

Langzeitfolgen einer Tumorerkrankung

erstellt am 07.11.2023

Die Therapie ist beendet, der Krebs geheilt und eigentlich sollte jetzt alles sein wie vorher - hatte man gedacht - denken Freunde und Verwandte. Aber man fühlt sich müde, schlapp, unsicher. Das Tastempfinden ist geschwächt oder die Konzentration einfach weg. Nach einer Operation bleiben Veränderungen und Folgen. Vieles kann sich im Leben auch nach erfolgreicher Krebsbehandlung ändern. Für manche Patienten ist der Krebs auch nicht geheilt. Lange Therapien führen zu langen Zeiten mit Folgeerscheinungen.

Die gute Botschaft ist: Wissen, dass es Langzeitfolgen gibt, hilft! Und gegen Langzeitfolgen kann man sogar etwas tun! Dazu mehr im [Webinar](#).

Was sind Langzeitfolgen?

Langzeitfolgen sind Folgeerscheinungen einer Tumorerkrankung oder -Therapie. Dabei wird in bereits während der Therapie auftretende und langanhaltende Folgen (*Langzeitfolgen*) oder erst später nach Ende der Therapie auftretende Folgen (*Spätfolgen*) unterschieden, die fließend ineinander übergehen.

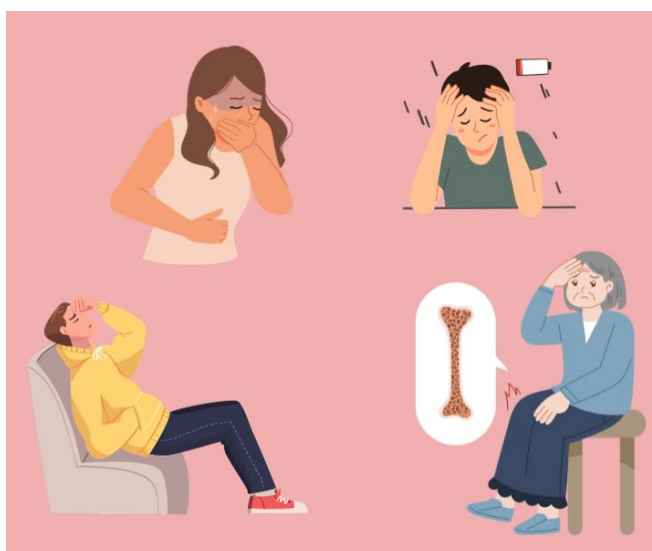
Wichtig!

Wenn unklare Krankheitssymptome auftreten: Ärzte erinnern/darauf aufmerksam machen, dass bereits Krebs vorlag und welche Therapien durchgeführt wurden. Es kann auch gegen Langzeitfolgen etwas getan werden, wenn die Zusammenhänge zur Therapie erkannt werden!

Nach welchen Therapien können Langzeitfolgen auftreten?

nach fast allen Arten von Therapien:

- **Operation**
z.B. Magenentfernung:
Ernährungseinschränkungen,
Narben
- **Strahlentherapie**
z.B. chronische Entzündungen
und Vernarbungen des Gewebes
- **Chemotherapie**
z.B. Herzbeschwerden
- **Antihormonelle Therapie**
z.B. Osteoporose, Veränderungen
des Stoffwechsels
- **Nach verschiedenen Therapien**
Erschöpfung, Gedächtnis- und
Konzentrationsstörungen,
Störungen des Tastempfindens



Wie häufig und schwer sind Langzeitfolgen?

Das wissen wir häufig nicht genau, weil Beschwerden teilweise nicht eindeutig der Erkrankung zugeordnet werden können. Dies ist beispielsweise bei älteren Menschen der Fall, bei denen Beschwerden auch aus anderen Gründen auftreten können. Zum Beispiel wenn Begleiterkrankungen vorliegen. Zu auffälligen/häufiger auftretenden Beschwerden gibt es oft schon gute Daten. **Ob Langzeitfolgen auftreten und wie schwer sie sind, ist sehr unterschiedlich und variiert von Patient zu Patient und von Therapie zu Therapie.**

Eine sehr seltene Langzeitfolge einiger weniger Tumorthérapien ist ein erhöhtes Risiko, dass sich ein zweiter anderer Krebs entwickelt.

Soziale Belastungen:

Die Erkrankung kann nicht nur körperliche Folgen zur Folge haben, Patienten müssen häufig auch lernen mit **sozialen Belastungen und Veränderungen** klarkommen. Manche Freunde und Bekannte, teilweise sogar Familienmitglieder haben Schwierigkeiten mit der Krankheit umzugehen und distanzieren sich, was zu Einsamkeit und Isolation führen kann.

Als weitere Herausforderung können **finanzielle Belastungen** durch die Zuzahlungen für Behandlungen, Medikamente, notwendige Hilfsmittel oder auch einfach Fahrtkosten und Verdienstausfälle (auch bei helfenden Angehörigen) und möglicherweise Verlust des Einkommens aufgrund von Krankschreibungen und Arbeitsunfähigkeiten hinzukommen. Das kann Stress und Unsicherheit bedingen, die die emotionalen Belastungen durch die Krankheit verstärken.

Tipp:

Die **Landeskrebsgesellschaften und psychosozialen Beratungsstellen** bieten kostenlose Beratungen an, helfen bei Anträgen und geben Tipps! Wenden Sie sich gerne an diese, wenn Sie von sozialen Belastungen betroffen sind und Rat oder Hilfe benötigen.

Was kann ich gegen Langzeitfolgen tun?

<u>Körper:</u>	<u>Seele:</u>
<ul style="list-style-type: none"> • gesunder Lebensstil z.B. Herzerkrankungen: Rauchen/schlechte Ernährung erhöht Risiko 	<ul style="list-style-type: none"> • Lebensumfeld, Begleitung z.B. Austausch mit Selbsthilfe, Familie, Freunde, Nachbarn/ in Natur gehen, Wohnung gemütlich herrichten
<u>Soziales:</u>	<u>Geist:</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Selbsthilfe • Hilfe suchen und annehmen • Lebensumfeld Zeit mit anderen Menschen verbringen 	<ul style="list-style-type: none"> • aktiv sein, Gehirn trainieren, spielen, etwas Neues lernen oder Altes wieder hervorkramen

Wichtigster Faktor, um Langzeitfolgen zu vermeiden: gesunder Lebensstil

- **Sport und Bewegung:** Ob Sie walken, joggen, mit dem Hund rausgehen, mit den Kindern/Enkeln spielen, Teamsport betreiben – Bewegung hält Ihren Körper und Geist fit und gibt Möglichkeiten mit anderen etwas zu unternehmen oder etwas für sich selbst zu tun.
Tipp: Jede gesetzliche Krankenversicherung ist verpflichtet Reha-Sport zu bezahlen, bei privaten Versicherungen kann man anfragen.
- **Ernährung:** Eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit Lebensmitteln, die Ihnen guttun, kann nicht nur bei Langzeitfolgen helfen, sondern auch andere lebensstilbedingten Krankheiten vorbeugen (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2).
Gut zu wissen: Exotische Lebensmittel/Superfoods (z.B. Chiasamen) sind nicht gesünder als regionales Obst und Gemüse (aber häufig wesentlich teurer).

Genauere Informationen zu [Sport](#) und [Ernährung](#) erhalten Sie in den verlinkten Webinaren.

Selbstwirksamkeit und Resilienz

Eine hohe Bedeutung für den Umgang mit Langzeitfolgen haben auch **Selbstwirksamkeit** (also die Überzeugung, dass man etwas selbst tun/bewirken kann) und **Resilienz** (die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen durchzuhalten).

Mehr dazu in den Webinaren [Selbstwirksamkeit](#) und [Resilienz](#).

Was hilft?

- **kleine Schritte** zu machen
- **nicht den Mut zu verlieren**, wenn etwas nicht sofort klappt
- **Selbsthilfegruppen** (für Erfahrungen und Tipps)
- **mit Ärzten reden** (manchmal haben Sie noch weitere Ideen)
- **Informationen sammeln, abwägen** (an Landeskrebsgesellschaften wenden, die geben Tipps für gute Seiten und Informationsmaterialien)
- **Zeit-Management:** Pausen einplanen und in Phasen, in denen man sich fit fühlt, die meisten Sachen machen

Dies ist eine Zusammenfassung des Webinars „Langzeitfolgen einer Tumorerkrankung“ aus der Webinar-Serie der Stiftung Perspektiven. Das aktuelle Programm finden Sie auf der Stiftungs-Website im [Vortrags- und Veranstaltungsportal](#).