie gerne tun, abzulenken. Bleiben Sie soweit als möglich aktiv und **denken Sie positiv**.

- ☞ Planen Sie **wichtige Aktivitäten** für die Zeiten am Tag ein, an denen Sie besonders viel Energie haben.
- ☞ Nehmen Sie **Hilfe** in Anspruch. Lassen Sie sich möglichst viele Aufgaben von Familienmitgliedern, Freund:innen oder Pflegekräften abnehmen.
- ☞ **Ablenkung und Unterhaltung:** Versuchen Sie trotz Ihrer Beschwerden den Kontakt zu Freund:innen und der Familie aufrechtzuerhalten.
- ☞ **Reden Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin** über Ihre Müdigkeit.

Ernährungsempfehlungen:

- Um wieder zu Kräften zu kommen, ist eine **ausgewogene Ernährung** mit ausreichend Kalorien und Nährstoffen wichtig.
- Wenn Sie wenig Appetit haben, versuchen Sie, **häufig kleinere Mahlzeiten** zu essen.
- Haben Sie eine nachgewiesene Blutarmut (*Anämie*), benötigt Ihr Körper **Eisen und Vitamine** (Vitamin C, B12 und Folsäure).
- Nehmen Sie ausreichend **Flüssigkeit** zu sich.

Bei Anämie kann mittels Erythropoetin (körpereigener Eiweißstoff) die Bildung der roten Blutkörperchen gefördert werden. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Behandlungsteam.

Infekte und Abwehrschwäche

Abwehrschwäche tritt häufig bei Krebspatient:innen auf. Vor oder nach Chemotherapie kann die Neubildung von weißen Blutzellen (*Leukozyten*), die für die Abwehr von Infektionen verantwortlich ist, verringert sein. Daher ist die Aktivierung des Immunsystems und die Einhaltung von Hygienerichtlinien ein Weg für die Prävention bzw. Bekämpfung von Infektionen.

Sollte bei Ihnen eine besonders starke Abwehrschwäche diagnostiziert werden oder eine Transplantation bevor stehen, gelten unter Umständen besondere Empfehlungen. Sprechen Sie in diesem Fall mit Ihrem Ärzteteam darüber!

Maßnahmen zur Stärkung des Immunsystems

☞ Immunaktivierung durch gesundes Essen:

- ◆ Zum Aufbau und **Schutz der Schleimhäute** hilft **Vitamin A** (in Brokkoli, Karotten, Tomaten, Kohlgemüse)
- ◆ **Zellschutz** durch Antioxidantien mittels **Vitamin C** (Zitrusfrüchte, Rosenkohl, Paprika), **Vitamin E** (Mandeln, Vollkornprodukte, Avocado, frisch gepresste Obst- & Gemüsesäfte, Rosmarin, Thymian, Majoran)

◆ **Stärkung** und Kontrolle des **Immunsystems mit Vitamin D** (fetter Seefisch wie Lachs, Makrele), **Zink** (Haferflocken, Linsen) und **Selen** (Fisch, Eier, Sesam)

◆ **Kräuter und Gewürze** zur **Entzündungshemmung** und antibakteriellen Wirkung: Knoblauch, Ingwer, Oregano, Thymian und Kurkuma.

☞ **Regelmäßige Mahlzeiten:**

Essen Sie regelmäßig mindestens **drei Mahlzeiten** am Tag. Damit haben Sie die Qualität der Nährstoffzufuhr noch besser im Griff und riskieren keinen Mangel. Achten Sie auf eine **ausreichende Energie- und Nährstoffzufuhr!**

Sorgen Sie für ausreichende Ruhe- und Schlafpausen!

Vorsicht bei Vitaminen während der Strahlentherapie!

Spezielle antioxidative Vitamine können die Bestrahlung beeinflussen! Sprechen Sie mit Ihrem/Ihrer Strahlentherapeut:in, bei welchen Vitaminen Sie während der Strahlentherapie vorsichtig sein sollten!

☞ **Gesunder Darm:**

Im Darm ist ein Großteil der Abwehrzellen beheimatet. Die **Darmflora** (das Darm-Mikrobiom) ist ein wichtiger Regulator des **Immunsystems**. Naturjoghurt und fermentiertes Gemüse wie Sauerkraut enthalten wertvolle Mikroorganismen, die Ihre Darmschleimhaut pflegen und die Darmflora schützen.

☞ **Alkohol in Maßen, keine Zigaretten:** Beides hemmt wichtige Komponenten der Immunabwehr. Alkohol sollten Sie daher nur in Maßen zu sich nehmen. Ansonsten ist es wichtig, viel zu trinken – das hält die Schleimhäute feucht und abwehrbereit. Auf Zigaretten sollten Sie verzichten, denn Rauchen führt zu Entzündungen in den Bronchien, zerstört die schützende Schleimhaut und schwächt die Lunge und das Immunsystem.

Ernährungsempfehlungen:

Tipps zur Nahrungsmittelzubereitung und zum Umgang mit Nahrungsmittel:

➤ Verwenden Sie nur einwandfreies **Obst und Gemüse** und **waschen** Sie es gründlich vor dem Verzehr.

- **Rohmilch** direkt vom Bauernhof **unbedingt ausreichend erhitzen**. Konsumieren Sie nur pasteurisierte Milch und Milchprodukte wie Käse etc.
- **Roher Fisch** wie z. B. Sushi oder **halbrohes Fleisch** wie ein blutiges Steak, Roastbeef oder Beef tartare **sollten** in dieser Zeit der Abwehrschwäche **gemieden werden**.
- Konsumieren Sie nur **gut gekochtes** bzw. **gebratenes Fleisch**.
- **Meiden Sie rohe Eier** z. B. in Tiramisu, Malakofftorte, 2-Minuten-Frühstücksei, selbst hergestellter Mayonnaise u. Ä.

Vitamin C durch Nahrungsmittelergänzung?

Die täglich empfohlene Menge an Vitamin C für Erwachsene beträgt 95 – 110 mg. Dieser Bedarf kann leicht durch Ernährung gedeckt werden (z.B. 100 g roter Paprika). Der Körper scheidet über den Urin alles Vitamin C aus, was er nicht benötigt. Eine überschüssige Zufuhr von Vitamin C durch Nahrungsmittelergänzung wird daher nur ausgeschieden.

Hygienemaßnahmen und Zubereitungsrichtlinien:

- Waschen Sie Ihre **Hände** mit Seife vor dem Zubereiten der Mahlzeiten und vor dem Essen.
- Kochen Sie **Schwämme** regelmäßig aus oder wechseln Sie sie.
- Verarbeiten Sie **rohes Fleisch** getrennt von anderen Lebensmitteln bzw. säubern Sie nachher die Arbeitsplatte gut, verwenden Sie kein Holzbrett.
- Beachten Sie **Kühlungs-** und **Erhitzungsrichtlinien**.
- **Eingefrorenes** Fleisch, Fisch, Geflügel in der **Mikrowelle**

oder im **Kühlschrank** (eigenes Gefäß), aber **nicht bei Raumtemperatur auftauen**.

- **Aufgetaute Speisen** sofort verwerten und nicht noch einmal einfrieren.
- **Eier** mit gesprungener Schale nicht essen.
- Bei Blattgemüse, Salate, Spinat etc. die **Blätter einzeln unter laufendem Wasser** waschen.
- Niemanden von Speisen kosten lassen.
- **Schlecht riechende Speisen** nicht kosten, sondern sofort verwerfen.



Joghurt-Mango-Smoothie (4 Pers.)

300 g Mango
300 ml Maracujasaft
160 g Joghurt (3,5 % Fett)
Zucker nach Belieben

Mango waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit Joghurt und Maracujasaft pürieren. Nach Bedarf zuckern.
Der Smoothie eignet sich auch gut zum Einfrieren.

Verlust an Knochenmasse

Bestimmte Krebsmedikamente können einen stärkeren Verlust an Knochenmasse (*Osteoporose*) auslösen. Die Folgen einer Osteoporose werden meist erst nach dem 50. Lebensjahr deutlich.

Ernährungsempfehlungen:

- Achten Sie auf die Zufuhr von **kalziumreichen Lebensmitteln** in Form von Milch- und Milchprodukten, Käse aller Art, Joghurt, Sauermilch, Buttermilch, Kefir, Topfen u. Ä.
- Auch **Gemüsesorten** wie Brokkoli, Grünkohl oder Kohlrabi, Fenchel, Fisolen und Kräuter wie Petersilie sind kalziumreich. Gute Kalziumquellen sind auch **Mohn** und **Sesam**.
- Wer keine Milch und Milchprodukte verträgt, sollte an die Möglichkeit von **kalziumangereicherten Sojaprodukten** und **kalziumreichem Mineralwasser** (min. 100 mg/l) denken.

Gemüsesorten wie Fenchel, Brokkoli oder Kohlrabi sind kalziumreich und unterstützen daher die Knochenmasse.

Himbeer-Joghurt (4 Pers.)

500 g Himbeeren (je nach Jahreszeit auch tiefgekühlt)
500 g Magerjoghurt
2 Esslöffel Zucker

Himbeeren und Zucker im Mixbecher oder mit dem Stabmixer zerkleinern*, danach Joghurt zugeben und nur mehr kurz durchrühren. Süßen nach Geschmack.

* Wer keine Kerne mag, passiert die pürierten Himbeeren durch ein feines Sieb.

Himbeer-Joghurt ist kalzium-, magnesium- und ballaststoffreich!

Wenn Sie an Gewichtsverlust leiden, verwenden Sie statt Magerjoghurt ein Joghurt mit normalen Fettgehalt.



Brust- und Prostatakrebs

Wechselsymptome bzw. Gewichtszunahme

Bei Therapieformen von Brust- und Prostatakrebs werden oftmals Antihormon-Medikamente eingesetzt. Als Nebenwirkungen dieser Behandlung treten bei Frauen oft Beschwerden in Form von Herzklopfen, Blutungsunregelmäßigkeiten, Hitzewallungen und Schweißausbrüchen, Heißhungerattacken und auch ungewollte Gewichtszunahme auf. Bei Männern handelt es sich v. a. um Hitzewallungen und Gewichtszunahme.

Tipps:

- ☞ Beobachten Sie schon bei Beginn der Therapie ihr Körpergewicht. Einer **Gewichtszunahme vorzubeugen** ist leichter als abzunehmen.
- ☞ Versuchen Sie ihre tägliche Trinkmenge konsequent bei **1,5 Liter Wasser** oder ungesüßten Tee einzuhalten.
- ☞ Hitzewallungen lassen sich durch Verzicht auf **Alkohol, Kaffee und scharfe Gewürze** beeinflussen. Auch eine Gewichtsreduktion und regelmäßige Bewegung wie Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen usw. helfen.

Pikante Forelle in Folie (4 Pers.)

- 3 Knoblauchzehen**
- 1 milder Pfefferoni**
- frischer Thymian, Rosmarin**
- 3 Esslöffel Olivenöl**
- Saft 1 Zitrone**
- 4 ganze Forellen**
- 300 g Cocktailtomaten**
- 4 grüne Oliven entkernt**
- 2 Jungzwiebel**
- frischer Basilikum**

Aus Thymian, Rosmarin, Knoblauch, Pfefferoni, Zitronensaft und Olivenöl eine Marinade herstellen. Forellen mit einer Küchenrolle trocken tupfen, salzen und mit der Kräutermarinade innen und außen bestreichen. Ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Cocktailtomaten waschen, halbieren. Jungzwiebel in Ringe schneiden, Oliven klein hacken; Basilikum waschen und hacken. Alles vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Forellen evtl. nachsalzen, mit Gemüse füllen, das übrige Gemüse in ein befettetes Stück Alufolie oder Butterbrotpapier packen. Bei 200 Grad ca. 35 Minuten braten, am Schluss Folie öffnen und Hitze kurzzeitig erhöhen, um „etwas Farbe“ zu erzielen.



Erfahren Sie mehr in unserem Webcast „Ernährung für Prostatakrebs-Patienten“:



Die Krebshilfe-Broschüre „Brustkrebs“ informiert ausführlich über Diagnose, Therapie und Nachsorge. Sie ist kostenlos bei der Krebshilfe erhältlich.

Heißhunger-Attacken kann vorgebeugt werden! Die Krebshilfe-Diätolog:innen helfen Ihnen dabei.

Lymphödem



Die Krebshilfe-Broschüre „Prostatalkrebs“ informiert ausführlich über Diagnose, Therapie und Nachsorge bei Prostatalkrebs. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.

MCT-Fette: Medium Chain Triglyceride Diätetisches Lebensmittel, das bei Störungen der Verdauung seit vielen Jahren erprobt und anerkannt ist. MCT-Fette sind in Reformhäusern erhältlich.

Lymphödeme können als Folge der Entfernung der Lymphknoten (z. B. bei Brustkrebs) entstehen. Durch die Unterbrechung der Lymphwege kann es auf der operierten Seite zu einem Rückstau der Lymphflüssigkeit und damit zu einem Lymphödem kommen.

Durch schonende Operationstechniken sind heute wesentlich weniger Frauen vom Lymphödem betroffen. Aber auch Bestrahlungen, Chemotherapie oder Infektionen können oft nach Jahren zu einem Lymphödem führen.

Beim Lymphstau jeglicher Art ist die Gewichtskontrolle von besonderer Bedeutung. Bereits eine Gewichtsreduktion von 3 – 5 kg wirkt sich spürbar positiv auf das Lymphödem aus!



Lesen Sie mehr über Wirkungen und Nebenwirkungen der Chemotherapie in der Krebshilfe-Broschüre „Therapien bei Krebs.“

Tipps:

- ❗ **Vermeiden Sie Mineralwasser mit hohem Natriumgehalt** wie z. B. „Sicheldorfer“, „Gleichenberger“, „Johannisbrunnen“ oder „Peterquelle“, da sie die Stauung verstärken können.
- ❗ **Alkoholkonsum** sollte die Ausnahme sein, da dadurch ebenfalls das Lymphödem verstärkt wird.
- ❗ In Einzelfällen hat sich der Einsatz von **MCT-Fetten** als hilfreich erwiesen. Diese sind im Reformhaus erhältlich. Besprechen Sie einen möglichen Einsatz mit der Diätologin.

Operation an Magen, Darm und Bauchspeicheldrüse

Nach Operationen an Magen, Darm oder Bauchspeicheldrüse werden Ihnen Ihr Arzt / Ihre Ärztin und der / die Diätolog:in schon während des Krankenhausaufenthaltes Anweisungen und Empfehlungen für Ihre zukünftige Ernährung geben.

Hilfreiche Maßnahmen nach einer Operation:

- ☞ Trinken Sie Ihre Getränke in **kleinen Schlucken** zwischen den Mahlzeiten. Übelkeit und Völlegefühl entstehen häufig, wenn zu den Mahlzeiten getrunken wird.
- ☞ Milch kann zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall führen. **Laktosefreie Milch** oder Sojamilch können ersatzweise verwendet werden.
- ☞ Zuckerreiche Mahlzeiten können größere **Blutzuckerschwankungen** verursachen, die zu Schwindel, Schweißausbrüchen und Unwohlsein führen können.
- ☞ Da nach der Operation die Verdauungsleistung der Organe reduziert ist, sollten Sie an Möglichkeiten der **Energieanreicherung** (s. S. 17) denken.

Versuchen Sie im 2 bis 3 Stunden-Intervall eine kleine Mahlzeit einzunehmen und warten Sie nicht auf ein Hungergefühl.



Achten Sie bei der Auswahl der angebotenen Obst- und Gemüsesorten auf ihre Verträglichkeit

Operation am Magen

Durch die Magenoperation ist das Hungergefühl meist verloren gegangen. Essen Sie trotzdem regelmäßig!

Durch das Entfernen von Teilen des Magens können im Wesentlichen zwei Arten von Beschwerden auftreten:

- Das schnelle Druck- und Völlegefühl, Übelkeit und Erbrechen aufgrund des „kleinen“ Magens.
- Die Nahrung „fällt“ zu rasch in den oberen Dünndarm (*Dumping Syndrom*).

Ernährungsempfehlungen:

- Besonders wichtig ist für Magenoperierte **das Essen in 2-3-stündlichen Intervallen**. Durch die Operation ist meist das Hungergefühl „verloren“ gegangen.
- **Trinken Sie nur zwischen den Mahlzeiten**, um den Magen nicht zu schnell zu füllen.
- **Meiden Sie stark zuckerhaltige** (insbesondere zuckerhaltige Milchspeisen) und **scharfe, stark gewürzte Speisen**.
- Bei einer Milchzucker-Unverträglichkeit (**Laktoseunverträglichkeit**) versuchen Sie stattdessen Milchprodukte mit einem niedrigen Laktosegehalt wie z.B. Hartkäse oder wählen Sie laktosefreie Milchprodukte.

Weitere Milchalternativen sind kalziumangereicherte Sojaprodukte oder kalziumreiche Gemüsesorten und Mineralwässer.

- Meiden Sie **sehr heiße** (z.B. Suppen) und **sehr kalte Speisen und Getränke** (mit Eiswürfeln, aus dem Kühlschrank).
- Legen Sie sich nach dem Essen **nicht flach ins Bett**, wenn der Magen vollständig fehlt oder teilweise entfernt worden ist. Schlafen Sie bei Reflux mit erhöhtem Oberkörper.



Essen Sie in 2- bis 3-stündlichen Intervallen und kauen Sie gründlich!

Operation am Dickdarm

Bei Operationen im Dickdarmbereich und nach eventuell nachfolgender Strahlentherapie leiden Patient:innen oft an Durchfall (S. 22). Gelegentlich kommt es bei Operationen am Enddarm zu Stuhldrang und unter Umständen sogar zu unwillkürlichem Stuhlabgang. Viele Betroffene empfinden diesen Stuhldrang (fälschlicherweise) als Durchfall.

Wenn ein künstlicher Darmausgang (Stoma) notwendig ist, wird bereits im Krankenhaus auf die veränderte Situation diätetisch eingegangen. Durch das Führen eines **Ernährungstagebuches** erhalten Sie einen Überblick, wie sich einzelne Lebensmittel auf Ihre Verdauung auswirken (S. 33).

Ernährungsempfehlungen:

- Bei dünnflüssigen Ausscheidungen sollten Sie reichlich trinken. Empfehlenswert sind stille **Mineralwässer** (Mineralstoffe!), Kräutertees, Schwarztee oder Tee aus getrockneten Heidelbeeren (mindestens 20 Minuten gezogen). **Trinken Sie immer zwischen den Mahlzeiten.**
- **Ballaststoffe** regeln die Stuhlbeschaffenheit. Einerseits binden z. B. die Pektine der Karotte das Wasser und dicken den Stuhl ein, andererseits führen zu grobe Ballaststoffe aus rohem Obst und Gemüse sowie grobgeschrotetem Getreide zu Blähungen.

Künstlicher Darmausgang

Durch einen künstlichen Darmausgang (Stoma) findet zwar eine Veränderung Ihrer Darmausscheidung statt, dies bedeutet aber nicht, dass Sie Ihren Speiseplan völlig verändern müssen.

Voraussetzung für eine regelmäßige Verdauung ist ein geregelter Tagesablauf und **regelmäßiges Essen** mit mindestens 5 kleineren Mahlzeiten. Das führt zu einem regelmäßigen Entleerungsrhythmus des Darms.

Ernährungsempfehlungen:

- ☞ **Essen Sie langsam** und kauen Sie Ihr Essen gut. Damit werden Stomablockaden und Blähungen vermieden.
- ☞ **Trinken Sie ausreichend**, sodass Ihr Harn hell und klar ist.
- ☞ **Zu kalte oder zu heiße Getränke** können den Entleerungsrhythmus beschleunigen.
- ☞ Die **Fruchtsäure** von konzentrierten Fruchtsäften und Essig, aber auch scharfe Gewürze können die Haut in der Umgebung des Stomas reizen.

Vergessen Sie nicht, dass auch seelische Faktoren die Funktion Ihres Verdauungstrakts beeinflussen!



Die Krebshilfe-Broschüre „Darmkrebs“ informiert Sie neben Themen wie Therapie und Nachsorge auch ausführlich über den Umgang mit einem Stoma. Sie ist kostenlos erhältlich.

Bauchspeicheldrüsen-Operation

Operation an der Bauchspeicheldrüse (Pankreas)

Wesentlich für Patient:innen mit einer Krebserkrankung der Bauchspeicheldrüse ist die Behandlung der Folgen, die sich aus der Operation ergeben: vor allem die eingeschränkte Verdauung (*Verdauungsinsuffizienz*) und Zuckerkrankheit (*Diabetes mellitus*).

Der Mangel an Verdauungssäften wird beim / bei der pankreasoperierten Patient:in mit Medikamenten ausgeglichen. Dennoch kann es zu Durchfällen kommen, wenn die Fettverdauung nicht ausreichend durch die Medikamentengabe abgedeckt ist. Durch den Verzehr von Spezialfetten (MCT-Fette aus dem Reformhaus) und löslichen Ballaststoffen (aus der Apotheke) lässt sich dies weitgehend vermeiden. Besprechen Sie diese Einnahme mit Ihre:r Diätolog:in.

Bei mangelnder Insulinproduktion wird der / die betreuende Arzt / Ärztin wahrscheinlich eine zusätzliche Insulingabe verordnen, um den Blutzuckerspiegel einzustellen. Für diese Patient:innen gelten die Ernährungsrichtlinien bei Diabetes mellitus.

Allgemeine Ernährungsrichtlinien:

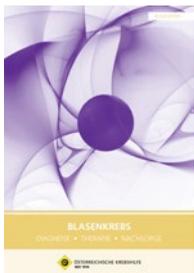
- ☞ Essen Sie mindestens **sechs** leicht verdauliche **Mahlzeiten täglich**.
- ☞ **Meiden Sie Alkohol** jeglicher Art.
- ☞ **Vermeiden Sie stark und lange erhitztes Fett** wie bei Backhuhn, Wiener Schnitzel etc.
- ☞ Empfohlen werden **nährstoffschonende Zubereitungsarten** wie das Dampfgaren oder Dünsten oder die Zubereitung im Backrohr mit Butterbrotpapier.
- ☞ **Meiden Sie Lebensmittel und Speisen, die Ihren Blutzucker schnell ansteigen lassen** wie z.B. Zucker, Honig, gesüßte Getränke, Trockenfrüchte, Süßigkeiten oder Mehlspeisen. Bevorzugen Sie dunkle Brotsorten und fein vermahlene Vollkornprodukte bzw. verwenden Sie Süßstoff oder Zuckerersatz zum Süßen!
- ☞ **Gemüsesorten** wie Spinat, Mangold, Spargel, Karotten, Brokkoli, Zucchini, Kürbis u. Ä. werden im Allgemeinen gut vertragen.
- ☞ **Meiden Sie blähende Gemüsesorten wie Kraut, Sauerkraut, Kohl, Kohlrabi, Karfiol, Fisolen, Erbsen, Bohnen, Linsen, Lauch, Knoblauch, Zwiebeln, Rettich, Radieschen, Paprika etc.**



Die Krebshilfe-Broschüre „Bauchspeicheldrüsenkrebs“ informiert ausführlich über Diagnose, Therapie und Nachsorge. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.

Essen Sie mindestens 6 leicht verdauliche Mahlzeiten täglich!

Operation der Harnblase



Die Krebshilfe-Broschüre „Blasenkrebs“ informiert ausführlich über Diagnose, Therapie und Nachsorge. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.

Durch eine Operation an der Harnblase kann als mögliche Spätfolge ein Harnverlust auftreten. Trotzdem sollten Patienten mindestens 2 – 3 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken. Auch bei der Totalentfernung der Blase bzw. bei einer Neoblase sind Änderungen im Bereich der Ernährung und Lebensführung angeraten.

Tipps nach der OP:

- ☞ Teilen Sie Ihre Mahlzeiten auf **5 – 6 kleine Portionen** auf. Wichtig ist auch, langsam zu essen und gut zu kauen!
- ☞ Lassen Sie sich bei der Auswahl der Lebensmittel durch deren **Verträglichkeiten** und Ihr Wohlbefinden leiten. Anfängliche Unverträglichkeiten normalisieren sich meist innerhalb weniger Wochen nach der OP. Oft hilft das Führen eines Ernährungs- und Beschwerde-Tagebuchs.

Ernährungsempfehlungen:

- Meiden Sie nach Totalentfernung der Blase **fettreiche Lebensmittel**, da diese die Gallensäureproduktion anregen und nun direkt in den Dickdarm gelangen und Durchfall

verursachen können. Gesund sind **Obst und Gemüse**, die vor allem in gekochtem Zustand gut vertragen werden.

- Vorsicht bei **blähenden** aber auch faserhaltigen **Lebensmitteln**. Die ersten 3 – 6 Monate nach der Operation sind rohe Gemüse, Salate und faserreiche Lebensmittel zu meiden.
- **Milch und Milchprodukte** (z.B. Käse und Joghurt) aber auch **Mineralwasser** sind **wichtige** Kalziumlieferanten.
- **Trinken Sie reichlich**, 2 – 3 Liter/Tag; Kräutertee, Früchtetee, stilles Mineralwasser. Vermeiden Sie harntreibende Getränke (Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee) besonders vor dem Schlafengehen!
- Größere Mengen an **Fruchtsäften** wie Zitronen-, Orangen- oder Grapefruitsaft können im Einzelfall ein Brennen beim Harnlassen begünstigen bzw. verursachen. Deshalb sollten diese immer **mit Wasser verdünnt werden** oder z. B. durch Kräutertees oder Sirupsäfte ersetzt werden.
- Besondere Empfehlung: **Vitamin B12 Ersatz** kann zur Verringerung der Schleimbildung in der Neoblase führen.

Kopf-Hals-Tumoren

Bei Patient:innen mit HNO-Tumoren besteht oft schon zu Beginn der Erkrankung Gewichtsverlust, da der Appetit abnimmt oder das Schlucken erschwert ist. Dadurch kommt es vor allem zu einem Mangel an Eiweiß und damit zu einem Verlust an Muskulatur.

Ernährungstherapie:

Die Maßnahmen der Ernährungstherapie (s. S. 39) können von einer leicht angepassten „normalen“ Ernährung über eine Ergänzung mit Zusatznahrung, einer Ernährung über eine Magensonde bis hin zu einer vollständigen Ernährung über Infusionen reichen.

Die Art der Unterstützung wird grundsätzlich im Rahmen der Therapieplanung festgelegt. Dabei ist eine Anpassung an Ihre individuelle Situation im Laufe der Erkrankung und Therapie erforderlich.

Entscheidend ist jedenfalls, dass Sie im gesamten Therapieverlauf **ausreichend Energie und Eiweiß** zu sich nehmen.

Strahlentherapie bei HNO-Tumoren

Modernste Geräte ermöglichen es, die Strahlung im Tumorgebiet zu konzentrieren und gleichzeitig gezielt Organe und Gewebe in der Nachbarschaft zu schonen. Trotzdem trifft die Bestrahlung die sehr sensible Region des Kopf-Hals-Bereiches und belastende Nebenwirkungen treten in unterschiedlicher Stärke auf.

Die größten Einschränkungen treten vorübergehend im Bereich der **Mundschleimhaut** auf. Tees, spezielle Pflegelösungen sowie entzündungshemmende Medikamente und noch viele weitere Maßnahmen lindern diese Beschwerden bis zum Abheilen in ca. 3 – 5 Wochen nach Behandlungsende.

Ernährungsempfehlungen:

- ☞ Achten Sie auf Ihr **Körpergewicht**. Mehrere kleinere **Mahlzeiten täglich** und **Zusatznahrung** können helfen, das Gewicht zu halten.
- ☞ Beachten Sie die **allgemeinen Empfehlungen** für eine **ausreichende Ernährung**.



Die Krebshilfe-Broschüre „Kopf-Hals-Tumore“ informiert ausführlich über Diagnose, Therapie und Nachsorge. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.

So wirken Lebensmitteln

Wirkung verschiedener Lebensmittel auf die Verdauung:

Stopfend

Schokolade mit hohem Kakaoanteil
Kakao
Rotwein
Weißbrot, Semmeln (vom Vortag)
Kartoffeln, Püree, polierter Reis
Schwarz- u. Grüntee (lange gezogen)
Bananen

Stuhlfördernd

Rohes Obst und Fruchtsäfte
Trockenfrüchte, Zwetschken
Rohes Gemüse, Hülsenfrüchte
Kohlgemüse
Alkohol, Kaffee
scharfe Gewürze
Buttermilch, Sauermilch, Kefir

Blähend

Steinobst, Hülsenfrüchte
Kraut, Kohl, Kohlrabi
Zwiebel, Knoblauch
Kohlensäurehaltige Getränke
Evtl. frisches Brot und Gebäck
Hartgekochte Eier

Blähungshemmend

Preiselbeersaft, Heidelbeersaft
Joghurt
Anis, Kümmel, Fenchel

Geruchserzeugend

Eier
Fleisch, Fisch, Geräuchertes
Pilze
Zwiebel, Knoblauch
Hefe
Bier

Geruchshemmend

Spinat
Grüner Salat
Petersilie
Preiselbeeren, Heidelbeeren
Joghurt

Klinische Ernährungstherapie

Unter **klinischer Ernährung** wird eine Zufuhr von Nährstoffen unter kompletter oder teilweiser Umgehung des natürlichen Transportweges durch den Körper verstanden. Sie ist neben vielen anderen Maßnahmen ein wichtiger Teil der Behandlungsstrategie bei Krebs.

Die Indikation für eine **klinische Ernährungstherapie** ist bei jenen Patient:innen gegeben, die mittels normaler Ernährungsformen nicht bedarfsgerecht versorgt werden können.

Ziele der Ernährungstherapie

Welche Ernährung die beste ist, lässt sich nur individuell für den/die einzelne:n Patient:in bestimmen. Folgende Ziele werden mit der Ernährungstherapie angestrebt:

- Essen und Trinken individuell an den veränderten Stoffwechsel anpassen
- Nährstoffzufuhr sicherstellen
- Mangelernährung bzw. Gewichtsverlust vorbeugen/gegensteuern
- Verträglichkeit der Therapie verbessern und Nebenwirkungen lindern
- körperliche Leistungsfähigkeit erhalten

- Krankheitsverlauf positiv beeinflussen
- Wohlbefinden und Lebensqualität verbessern

Stufen der Ernährungstherapie

Das zum Einsatz kommende **Stufenschema** beinhaltet Maßnahmen, die ergänzend bzw. ausschließlich als Ernährung für den/die Patient:in angewandt werden können.

Diese Stufen teilen sich ein:

1. Zunächst wird die **Ernährung „natürlich“** an die klinische Situation und den Bedarf **angepasst** (z.B. durch energiereiche Speisen, eiweißreiche Zwischenmahlzeiten etc.), die Ernährungszufuhr erfolgt über den Mund (oral).
2. **Anreicherung der Nahrung mit Ergänzungsmitteln** wie z.B. Eiweißpulver (Trinknahrung etc.).
3. **Sondenernährung enteral** = Ernährung gelangt mit einer Sonde über Nase oder über die Bauchdecke direkt in den Magen. Sie kann ergänzend oder ausschließlich erfolgen.

4. *parenterale* Ernährung = **Infusionen** in das Blutgefäßsystem mit peripherem oder zentralvenösem Zugang (invasive Ernährung). Kann ergänzend oder ausschließlich erfolgen.

Je nach Verfassung des/der Patient:in und seinen/ihren Möglichkeiten zur Nahrungsaufnahme kann jede Stufe der Ernährungstherapie ratsam sein. Auch eine Kombination der verschiedenen Stufen kann zum Einsatz kommen.

Ziel der Ernährungstherapie ist es, die Patient:innen ausreichend mit Energie und Nährstoffen zu versorgen und die Lebensqualität zu beachten.

Trinknahrung

Diese auch als Zusatznahrung bezeichnete flüssige Nahrung enthält meist Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett und alle lebensnotwendigen Vitamine und Mineralstoffe. Sie kommt zum Einsatz, wenn es auf herkömmlichem Weg nicht gelingt, den Energie- und Nährstoffbedarf zu decken.

Trinknahrung kann ergänzend, aber auch als kompletter Nahrungersatz zum Einsatz kommen. Mittlerweile bieten viele Hersteller flüssige Trinknahrungen an, die meist bereits trinkfertig in kleine Fläschchen abgefüllt sind. Es gibt sie aber auch als Pulver zum An- oder Einrühren.

Tipps für den Einsatz von Trinknahrungen:

- Gewöhnen Sie sich mit kleineren Portionen langsam an die hohe Nährstoffdichte
- Sie können Trinknahrung auch als Zwischenmahlzeit (für unterwegs) oder Spätmahlzeit einsetzen
- Süße Produkte schmecken gekühlt am besten und lassen sich auch zu Eis gefrieren
- Herzhafte Produkte schmecken warm am besten
- Geschmacksneutrale Produkte lassen sich gut unter Speisen und Getränke mischen

Nahrungsergänzungsmittel

Im Handel sind freiverkäuflich Stoffe und Stoffgemische in Präparateform (*Supplemente* bzw. sogenannte Nahrungsergänzungsmittel) erhältlich, die den Körper

Trinknahrungen kann Ihr Arzt / Ihre Ärztin bzw. Diätolog:in verschreiben, die Krankenkassen übernehmen häufig die Kosten

während oder nach einer Tumortherapie unterstützen und die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit der Behandlung sichern sollen. Nahrungsergänzungsmittel enthalten oft Vitamine oder essenzielle Spurenelemente, aber häufig auch pflanzliche Extrakte, für die Heilwirkungen lediglich vermutet oder behauptet werden.

Nahrungsergänzungsmittel sind keine Medikamente und als solche zumeist auch nicht auf Wirksamkeit oder Nebenwirkungen geprüft. Besteht ein (meist durch Labormessungen) nachgewiesener Mangel an einzelnen oder mehreren lebenswichtigen Vitaminen und/oder Mineralstoffen, dann ist nach Rücksprache mit dem behandelnden Ärzteteam eine Zufuhr über entsprechend dosierte Präparate erforderlich.

Sondenernährung

Sondenernährung kommt dann zum Einsatz, wenn eine normale Nahrungszufuhr über Mund, Rachen oder Speiseröhre nach Operationen, Bestrahlung oder Schluckstörungen nicht möglich ist. Voraussetzung ist jedoch, dass die Verdauung über den Magen-Darm-Trakt funktioniert.

Wird die Sonde nur ein paar Tage bis wenige Wochen gebraucht, kann der Schlauch **über die Nase** gelegt werden. Kommt die Sonde über einen längeren Zeitraum zum Einsatz, wird sie direkt **durch die Bauchdecke** verlegt (*Perkutane endoskopische Gastrostomie, PEG*).

Eine Sondenernährung kann – nach Einschulung – auch zu Hause erfolgen. Angehörige können dabei hilfreich zur Seite stehen.

Infusionen

Mit der parenteralen oder intravenösen Ernährung wird der Verdauungstrakt umgangen und die **Nährstoffe direkt über eine Vene ins Blut** transportiert. Sie kommt immer dann zum Einsatz, wenn die Verdauungsorgane nicht richtig funktionieren sowie nach Operationen oder bei Nebenwirkungen wie dauerhaftem Erbrechen und Durchfall.

Wie lange die parenterale Ernährung erforderlich ist, hängt vom Einzelfall ab.

Sondenernährung und parenterale Ernährung können auch kombiniert werden.

Achtung vor Krebsdiäten!

Diätologische Betreuung und entsprechende ernährungstherapeutische Maßnahmen sollten fixer Bestandteil einer Krebstherapie sein. Nur so ist es möglich, Ernährungsprobleme rechtzeitig in den Griff zu bekommen, die Lebensqualität zu steigern und den Körper bei Kräften zu halten.

Eine spezielle „Krebsdiät“, die nachweislich die Empfindlichkeit der Krebszellen gegenüber Standardtherapien wie Chemo-, Strahlen- oder Immuntherapie steigert, konnte bis jetzt jedoch nicht gefunden werden!

In diversen Medien tauchen jedoch immer wieder „Wunderdiäten“ auf, mit denen eine Krebserkrankung angeblich geheilt werden kann. Diese Behauptungen sind schlichtweg Falschmeldungen – auch wenn sie vielleicht gerade „in Mode“ sind.

Krebsdiät nach Moermann

Der holländische Landarzt begründete seine Diät durch Fütterungsversuche an Brieftauben, von denen er dachte, dass deren Stoffwechsel dem des Menschen gleicht und daher die Ergebnisse auf den Menschen übertragbar seien.

Ziel war es, Inhaltsstoffe im Futter der Tiere zu finden, die sich positiv auf den Stoffwechsel und die Oxidationsvorgänge in den Zellen auswirken. Diese sind seiner Meinung nach die B-Vitamine, die Vitamine A, C, D, E, die Zitronensäure, Jod, Schwefel und Eisen. Auf der Basis dieser Erkenntnisse formulierte der Autor Empfehlungen für die Krebsbehandlung beim Menschen. Versuche an Brieftauben können an Menschen nicht übertragen werden. Daher ist diese „Behandlung“ nicht zu empfehlen.

Breuß'sche Saftkur

Bei dieser Saftkur wird dem Körper 42 Tage lang ausschließlich flüssige Nahrung in Form von Saft aus Wurzelgemüse (Rote Rüben, Karotten, Sellerie und Rettich) und Kräutertee zugeführt. Auf feste Nahrung wird gänzlich verzichtet.

Die Überlegung ist, dem Tumor durch das Fehlen energiereicher Nahrung Energie zu entziehen und ihn damit „auszuhungern“. Das gelingt auch zum Teil. Allerdings werden durch den Entzug von Nährstoffen auch normale, lebensnotwendige Stoffwechselfunktionen und die Immunabwehr he-

Die Österreichische Krebshilfe warnt ausdrücklich vor „Wunderdiäten“

rabgesetzt. Diese Saftkur führt zu einer Schwächung des Körpers und damit zu einer Verschlechterung der Prognose der Erkrankung.

Heilfasten

Bei Krebserkrankungen ist bei Heilfasten große Vorsicht geboten! Es gibt zwar einige aktuelle Studien, die bei kurzzeitigem Fasten vor, während bzw. nach Verabreichung der Chemotherapie eine Reduktion von Nebenwirkungen beobachten konnten, aufgrund mangelnder Daten und der Gefahr einer Mangelernährung wird derzeit jedoch dringend von unkontrolliertem Fasten abgeraten!

TKTL-1 Ernährungstherapie

Experimentelle Laboruntersuchungen haben ergeben, dass vereinzelte Krebszellen das Enzym *Transketolase-1* (TKTL-1) enthalten, das die Fettverbrennung als Energieträger abschaltet. Diese speziellen Krebszellen sind abhängig von Glukose (= Zucker) als Energielieferant. Daraus entstand die sogenannte „neue Anti-Krebs-Ernährung“ oder auch „TKTL-1 Ernährungstherapie“, die Blutzuckerwerte reduzieren und die Insulinfreisetzung durch

die Bauchspeicheldrüse hemmen soll. Zur Durchführung dieser Anti-Krebs-Ernährung wurde ein spezielles Nahrungsmittelpaket entwickelt. Die Kosten für dieses Diätpaket sind beträchtlich.

Es gibt keine wissenschaftliche Untersuchung, die belegt, dass eine derartige Ernährungsform mit den dazu verkauften Lebensmitteln Wachstum und Metastasierung eines Tumors beim Menschen verhindern bzw. zurückdrängen kann.

Ketogene Ernährung / Low Carb Diäten

Seit ein paar Jahren sind spezielle kohlehydratarme (*ketogene*), dafür aber fettreiche Diäten beliebt, die eine Umstellung des Energiestoffwechsels im Körper zur Folge haben sollen.

Argument ist, dass der Stoffwechsel von Krebszellen von Kohlenhydraten bzw. Zucker abhängig ist. Der Entzug dieser „Treibstoffe“ in der Nahrung verknappt die Energie für Krebszellen. Es gibt jedoch keine Studien die belegen, dass diese Kostform Krebs-Wachstum und Metastasierung beim Patienten verhindern bzw. unterdrücken. Daher ist davon abzuraten!

Ergänzende Maßnahmen: Ja.



Lesen Sie mehr darüber in der Broschüre „Das ABC der komplementären Maßnahmen“. Sie ist kostenlos erhältlich bei Ihrer Krebshilfe-Beratungsstelle oder unter:
www.krebshilfe.net

Schulmedizin und Naturheilkunde müssen sich nicht ausschließen.

Wenn Sie selbst Patient sind und vielleicht auch schon auf der Suche nach „anderen“ Methoden waren, überlegen Sie bitte, ob nicht vielleicht die etwaige fehlende Aufklärung durch den behandelnden Arzt oder die Angst vor der empfohlenen schulmedizinischen Therapie ein möglicher Grund dafür sein kann.

Sie haben das Recht, Ihrem Arzt Fragen zu stellen und jeden Behandlungsschritt sowie das Ziel der Behandlung erklärt zu bekommen. Ein aufgeschlossener Arzt wird durchaus dafür Verständnis haben, wenn Sie ergänzend zur Schulmedizin komplementäre Therapien wie z. B. Mistelpräparate und andere Pflanzeninhaltsstoffe, Enzyme, Vitamine, Antioxidantien, Spurenelemente und Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) – um nur einige zu nennen – anwenden wollen.

Wichtig dabei ist, dass Sie dies mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen, nicht zuletzt deswegen, weil im Einzelfall Unverträglichkeiten bzw. Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auftreten können.

Bedenken Sie aber, dass Komplementärmedizin niemals Ersatz für Ihre Krebsbehandlung sein kann.

Naturheilverfahren
Naturheilverfahren gebrauchen als Heilreize Naturfaktoren wie Wärme und Kälte, Licht und Luft, Wasser und Erde, Bewegung und Ruhe, Ernährung und Nahrungsenthaltung, Heilpflanzen und heilsame seelische Einflüsse.

Die in der Naturheilkunde angewandten Methoden haben bei Krebspatienten einen hohen Stellenwert, da sie mit zur körperlichen und seelischen Stabilisierung beitragen können.

All diese ergänzenden Therapien haben das Ziel, das Wohlbefinden und damit die Lebensqualität zu verbessern bzw. zu erhalten und Nebenwirkungen von Chemo- oder Strahlentherapie zu vermindern. Keine dieser komplementären Maßnahmen kann jedoch den Anspruch stellen, die Krebserkrankung zu heilen.

Alternative „Methoden“: Nein.

Die Diagnose Krebs versetzt Patienten und Angehörige fast immer in einen Schockzustand. Es ist verständlich, wenn man gerade in dieser Zeit sehr „anfällig“ ist für Meldungen in den Medien, im Internet etc., die von unglaublichen Heilungserfolgen berichten.

Alternative Methoden

Alternative Behandlungsmethoden haben wenig mit der Naturheilkunde zu tun. Ihre theoretische Erklärung beruht meist auf Spekulationen bzw. unbewiesenen biologischen Theorien. Da die Wirkungen dieser Verfahren nicht nachgewiesen sind, da zum Teil auch lebensgefährliche Komplikationen nach ihrer Anwendung auftreten können und da nicht zuletzt auch mit hohen Kosten gerechnet werden muss, sind alternativmedizinische Behandlungen bei Krebspatienten sehr kritisch zu beurteilen!

Alternative Methoden sind keine Alternative zu den etablierten schulmedizinischen Standardverfahren!

Alternative Methoden beruhen häufig auf von der Schulmedizin nicht anerkannten „pseudo-

wissenschaftlichen“ Krebsentstehungstheorien. Die Befürworter dieser Methoden verweisen meist nicht auf Misserfolge. Die Art und die Durchführung der alternativen Methoden sind oft geheimnisvoll, kompliziert und an ihre „Entdecker“ gebunden.

Achtung vor Wunderheilern!

Seien Sie äußerst skeptisch, wenn „alternative“ Methoden **viel Geld** kosten, wenn im Rahmen der Behandlung auf **geheime Quellen** hingewiesen wird, wenn **Heilung versprochen** wird und wenn man Ihnen den Rat gibt, andere Therapien zugunsten der „alternativen“ Methoden abzubrechen.

Vorsicht vor „selbst ernannten Wunderheilern“, die ihre Produkte oder Methoden als alleiniges Heilmittel anpreisen. **Das kann nicht nur viel Geld, sondern auch Ihr Leben kosten!**

Die Krebshilfe-Beratungsstelle in Ihrer Nähe ist kostenlos für Sie da! Bevor Sie sich auf eine andere Behandlung als die von Ihrem Arzt empfohlene „einlassen“, kontaktieren Sie uns!

Misstrauen Sie grundsätzlich allen, die Patentrezepte anbieten! Gerade in der Krebsheilkunde gibt es keine derartigen Patentrezepte.

Leben mit Krebs



Ich & Krebs



Erfahren Sie mehr in unseren Webcasts „Ich & Krebs“ zum Thema:



Ich & Krebs

Ich & meine Reha



„Ich & meine Reha“



Ich & Krebs

Ich & meine Angst



„Ich & meine Angst“



Mit der Diagnose Krebs treten Begleiterscheinungen wie Ängste, Depressionen, Schmerzen aber auch viele offene Fragen auf. Scheuen Sie bitte nicht, Hilfe in dieser Situation anzunehmen.

Onkologische Rehabilitation

Bei der onkologischen Rehabilitation wird neben der Behandlung der körperlichen Symptome besonderes Augenmerk auf die **psychoonkologische Betreuung** gelegt. Sie geht auf die psychischen Belastungen ein, die mit einer Krebserkrankung einhergehen können. Mit einer individuell abgestimmten Therapie soll die Rückkehr in den privaten sowie in den beruflichen Alltag unterstützt und erleichtert werden.

Der Antrag für einen rehabilitationsaufenthalt kann gleich im behandelnden Spital erstellt und dann bei der zuständigen Spezialversicherung eingereicht werden. Die onkologische Rehabilitation kann auch ambulant erfolgen.

Angstbewältigung

Versuchen Sie, Ihre Angst von verschiedenen Seiten anzugehen. Holen Sie Informationen über Ihre Krebserkrankung, Ihre Behandlung und darüber, wie Sie selbst die eigene Gesundung unterstützen können.

Besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam alle Fragen zu Ihrem individuellen Krankheitsverlauf.

Entspannung

Anspannung ist eine Begleiterscheinung der Angst. Sie lässt sich mit **Entspannungsverfahren** oder, soweit es Ihre körperliche Verfassung zulässt, mit **körperlicher Bewegung** (Spazieren gehen, Radfahren, Schwimmen etc.) abbauen.

Schmerzen müssen nicht sein

Bei Krebschmerz ermöglicht meist erst eine kontinuierliche **Schmerztherapie** ein Leben ohne oder mit deutlich reduzierten Schmerzen.

Daher ist es wichtig, Ihrem Ärzteteam alle neu auftretenden oder sich verschlimmernden Schmerzen mitzuteilen.



Die Krebshilfe-Broschüre „Schmerzbeikämpfung bei Krebs“ informiert Sie ausführlich über die möglichen Schmerztherapien.

Lesen Sie alle Details dazu in der Broschüre „Krebs und Beruf“.



Die Krebshilfe-Broschüre „Krebs und Beruf“ informiert Sie ausführlich über die Wiedereingliederungsteilzeit.

Rückkehr in den Beruf

Der Wiederestieg in den Beruf nach einer Krebserkrankung fällt meist schwer. Viele Patient:innen wollen weiterarbeiten, wie sie es bisher „gewohnt“ waren und übernehmen sich dabei oft.

Die Wiedereingliederungsteilzeit soll Menschen helfen, nach einer längeren Erkrankung schrittweise in den Arbeitsprozess zurückzukehren. Dabei besteht die Möglichkeit der Herabsetzung der wöchentlichen Normalarbeitszeit in der Dauer von 1 bis 6 Monaten.

Die Beraterinnen der Österreichischen Krebshilfe stehen Ihnen und Ihren Angehörigen kostenlos und anonym zur Verfügung.



Erfahren Sie mehr in unseren Webcasts „Krebs und Beruf“



Ernährungsberatung ...

Die Österreichische Krebshilfe ist stets bestrebt, ihr Angebot für Krebspatienten zu erweitern.

Neben der **kostenlosen Ernährungsberatung in allen Landesvereinen der Österreichischen Krebshilfe** werden in vielen Bundesländern noch zusätzlich verschiedene Projekte angeboten. Nachfolgend wollen wir Ihnen nur einige vorstellen und Sie zum Mitmachen einladen!

Burgenland: Krebshilfe kocht

Die Krebshilfe Burgenland bietet **Kochworkshops** für PatientInnen mit onkologischen Erkrankungen in Bad Sauerbrunn und Bad Tatzmannsdorf an.

Diätologen informieren über gesunde und saisonale Ernährung. Infos und weitere Termine unter www.krebshilfe-bgld.at



Salzburg

Individuelle Ernährungsberatung für Krebspatient:innen und Interessierte. Regelmäßige Workshops zum Thema „Ernährung“ und „gesunde Ernährung & Bewegung“. www.krebshilfe-sbg.at

Steiermark: Vorträge zur Ernährung

Die Krebshilfe Steiermark bietet regelmäßig Vorträge zu speziellen Ernährungsthemen an.

Das genaue Programm und weitere Termine finden Sie unter: www.krebshilfe.at

Oberösterreich: Ernährungs-Therapie ab Diagnosestellung

Krebs ist eine auszehrende Erkrankung und die daraus resultierende Mangelernährung ist ebenso bedrohlich wie die Krebserkrankung selbst.

Eine bedarfsgerechte Ernährung gewährleistet, dass das Gewicht gehalten wird und einer Mangelernährung vorgebeugt werden

... bei der Krebshilfe

kann. Wertvolle Muskelmasse wird erhalten und die Krebstherapie in der Regel besser vertragen.

Auf Grund der Wichtigkeit der bedarfsorientierten Ernährung wurde das Angebot an Ernährungs-Therapeutinnen in der Krebshilfe Oberösterreich massiv erweitert.

Online stehen Rezepte und Videos zur Verfügung, wie man eine Mangelernährung verhindern kann. In Kochworkshops erfahren Patient:innen und Angehörige wie sie beispielsweise mit kleinen Portionsgrößen den täglichen Energie- und Nährstoffbedarf decken

können. Alltagstauglichkeit, rasche Zubereitung ohne großen Aufwand und es ist natürlich auch wichtig, dass es gut schmeckt.

Termine, Rezepte und Infos unter: www.krebshilfe-ooe.at



Wir sind für Sie da.



Monika HARTL
Sprecherin der
Krebshilfe-Beraterinnen

Die Diagnose Krebs ist für Betroffene und deren Bezugspersonen ein Schock und das Leben verändert sich auf einen Schlag in vielen Bereichen. Neben der körperlichen Belastung durch die umfangreichen Behandlungen bedeutet eine Krebserkrankung oft auch eine große Belastungsprobe für die Psyche. Unsicherheit, Hilflosigkeit und vor allem Angst sind besonders in der ersten Zeit die vorherrschenden Gefühle. Darum ist es wichtig, dass Patienten und ihre Angehörigen Unterstützung von ihrem familiären und sozialen Umfeld sowie einem professionellen Expertenteam bestehend aus Ärzt:innen, Pflegenden, Psychoonkolog:innen und eventuell weiteren
→

Die Diagnose Krebs bedeutet für Erkrankte und Angehörige einen unerwarteten **Sturz aus der Realität und aus dem gewohnten Alltag**. Nichts ist mehr so, wie es vorher war. Unsicherheit, Hilflosigkeit und vor allem Angst sind vorherrschende Gefühle.

Daher ist es so wichtig, ab diesem Zeitpunkt ein **„Netz zu spannen“**, in dem sich Patient:innen und Angehörige gehalten und getragen fühlen. Dieses tragfähige Netz setzt sich zusammen aus Familie, Freunden/Bekannten, Arbeitskolleg:innen, sowie einem professionellen Betreuungsteam bestehend aus Ärzt:innen, Pflegenden, Psychoonkolog:innen und anderen Expert:innen. Patient:nen haben das verständliche Bedürfnis nach - und das Recht auf - Information und Klarheit.

Hilfe unter einem Dach

Die Krebshilfe bietet diese wertvolle Vernetzung an. Patient:innen und Angehörige erhalten **medizinische, psychoonkologische, ernährungstherapeutische und sozialrechtliche Hilfestellungen, d. h. rasche, unkomplizierte und kostenlose „Hilfe unter einem Dach“**.

Viele Patient:innen und Angehörige beschäftigen sich mit Fragen wie:

- Ich habe gerade die Diagnose bekommen, was soll ich tun?
- Was bedeutet Chemotherapie und mit welchen Nebenwirkungen muss ich rechnen?
- Muss ich meinem/r Arbeitgeber:in sagen, dass ich Krebs habe? Welche Rechte und welche Pflichten habe ich? Wer kann mir das alles sagen?
- Soll ich mit meinen Kindern über meine Erkrankung reden?

Sie sind nicht allein:

Es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie im Laufe der Erkrankung an den Rand Ihrer körperlichen und psychischen Belastbarkeit stoßen. Das ist normal und völlig verständlich, denn Krebstherapien sind auch psychisch herausfordernd.

In den Krebshilfe-Beratungsstellen können Sie psychoonkologische Hilfe kostenlos in Anspruch nehmen. Eine Auflistung aller österreichweiten Beratungsstellen finden Sie am Ende dieser Broschüre.

Leiden Sie oder Ihre Angehörigen in letzter Zeit vermehrt an:

- Ein- oder Durchschlafstörungen
- Inneren Unruhezuständen
- Depressiven Verstimmungen, Antriebslosigkeit
- Gedankenkreisen und ständigem Grübeln
- Unmut, Aggressionen
- Angst vor Untersuchungen, medizinischen Eingriffen, schlechten Nachrichten
- Problemen am Arbeitsplatz, in der Familie oder mit Ihrem Behandlungsteam?

Dann ist es Zeit, professionelle Hilfe anzunehmen. In den Krebshilfe-Beratungsstellen gibt es diese Hilfe – für Sie und Ihre Angehörigen.

Expert:innen aus verschiedenen Fachbereichen, z. B. der Medizin, der Ernährungswissenschaft, der Psychoonkologie und Sozialarbeit, bieten Beratung und Hilfe an und begleiten Sie kompetent und menschlich auf Ihrem Weg durch die Erkrankung. Sie und Ihre Familienmitglieder können in einem Klima der Achtung und Wertschätzung offen über Ihre schlimmsten Befürchtungen, Ängste und innere Not sprechen.

Die Krebshilfe-Berater:innen nehmen sich für Sie Zeit, hören zu und helfen.

Im ausführlichen Erstgespräch wird Ihre individuelle Situation und der genau auf Sie abgestimmte Betreuungsplan besprochen. Sie werden spüren, dass sich vieles sehr rasch verbessert, z. B. die Lebensqualität, Schmerzen oder die Kommunikation in der Familie.

Finanzielle Soforthilfe

Immer öfter kommen Menschen durch die Krebserkrankung auch in finanzielle Schwierigkeiten. Zweckgewidmete Spenden geben der Krebshilfe die Möglichkeit, auch diesbezüglich zu helfen (siehe nachfolgende Seiten).



Krebshilfe-Berater:in

Mag. Karin ISAK

gibt einen Überblick über die Hilfsangebote. Holen sie sich das Video kostenlos auf Ihr Handy!

<https://youtu.be/3xmJ99LlJaY>

→
Expert:innen bekommen. Im Umgang mit der Erkrankung gibt es kein Patentrezept, es gibt jedoch viele Möglichkeiten der Krankheitsbewältigung. Achten Sie auf Ihre individuellen Bedürfnisse, Vorstellungen und Wünsche. Vielfach ist der Wunsch nach Information vorherrschend. Dieses Recht haben Patient:innen. Richtige Informationen können Unsicherheiten und Ängste maßgeblich verringern. Denn nichts löst mehr Ängste aus als unsere eigene Phantasie.

Die Österreichische Krebshilfe bietet Patient:innen und ihren Familien rasche, unkomplizierte und kostenlose Hilfe an. In allen Belangen rund um die Krebserkrankung können Sie sich an uns wenden. Sie erhalten Beratung und Information zu psychologischen, ernährungstherapeutischen, sozialrechtlichen und medizinischen Fragen.

Aus Liebe zum Leben.

Finanzielle Hilfe

Finanzielle Unterstützung Aufgrund zweckgewidmeter Spenden von Privatpersonen und Firmen ist die Krebshilfe in der Lage, neben kompetenter und einfühlsamer Beratung von Krebspatienten und Angehörigen auch **finanzielle Unterstützung für jene Menschen anzubieten, die, verursacht durch die Krebserkrankung, in finanzielle Not geraten sind.**

Der Krebshilfe-Soforthilfe-Fonds wurde geschaffen, weil eine zunehmend schwierige finanzielle Situation für viele Patienten und Angehörige entstand. Viele Krebspatienten verlieren unverschuldet den Arbeitsplatz oder können die zusätzlichen – durch die Erkrankung entstehenden Kosten – (z. B. Rezeptgebühren, Fahrtspesen, Selbstbehalte für Perücken oder Spitalsaufenthalt, u. v. m.) nicht finanzieren.

SOFORTHILFE-FONDS DER ÖSTERREICHISCHEN KREBSHILFE

Der Krebshilfe-Vorstand und der Spendengütesiegelprüfer haben für die Gewährung finanzieller Unterstützung Richtlinien verabschiedet. Jeder Antrag wird eingehend, aber rasch und unbürokratisch geprüft.

- Lebensmittelpunkt muss in Österreich sein.
- Persönliche Vorsprache in einer Krebshilfe-Beratungsstelle.
- Vorlage der aktuellen medizinischen Befunde.
- Einkommensnachweis (auch des Ehepartners und/oder im gleichen Haushalt lebender Menschen).
- Alle anderen rechtlichen Ansprüche müssen ausgeschöpft sein.
- Nachweis jener Kosten/zusätzlicher Ausgaben, die aufgrund der Krebserkrankung entstanden sind und zu der Notlage führen.
- Schriftliche Begründung/Ansuchen (das gemeinsam mit einer Krebshilfe-Beraterin erstellt wird).
- Kosten für alternative Methoden werden nicht übernommen.
- Die Krebshilfe behält sich vor, etwaige weitere Nachweise und/oder Unterlagen einzufordern, die zur Beurteilung notwendig sind.



Doris KIEFHABER und Martina LÖWE
Geschäftsführung
Österreichische
Krebshilfe

Den Soforthilfe-Fonds der Österreichischen Krebshilfe mit ausreichend finanziellen Mitteln auszustatten, ist nicht nur unsere Aufgabe sondern auch Herzensangelegenheit. Erleben wir doch täglich, was es für Patienten und Angehörige bedeutet, durch die Krebserkrankung auch in finanzielle Not zu geraten. Danke allen Privatpersonen und Unternehmen, die soziale Verantwortung zeigen und uns unterstützen.

Die Überprüfung der Unterlagen erfolgt sowohl medizinisch als auch sozialrechtlich im „8-Augen-Prinzip“ innerhalb kürzest möglicher Zeit, in der Regel innerhalb von 14 Tagen ab Erhalt des Antrages und der Unterlagen.

Der Antragsteller erteilt das Einverständnis, dass die vorgelegten

Unterlagen durch die Krebshilfe überprüft werden dürfen. Die Krebshilfe verpflichtet sich, die Daten nicht an Dritte weiter zu geben.

Im Jahr 2017 investierte die Österreichische Krebshilfe rund 2 Mio. Euro für die Beratung und finanzielle Soforthilfe.

BEISPIEL DER SOFORTHILFE

Bei Herbert P., 48 Jahre, erhielt die Diagnose Blasenkrebs. Nach einer Operation wurde beim Kontrollbefund ein Rezidiv diagnostiziert. Herr P. ist gelernter Fliesenleger und arbeitete durchgehend. Aufgrund verschiedener Erkrankungen, zuletzt der Krebserkrankung, konnte er seine Arbeit nicht mehr ausüben. Seine Frau musste ihre Arbeitszeit ausweiten, um das Familieneinkommen aufzubessern. Dennoch reichte das Gesamteinkommen für die Familie mit drei minderjährigen Kindern nicht aus. Die durch die Krankheit entstandenen Mehrkosten belasteten die Familie sowohl finanziell als auch psychisch.

Herbert P. wurde von der Österreichischen Krebshilfe psychologisch betreut und erhielt von der Krebshilfe eine finanzielle Unterstützung für krankheitsbezogenen Kosten in der Höhe von insgesamt 1.420 Euro.



Für die Österreichische Krebshilfe ist der sorgsame Umgang mit Spenden selbstverständlich. Dass dem so ist, wird jedes Jahr von unabhängigen Rechnungsprüfern und dem Österreichischen Spendengütesiegelprüfer geprüft und bestätigt.

Beratungsstellen im BURGENLAND

Voranmeldung zur persönlichen Beratung für alle Beratungsstellen im Burgenland unter:
Tel.: (0650) 244 08 21 (auch mobile Beratung)

office@krebshilfe-bgld.at

www.krebshilfe-bgld.at

- 7202 Bad Sauerbrunn, Hartiggasse 4
(Der Sonnberghof)
- 7000 Eisenstadt, Siegfried Marcus-Straße 5
(ÖGK)
- 7000 Eisenstadt, Johannes von Gott-Platz 1
(KH der Barmherzigen Brüder)
- 7540 Güssing, Grazer Straße 15
(A.ö. Krankenhaus)
- 7100 Neusiedl am See, Gartenweg 26
(ÖGK)
- 7400 Oberwart, Evang. Kirchengasse 8-10
(Diakonie)
- 7350 Oberpullendorf, Gymnasiumstraße 15
(ÖGK)
- 8380 Jennersdorf, Hauptstraße 2
(Praxis Dr. Csuk-Miksch)
- 2460 Bruckneudorf, Theissstraße 1
(Kindergarten)

Beratungsstelle in KÄRNTEN

Voranmeldung zur persönlichen Beratung unter:
Tel.: (0463) 50 70 78

office@krebshilfe-ktn.at, www.krebshilfe-ktn.at

- 9020 Klagenfurt, Völkermarkterstraße 25
- 9210 Pörtschach am Wörthersee
Hauptstraße 153 (Gemeindeamt)
- 9400 Wolfsberg, Billrothgasse 7
(LKH Wolfsberg)

Beratungsstellen in NIEDERÖSTERREICH

- 2700 Wr. Neustadt, Wiener Straße 69 (ÖGK)
Notfalltelefon: (0664) 323 72 30
Tel.: 050766-12-2297
krebshilfe@krebshilfe-noe.at,
www.krebshilfe-noe.at
- 3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3
(bei ÖGK)
Tel.+Fax: (02742) 77404
stpoelten@krebshilfe-noe.at
- 3680 Persenbeug, Kirchenstraße 34,
(Alte Schule Gottsdorf)
Tel.+Fax: (07412) 561 39
persenbeug@krebshilfe-noe.at
- 3340 Waidhofen/Ybbs
Tel.: (0664) 514 7 514
waidhofen@krebshilfe-noe.at
- 2130 Mistelbach, Roseggerstraße 46
Tel.: (050766)12-1389
mistelbach@krebshilfe-noe.at
- 2230 Gänserndorf (in der ÖGK)
Tel.: (0664)3237231
- 3580 Horn, Stephan-Weykerstorffer-Gasse 3
(in der ÖGK Horn), Tel.: (050766)12-0889
horn@krebshilfe-noe.at

Beratungsstellen in OBERÖSTERREICH

- 4020 Linz, Harrachstraße 15

Tel.: (0732) 77 77 56

beratung@krebshilfe-ooe.at

office@krebshilfe-ooe.at

www.krebshilfe-ooe.at

- 4820 Bad Ischl, Bahnhofstr. 12 (ÖGK)

Tel.: (0660) 45 30 441

beratung-badischl@krebshilfe-ooe.at

- 5280 Braunau, Jahnstr. 1 (ÖGK)

Tel.: (0699) 1284 7457

beratung-braunau@krebshilfe-ooe.at

- 4070 Eferding, Vor dem Linzer Tor 10
(Rotes Kreuz)

Tel.: (0664) 166 78 22

beratung-eferding@krebshilfe-ooe.at

- 4240 Freistadt, Zemannstr. 33

Tel.: (0664) 452 76 34

beratung-freistadt@krebshilfe-ooe.at

- 4810 Gmunden, Miller-von-Aichholz-Str. 46
(ÖGK), Tel.: (0660) 45 30 432

beratung-gmunden@krebshilfe-ooe.at

- 4560 Kirchdorf, Krankenhausstraße 11
(Rotes Kreuz), Tel.: (0732) 77 77 56

beratung-kirchdorf@krebshilfe-ooe.at

- 4320 Perg, Johann Paur-Straße 1,
(Beratungsstelle Famos)

Tel.: (0660) 927 33 81

beratung-perg@krebshilfe-ooe.at

- 4910 Ried/Innkreis, Hohenzellerstr. 3
(Rotes Kreuz)

Tel.: (0660) 97 444 06

beratung-ried@krebshilfe-ooe.at

- 4150 Rohrbach, Krankenhausstraße 4
(Rotes Kreuz)

Tel.: (0664) 166 78 22

beratung-rohrbach@krebshilfe-ooe.at

- 4780 Schärding, Tummelplatzstraße 7
(FIM – Familien- & Sozialzentrum)

Tel.: (0664) 44 66 334

beratung-schaerding@krebshilfe-ooe.at

- 4400 Steyr, Redtenbachergasse 5 (Rotes Kreuz)

Tel.: (0664) 91 11 029

beratung-steyr@krebshilfe-ooe.at

- 4840 Vöcklabruck, Franz Schubert-Str. 31
(im ÖGK-Gebäude)

Tel.: (0664) 547 47 07

beratung-vbruck@krebshilfe-ooe.at

- 4600 Wels, Grieskirchnerstr. (Rotes Kreuz)

Tel.: (0660) 50 98 550

beratung-wels@krebshilfe-ooe.at

Beratungsstellen in SALZBURG

Voranmeldung zur persönlichen Beratung für alle Beratungsstellen in Salzburg unter:

Tel.: (0662) 87 35 36 oder

beratung@krebshilfe-sbg.at

www.krebshilfe-sbg.at

- 5020 Salzburg, Beratungszentrum der Krebshilfe Salzburg, Mertensstraße 13
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung
- NEU: 5110 Oberndorf, Paracelsusstraße 18.
Seniorenwohnhaus St. Nikolaus Oberndorf
Persönliche Beratung nach telefonischer Voranmeldung
- 5400 Hallein, Krankenhaus Hallein, Bürgermeisterstraße 34. Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung, jeden 2. Montag im Monat
- 5580 Tamsweg, Sozialzentrum Q4, Postgasse 4
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung jeden 2. Montag im Monat
- 5620 Schwarzach, St. Veiter Straße 3, Haus Luise
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
- 5700 Zell am See, Rot Kreuz Haus, Tauernklinikum Zell am See, Paracelsustraße 4
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

Beratungsstellen in der STEIERMARK

• 8042 Graz, Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17
Tel.: (0316) 47 44 33-0
beratung@krebshilfe.at, www.krebshilfe.at

• Regionalberatungszentrum Leoben:
8700 Leoben, Hirschgraben 5
(Senioren- und Pflegewohnheim)

Terminvereinbarung und Info für alle steirischen Bezirke:

Tel.: (0316) 47 44 33-0

beratung@krebshilfe.at

Außenstellen Steiermark:

- 8160 Weiz, Marburgerstraße 29
(Gesundheitszentrum)
- 8280 Fürstenfeld, Felber Weg 4 (Rotes Kreuz)
- 8230 Hartberg, Rotkreuzpl. 1, (Rotes Kreuz)
- 8530 Deutschlandsberg, Radlpaßstraße 31
(Rotes Kreuz)
- 8680 Mürzzuschlag, Grazer Straße 34
(Rotes Kreuz)
- 8435 Wagner, Metlika Straße 12 (Rotes Kreuz)
- 8330 Feldbach, Schillerstraße 57 (Rotes Kreuz)
- 8750 Judenburg, Burggasse 102, (Rotes Kreuz)
- 8940 Liezen, Niederfeldstraße 16
(Rotes Kreuz)

Beratungsstellen in TIROL

6020 Innsbruck, Anichstraße 5 a/2. Stock
Krebshilfe-Telefon: (0512) 57 77 68
Tel.: (0512) 57 77 68 oder (0699)181 135 33
beratung@krebshilfe-tirol.at
www.krebshilfe-tirol.at

Psychoonkologische Beratung in folgenden
Sozial- u. Gesundheitssprengeln:

- Telfs: Kirchstraße 12, Dr. Ingrid Wagner,
Tel.: (0660) 5697474
- Landeck: Schulhauspl. 9, Dr. Manfred Deiser,
Tel.: (0664) 4423222
- Wörgl: Fritz-Atzl-Str. 6, Dr. Dorothea
Pramstrahler, Tel.: (0650) 2831770
- Reutte: Innsbrucker Straße 37, Mag. Gertrud
Elisabeth Köck, Tel. (0664) 2251625

sowie in:

- Lienz: Rosengasse 13, Mag. Katja Lukasser,
Tel. (0650) 377 25 09
- Schwaz: Dr. Fritz Melcher, Fuggergasse 2,
Tel.: (0664) 9852010
- St. Johann: MMag. Dr. Astrid Erharther-
Thum, Brauweg, Tel. (0681)10405938
- Tarrenz: DSA Erwin Krismer, Pfassenweg 2,
Tel. (0676) 7394121

- Innsbruck: MMag. Barbara Baumgartner,
Rennweg 7a, Tel. (0664) 73245396
(für Kinder und Jugendliche von an Krebs
erkrankten Eltern)

Bitte um telefonische Terminvereinbarung.

Beratungsstellen in VORARLBERG

• 6850 Dornbirn, Rathausplatz 4,
Tel. (05572) 202388, Fax: (05572) 202388-14
beratung@krebshilfe-vbg.at
www.krebshilfe-vbg.at

• 6700 Bludenz, Klarenbrunnstr. 12,
Tel. (05572) 202388
beratung@krebshilfe-vbg.at

Beratungsstelle in WIEN

• 1200 Wien, Brigittenauer Lände 50-54,
4. Stg./5.OG
Tel.: (01) 408 70 48, Hotline: (0800) 699 900
beratung@krebshilfe-wien.at
www.krebshilfe-wien.at

Österreichische Krebshilfe Dachverband

1010 Wien, Tuchlauben 19
Tel.: (01) 796 64 50,
service@krebshilfe.net
www.krebshilfe.net

Lassen Sie sich helfen!
Die Krebshilfe-Beraterinnen und Berater
nehmen sich Zeit, hören zu und helfen.



1450: Die telefonische Gesundheitsberatung

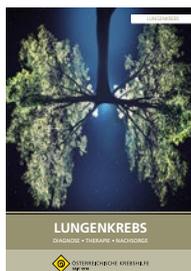
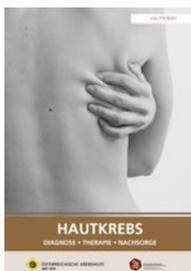
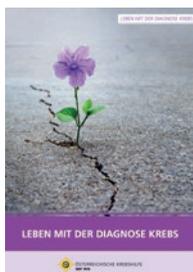
Nach dem Vorbild anderer europäischer Länder wie Großbritannien, Dänemark oder der Schweiz wurde mit der telefonischen Gesundheitsberatung eine weitere Säule im heimischen Gesundheitssystem errichtet.

Unter der Rufnummer 1450 (ohne Vorwahl aus allen Netzen) erhalten Sie in allen Bundesländern telefonische Empfehlungen, was Sie am besten tun, wenn Ihnen Ihre Gesundheit oder die Ihrer Lieben plötzlich Sorgen bereitet. Können Sie die Schmerzen selbst behandeln, oder ist es doch besser, wenn Sie einen Arzt oder sogar eine Notfallambulanz aufsuchen? Die telefonische Gesundheitsberatung ist Ihr persönlicher Wegweiser durch das Gesundheitssystem und führt Sie dorthin, wo Sie im Moment die beste Betreuung erhalten – **das gilt auch für onkologische Patienten.**

Mit diesem neuen Service erhalten Sie rund um die Uhr, an sieben Tagen in der Woche die Möglichkeit, bei gesundheitlichen Fragestellungen anzurufen. Speziell geschultes diplomiertes Krankenpflegepersonal schätzt die Dringlichkeit Ihres Problems ein und gibt Ihnen entsprechende Handlungsempfehlungen.

Die telefonische Gesundheitsberatung 1450 ist ein Gemeinschaftsprojekt des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz, der Sozialversicherung und den Bundesländern.

Kostenlose Krebshilfe-Broschüren



Die Österreichische Krebshilfe dankt den ehrenamtlichen Experten für die wertvollen inhaltlichen Beiträge.



Verband der Diätologen Österreichs

Achtung: Nur aufgrund der besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Broschüre die weibliche oder männliche Substantivform gebraucht. Die Ausführungen gelten natürlich auch entsprechend für Ärzte, Ärztinnen, Patienten, Patientinnen usw.

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit größter Sorgfalt und unter Berücksichtigung der jeweils aktuellen medizinischen Entwicklungen von unseren Expertinnen und Experten bzw. von unserer Redaktion erstellt. Die Österreichische Krebshilfe-Krebsgesellschaft kann dennoch keinerlei Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit, Korrektheit, letzte Aktualität und Qualität sämtlicher Inhalte, sowie jeglicher von ihr erteilten Auskünfte und jeglichen von ihr erteilten Rates übernehmen. Eine Haftung für Schäden, die durch Rat, Information und Auskunft der Österreichischen Krebshilfe-Krebsgesellschaft verursacht wurden, ist ausgeschlossen.

IMPRESSUM:

09/22

Herausgeber und Verleger: Österreichische Krebshilfe • Tuchlauben 19/10 • A-1010 Wien,
Tel.: +43 (1) 796 64 50 • Fax: +43 (1) 796 64 50-9 • E-Mail: service@krebshilfe.net • www.krebshilfe.net
Wissenschaftliche Redaktionsleitung: Univ. Prof. Dr. Michael Micksche • Redaktion: Mag. Martina Löwe
Grafik: Gorillas – Agentur für Kommunikation und Design
Druck: Sandler print different, 3671 Marbach/Donau, www.sandler.at
Fotos: Falls nicht anders gekennzeichnet Österreichische Krebshilfe

www.krebshilfe.net