ERNÄHRUNG BEI KREBS

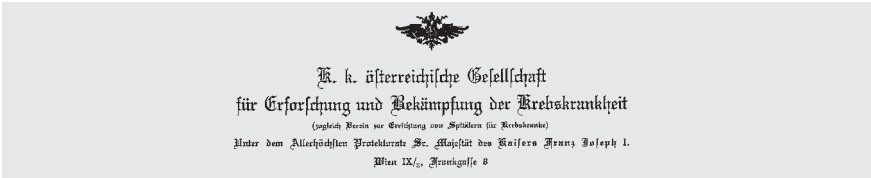
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SEIT 1910

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.

In Folge dessen 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.


K. k. österreichische Gesellschaft
für Erforschung und Bekämpfung der Krebskrankheit
(zugleich Verein zur Errichtung von Spitälern für Krebskranke)
Unter dem Allerhöchsten Protektorate Sr. Majestät des Kaisers Franz Joseph I.
Wien IX/2, Frankgasse 8

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. 41 Krebshilfe-Beratungsstellen und rund 100 kompetente Beraterinnen stehen Patienten und Angehörigen 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 im Zuge der Verleihung des Spendengütesiegels von unabhängigen Wirtschaftsprüfern bestätigt wurde.

Ein Wort zur Einleitung

Prim. Univ.-Prof. Dr. Paul SEVELDA
Präsident der Österreichischen Krebshilfe, Leiter der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe, Krankenhaus Hietzing, Wien

Die Diagnose Krebs stellt jeden Menschen vor eine völlig veränderte Lebenssituation. Emotionale Faktoren wie Angst, Unsicherheit und Depression sind verständlich. Andererseits bezweifelt heute niemand mehr ernsthaft, dass es für den therapeutischen Erfolg sehr wichtig ist, wenn sich Patienten so weit wie möglich »wohlfühlen«. Ich bitte Sie daher, Ihren Arzt bei etwaigen Nebenwirkungen zur Therapie unbedingt zu informieren. In vielen Fällen kann Abhilfe geschaffen werden. Es gibt jedoch auch Maßnahmen, die Sie selbst ergreifen können, um Nebenwirkungen zu reduzieren bzw. oft gänzlich zu vermeiden. Leider gibt es keine spezielle »Krebsdiät«, aber sehr wohl ernährungstechnische Maßnahmen und Empfehlungen.

Die Österreichische Krebshilfe – die 2010 ihr 100-jähriges Jubiläum feierte und damit zu den ältesten Krebsgesellschaften der Welt zählt – ist seit vielen Jahren in Ernährungsfragen aktiv. Zum Beispiel wurde 1937 das Buch »Die Krebsfeindliche Diät nach Prof. Ernst Freund – Kochanweisungen, gesammelt und bearbeitet von Prim. Johannes Kretz« erstmals verlegt.

2010 hat die Österreichische Krebshilfe die Broschüre »Ernährung bei Krebs« erstmals aufgelegt. In der nun vorliegenden Neuauflage geben wir Ihnen Anregungen und Tipps, wie Sie Nebenwirkungen und Begleiterscheinungen bei einer Krebserkrankung durch Ihre Essgewohnheiten verändern können. Darüber hinaus erhalten Sie in den Krebshilfe-Beratungsstellen in ganz Österreich zusätzlich kostenlose Beratung und Hilfe.

Diagnose Krebs … was nun?

Die Krebshilfe-Broschüre »Leben mit der Diagnose Krebs« behandelt alle Fragen, die sich im Laufe einer Krebserkrankung den Betroffenen und ihren Angehörigen stellen. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.

Die Diagnose Krebs verängstigt und schockiert Patienten und Angehörige wie kaum eine andere Erkrankung. Meist wird alles, was jemals zum Thema Krebs gehört wurde, abgerufen.

Dieser Schockzustand hält meist einige Tage an. An das aufklärende Gespräch, das der Arzt mit Patient und Angehörigen geführt hat, erinnert man sich oft schwer oder nur bruchstückhaft. Daher ist es wichtig, immer wieder Fragen zu stellen, lieber einmal mehr als zu wenig.

Sie haben das Recht, Fragen zu stellen. Es geht um Ihre Gesundheit!

Es ist wichtig, dass Sie die Therapie und mögliche Nebenwirkungen verstehen und Ihrem **Arzt rückmelden**, wie es Ihnen während der Therapie geht, ob Sie Schmerzen haben oder unter Nebenwirkungen der Therapie leiden.

Es liegt in der Natur der Menschen, dass es mitunter auch vorkommen kann, dass Sie mit Ihrem behandelnden Arzt einfach keine »Chemie« haben. Wenn dies der Fall ist oder Ihr Arzt nicht in für Sie ausreichender Art und Weise auf Ihre Fragen eingeht, dann nützen Sie die Möglichkeit, eine **Zweitmeinung** einzuholen.

Ein vertrauensvolles Arzt-Patienten-Verhältnis trägt wesentlich zum Erfolg der Therapie bei!

In unserem Gesundheitssystem stehen modernste medizinische Geräte, Erfahrung und Wissen der Mediziner und neueste Behandlungsmethoden jedem Österreicher uneingeschränkt zur Verfügung. Die meisten Untersuchungen und Behandlungsmethoden werden von den Kassen bezahlt.

Ein bekannter Mediziner* hat einmal gesagt *»…wenn es schon sein muss, dass man an Krebs erkrankt, dann bitte in Österreich …«.*

Vertrauen Sie bitte darauf, dass Sie nicht alleine sind. Die Berater und Beraterinnen der Österreichischen Krebshilfe sind österreichweit kostenlos für Sie da, nehmen sich Zeit, hören zu und helfen.

** Univ.-Prof. Dr. Christoph Zielinski*

Ernährung bei Krebs

Neben der individuell ausgerichteten Therapieform gehört die Ernährung zu den wichtigsten Themen in der Krebsbehandlung. **Eine eigene »Krebsdiät« gibt es jedoch nicht.**

Ob und in welchem Ausmaß eine Ernährungsumstellung Rückfälle verhindern kann, ist Gegenstand wissenschaftlicher Studien.

Wenn sich alles auf den Magen schlägt…

Dass der Schock der Diagnose und eine anstrengende Therapie die Lust am Essen nicht gerade fördern, liegt auf der Hand. Weniger beeinflussbar sind die Zusammenhänge, wenn es um die Ausbildung von Abneigungen geht. Speisen werden oft unbewusst mit einer zeitlich nahen, als sehr belastend erlebten Situation (z. B. Chemotherapie) in Verbindung gebracht.

Es ist daher empfehlenswert, eine kleine leichte Mahlzeit vor der Therapie einzuhalten oder kurz vor einer Therapie, bei der dem Patienten schon einmal schlecht wurde, nicht gerade das Lieblingsessen zu servieren.

Prinzipiell müssen Krebspatienten keine spezielle Diät einhalten.

Liegen keine speziellen Ernährungsprobleme im Zusammenhang mit der Erkrankung oder als Therapiefolge vor, so gelten für Patienten die allgemeinen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung. Ist der tägliche Speiseplan entsprechend ausgewogen, ist es nicht nötig, in der Familie für den Erkrankten extra zu kochen.

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

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

Die Krebshilfe-Broschüre »Gesunde Ernährung« gibt Ihnen umfangreiche Informationen zu einer ausgewogenen Ernährung. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.

Nebenwirkungen bewältigen

zytostatisch, Zytostatika:
Zyto = Zelle
Stase = Hemmung

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

Nebenwirkungen treten nicht bei jedem Patienten auf und sind auch in ihrer Stärke individuell unterschiedlich ausgeprägt. Diese können akut, d. h. sofort mit Therapiebeginn einsetzen wie z. B. Übelkeit, Erbrechen oder als Spätwirkung der Therapie 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, der Situation angepasste Ernährung** viel für Ihr Wohlbefinden erreicht 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. 38) erhalten Sie darüber hinaus noch weitere Unterstützung.

Wenn Sie an Nebenwirkungen leiden, informieren Sie Ihren Arzt. In sehr vielen Fällen kann heute schon Abhilfe geschaffen werden.

Erschöpfungssyndrom bei Krebs

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, Freunden oder Pflegekräften abnehmen.
- **Ablenkung und Unterhaltung**: Versuchen Sie trotz Ihrer Beschwerden den Kontakt zu Freunden und der Familie aufrecht zu erhalten.
- **Reden Sie mit Ihrem Arzt** über Ihre Müdigkeit.

Ernährungsempfehlungen:

- Um wieder zu Kräften zu kommen, ist eine **ausgewogene Ernährung** wichtig.
- Auch wenn Sie vielleicht keinen Appetit haben, nehmen Sie **häufig kleine Mahlzeiten** zu sich.
- Haben Sie eine nachgewiesene Blutarmut (Anämie), benötigt Ihr Körper **Eisen und Vitamine** (Vitamin C, B_{12} und Folsäure).
- Nehmen Sie viel **Flüssigkeit** zu sich.

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

Infekte und Abwehrschwäche

Sorgen Sie für ausreichende Ruhe- und Schlafpausen!

Infekte durch Abwehrschwäche treten häufig bei der Chemotherapie auf. Denn Chemotherapeutika hemmen die Neubildung von Blutzellen, insbesondere von weißen Blutzellen *(Leukozyten)*, die für die Abwehr von Infektionen verantwortlich sind.

Ernährungsempfehlungen:

- Trinken Sie **frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte**.
- Essen Sie **kein ungeschältes Obst oder Gemüse**.
- **Meiden Sie rohe Eier** z. B. in Tiramisu, Malakofftorte, 2-Minuten-Frühstücksei, selbst hergestellter Mayonnaise u. Ä. in dieser Krankheitsphase.
- **Rohmilch** direkt vom Bauernhof sollte **unbedingt erhitzt** werden.

- Waschen Sie bewusst Ihre **Hände** vor dem Zubereiten der Mahlzeiten und vor dem Essen.
- Beim Zubereiten von Hühnerfleisch sollte **kein Schneidebrett aus Holz** verwendet werden.
- **Roher Fisch** wie z. B. Sushi oder **halbrohes Fleisch** wie ein blutiges Steak, Roastbeef oder Beef Tartar **sollten** in dieser Zeit der Abwehrschwäche **gemieden werden.**
- Sorgen Sie für **ausreichende Ruhe- und Schlafpausen**.

Vitamindrink (4 Pers.)

300 ml Orangensaft
200 ml Karottensaft
2 Bananen
1 Kiwi

Orangensaft und Karottensaft in ein Gefäß füllen, Kiwi abschälen und gemeinsam mit den Bananen grob zerkleinern. Mit dem Mixstab pürieren.

Übelkeit und Erbrechen

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

Die Ursachen können vielfältig sein, aber prinzipiell wird durch Reizung bzw. durch Schädigung der Zellen des Magen-Darmtraktes ein Gewebshormon (Serotonin) freigesetzt, wonach Signale an das Brechzentrum im Gehirn weitergeleitet werden. Anschließend wird diese Reaktion eingeleitet und kann sich als akute (innerhalb von 24 Stunden) bzw. verzögerte (nach > 24 Stunden auftretende) Nebenwirkung manifestieren.

Mittlerweile wurden spezielle Medikamente – **Antiemetika** – entwickelt, die diese Beschwerden mildern und in mehrere der verschiedenen Auslöse-Mechanismen eingreifen.

Ihr Arzt kann aufgrund Ihrer Beschwerden die richtige Therapie bereits vor der Zytostatikagabe erfolgreich anwenden. **Sprechen Sie daher so früh wie möglich mit Ihrem Arzt über auftretende Beschwerden!** Auch Ernährungsmaßnahmen können wesentlich zur Linderung von Übelkeit und Erbrechen beitragen.

Tipps gegen Übelkeit und Erbrechen:

- Nehmen Sie **am Morgen** der Chemotherapie nur eine **kleine Mahlzeit** zu sich. Durch die Chemotherapie kann es zu verlangsamter Magenentleerung kommen; bei vollem Magen kommt es leichter zu Übelkeit und Erbrechen.
- Meist hält der »flaue« Zustand 3 – 4 Tage an. Diese Tage 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.
- Meiden Sie **Gerüche**, die Sie als unangenehm empfinden, wie Kochdunst, Zigarettenrauch oder Parfums.
- Tragen Sie nur **locker passende Kleidungsstücke**.
- Unternehmen Sie möglichst **viele Spaziergänge** und halten Sie sich häufig im Freien auf.

Geruchsarme Lebensmittel sind Reis, Kartoffeln, Püree, Nudeln, Knödel aller Art, Brot und Gebäck, Semmeln u. ä.

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.

Kochen Sie, wenn möglich, nicht selbst, um unangenehme Essensgerüche zu vermeiden.

Ernährungsempfehlungen:

- Essen und trinken 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 als warme vertragen.
- Essen Sie vorwiegend **flüssige und breiige Speisen**, da das Kauen oft als unangenehm empfunden wird.
- Meiden Sie **süße, gebackene und fette** Speisen.
- Um der morgendlichen Übelkeit besser zu begegnen, sollten Sie **»trockene« Lebensmittel** wie Knäckebrot, Semmeln, Toastbrot, Salzstangen, Salzgebäck, Kräcker, Butterkekse oder Zwieback bereits **30 Minuten vor dem Aufstehen** zu sich nehmen.
- Als **Eiweißquellen** eignen sich während der Chemotherapie besonders gut Topfen, Joghurt, Eier oder Tofu, da sie geruchsarm und geschmacksneutral sind.
- Trinken Sie nach dem Essen **Pfefferminztee** und/oder putzen Sie sich Ihre Zähne.

Ingwertee

1 frische Ingwerwurzel *

* Ingwer gibt es auch in Pulverform in der Apotheke

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

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

Mangelnder Appetit

Viele Krebspatienten klagen über ausgeprägte 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:

- **Bewegen** Sie sich vor dem Essen möglichst an der **frischen Luft.**
- Essen Sie immer dann, wenn Sie Lust dazu haben. Versuchen Sie einen **persönlichen Essrhythmus** zu finden.
- Meiden Sie große Essmengen. Nehmen Sie lieber **mehrere kleinere Mahlzeiten** über den gesamten Tag verteilt zu sich. Dazu eignen sich vor allem verschiedene Suppen wie z. B. Cremesuppen oder klare Suppen mit Einlage.
- Halten Sie sich Kleinigkeiten wie Salzgebäck, Nüsse, Trockenfrüchte oder Studentenfutter für **Zwischenmahlzeiten** bereit.
- Essen Sie möglichst in **Gesellschaft** bei schöner Tischdekoration, da dies mehr **Freude** bereitet.
- **Lassen Sie** möglichst für sich **kochen** oder eventuell auch Speisen zustellen.
- Vermeiden Sie starke Koch- und Speisegerüche im Wohnbereich. **Lüften Sie wiederholt.** Decken Sie dazu die Speisen zunächst ab und erst kurz vor dem Servieren wieder auf. Kalte Speisen sind in der Regel geruchsneutral.
- **Würzen Sie** Ihre Speisen beim Kochen nur **wenig**; bei Tisch können Sie nachwürzen.
- **Lindern Sie unangenehmen Geschmack im Mund** z. B. durch Fruchtsäfte, Tonic Water oder Bitter Lemon.
- **Essen Sie nichts, das bei Ihnen Völlegefühl hervorruft** oder blähend wirkt wie z. B. deftige Salate oder rohes Obst.
- **Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten** und nicht während des Essens, da die Flüssigkeit den Magen füllt, und damit ein Sättigungsgefühl auslöst.
- Ein kleiner **Aperitif** oder **Digestif** wie Sherry, Campari, Martini u. ä. – ca. eine halbe Stunde vor dem Essen – kann den ersehnten Appetit auslösen, bzw. als Verdauungshilfe empfohlen werden.

Zwingen Sie sich nicht zum Essen. Meist kommt der Appetit mit dem Essen.

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

- Folgende **Tees** wirken appetitanregend: Enzianwurzel, Kalmus, Wermut, Bitterklee, Schafgarbe und auch appetitanregende Tropfen aus der Apotheke können im Einzelfall wirksam sein.
- Bei starkem Gewichtsverlust sollte die Einnahme zusätzlicher **energiereicher Trinknahrung** (s. auch S. 17) erwogen werden. Diese Trinknahrungen werden heute in verschiedenen Geschmacksrichtungen angeboten. Meist werden Trinknahrungen auf Fruchtsaftbasis bzw. mit neutralem Geschmack besonders gut akzeptiert. Trinknahrungen sollten möglichst **abends** getrunken werden, damit der Appetit tagsüber nicht verloren geht.

Teemischung

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

Diese Teemischung ist aromatisch bitter und hat daher eine appetitanregende Wirkung.

Veränderung des Geschmacksinns

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

Ernährungsempfehlungen:

- **Bitter schmeckende Getränke** wie Tonic Water, Bitter Lemon oder Grapefruitsaft 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 Kaugummis 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 Geschmacksinns verantwortlich sein. Dagegen könnten evtl. **Zinkkapseln** helfen.

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 vor allem geeignet bei Schluckbeschwerden, Aversion gegen Fleisch und intensive Gerüche sowie Verstopfung.

Wenn Sie nach dem Essen einen metallischen Nachgeschmack im Mund haben, dann verwenden Sie Plastikbesteck anstelle des üblichen Metallbestecks.

Mundschleimhautentzündungen

Chemotherapeutika können zu Entzündungen im Mund-, Hals- und Rachenbereich führen. Gerade durch die stets im Mund- und Rachenraum vorhandenen Keime sind weiters Infektionen möglich.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber! Er kann Ihnen schmerzlindernde Gels verordnen.

Ernährungsempfehlungen:

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

- **Vermeiden Sie Lebensmittel und Speisen mit grober Struktur**, an denen Sie lange kauen müssen wie z. B. Zwieback, Knäckebrot.
- Bei starken Beschwerden sollten Sie **flüssige, breiige Speisen** bevorzugen.
- **Schneiden Sie feste Speisen** vor dem Essen extra klein. Sie können Speisen auch durch den Zusatz von süßen und pikanten Saucen weich machen.
- Auch der Einsatz von fertig zubereiteter **Babynahrung** im Glas ist im Einzelfall sinnvoll, da diese sehr mild gewürzt ist.
- **Verzichten Sie** nach Möglichkeit **auf** größere Mengen von **Milchspeisen** wie Grießbrei oder Milchreis, da sie die Speichelproduktion herabsetzen und zur Verschleimung der Mundhöhle führen können.
- **Fruchtsäurehältiges Obst** und Getränke wie Orangen-, Zitronen- oder Grapefruitsaft und auch Früchtetees können zusätzliche Schmerzen verursachen.
- **Karotten- und andere Gemüsesäfte** sind säurearm.
- Lutschen Sie mehrmals täglich **gefrorenen Ananassaft**, dessen Inhaltsstoffe sich günstig auf die geschädigte Schleimhaut auswirken. Auch gefrorener Salbeitee oder gefrorenes Wasser haben sich bewährt.
- Kauen Sie **zuckerfreie Kaugummis**, die Ihre Speichelproduktion anregen.
- **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**.

- Bei Verwendung einer Zahnprothese sollten Sie diese vorübergehend entfernen.
- Sie sollten **auf das Rauchen verzichten**.
- Halten Sie Ihre **Lippen** durch **Vaseline** oder Ähnliches geschmeidig.

Bei schmerzhaften Bläschen oder weißen Belägen auf der Zunge bzw. im übrigen Mundbereich verständigen Sie Ihren Arzt!

Die Krebshilfe-Broschüre »Ratgeber für Raucher, Nichtraucher und Passivraucher« bietet Ihnen Hilfestellungen, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen. Sie ist kostenlos erhältlich unter www.krebshilfe.net

Kartoffelauflauf
(4 Pers.)

500 g Erdäpfel, speckig, roh
1/8 l Milch
1/8 l Süß- oder Sauerrahm
Pfeffer, 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.

Beilage:
Roter Rübensalat,
grüner Salat

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

Trockene Mundschleimhaut

Oft vermindert sich durch die Chemotherapie die Speichelmenge. Der Speichel wird dickflüssiger.

Ernährungsempfehlungen:

- **Pfefferminz-, Salbei- oder Zitronentee** regen den Speichelfluss besonders an.
- Bevorzugen Sie **stark wasserhaltige Lebensmittel** und Obst, Kompotte, Fruchtmus, Gemüsesoßen, Fleischspeisen mit Soßenanteil, Rührei oder klare Suppen mit Einlage.
- **Meiden Sie Vollmilch** und Milchmixgetränke wie Erdbeer- oder Bananenmilch u. Ä., da diese die Bildung von dickflüssigem zähem Speichel fördern. Hingegen spricht 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.
- 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 brauchen das Öl natürlich danach nicht zu schlucken.
- **Künstlicher Speichel** (z. B. Salagen®) verbessert die Gleitfähigkeit Ihrer Schleimhäute.

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

Grießsuppe mit Gemüse (2 Pers.)

2 EL Weizenvollkorngrieß
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 zudecken, 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 leicht verdaulich und leicht zu schlucken.

Gewichtsverlust

Bei einem Gewichtsverlust von mehr als 5 % Ihres normalen Körpergewichts sollten Sie auf eine besonders kalorien- und eiweißreichen Ernährung achten.

Ernährungsempfehlungen:

- Beginnen Sie mit einem **reichhaltigen Frühstück**, da am Morgen der Appetit meist am stärksten ist.
- Planen Sie häufige **Zwischenmahlzeiten** ein wie z. B. Sahnepudding, Cremeeis, Schokoriegel, Studentenfutter, Salzgebäck, Erdnüsse u. Ä.
- Versuchen Sie bei Ihren Rezepten Wasser durch **Schlagobers oder Milch** zu ersetzen. So können Püree, Cremesuppen, Knödel, Palatschinken u. Ä. kalorienreicher werden.
- **Sesam-, Walnuss-, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne** sowie geriebener Käse in Suppen, Aufläufen oder auch Salaten liefern zusätzliche Kalorien.
- **Legieren** Sie Suppen mit Ei.
- Süßen Sie Kompotte und Getränke mit **Honig** oder **Traubenzucker**.
- Mit **Maltodextrin**® (Apotheke) können sie ihre Getränke, Kompotte, Soßen etc. mit Kalorien anreichern. Maltodextrin ist ein geschmacksneutrales, koch- und backstabiles **Stärkepulver**.
- Falls Ihr Arzt Ihnen eiweißreiche Kost verordnet hat, denken Sie an **fettreiches Joghurt**, Topfen, Fru-Fru oder Käse über 45 % FiT und auch Eier.
- **Eiweißkonzentrate** aus der Apotheke können hilfreich sein.
- **Kartoffel-Ei-Kombinationen** wie Kartoffelteig, Kartoffelstrudel mit Ei, Kartoffelpuffer, legierte Kartoffelsuppe oder auch ein Weizen-Milch-Gemisch wie z. B. bei Eiernockerln, Käsespätzle, Grießbrei sind sinnvoll.
- Energie- und Eiweißoptimierung liefern auch industriell hergestellte **Trink- und Zusatznahrungen**. Diese können in verschiedensten Geschmacksrichtungen getrunken werden.

Maltodextrin

100 g Maltodextrin in 100 ml abgekochtem und abgekühltem Wasser auflösen. Diesen trübflüssigen Sirup in alle möglichen Getränke, Kompotte, Saucen, Cremen und Suppen einrühren und über den Tag verteilt konsumieren. Zur Aufbewahrung in den Kühlschrank stellen.

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.

Maltodextrin
= Wasserlösliche Kohlehydrate. Wird eingesetzt, um Mahlzeiten mit Kohlehydraten anzureichern.

Gewichtszunahme

Viele Patienten nehmen während der Krebstherapie an Gewicht zu. Es ist z. B. bekannt, dass es im ersten Jahr nach der Diagnose Brustkrebs zu einer durchschnittlichen Gewichtszunahme von 2,5 kg kommt. Bei Patienten mit Prostata-Krebs ist das ähnlich. Die **Behandlung mit antihormonell wirksamen Medikamenten** führt häufig zu einer Gewichtszunahme durch Wassereinlagerung *(Ödeme)*.

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

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

Unter **Chemotherapie** kann die Unterdrückung der Funktion der Eierstöcke/der Hoden eine Gewichtszunahme bewirken. Nicht selten besteht hier auch eine Schilddrüsenunterfunktion, die ebenfalls eine Gewichtszunahme bewirken kann. Weiters machen Patienten unter Chemotherapie meist weniger Bewegung und essen häufig an den ersten Tagen weniger. Das (versäumte) Essen wollen sie dann instinktiv in der Zeit danach »nachholen«.

Ernährungsempfehlungen:

- Versuchen Sie, täglich **2 Liter Wasser** oder ungezuckerten Tee zu trinken.
- Beginnen Sie möglichst jede Mahlzeit mit einem **Salat**.

Sauerkraut-Fisch-Gulasch (4 Pers.)

200 g Lauch
200 g roter Paprika
4 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 EL Paprikapulver (süß)
1 EL Tomatenmark
½ l Gemüsebrühe
250 g mildes Sauerkraut
2 mehlige Erdäpfel (200g)
Majoran, Chili Pulver, Salz, Pfeffer
250 g Kabeljaufilet
Salz, 3 EL geh. Petersilie

Geputzten Lauch in Ringe, Paprika großwürfelig, Knoblauch blättrig schneiden und mit den übrigen Zutaten kurz anrösten. Paprikapulver und Tomatenmark zufügen, gut verrühren und mit Suppe aufgießen.
Ausgedrücktes Sauerkraut grob hacken, Erdäpfel schälen, grob raffeln und beides untermengen.
Sauerkrautmasse mit Majoran, Chili, Salz, Pfeffer würzen. Ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Fischfilet in 3 cm große Würfel schneiden, salzen, zugeben, 3–4 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.

Blähungen

Blähungen treten besonders häufig bei TumorpatientInnen auf.

Ernährungsempfehlungen:

- Trinken Sie bevorzugt **Fenchel-, Kümmel- oder Anistee**. Auch das Kauen von Fenchel-, Kümmel- und Aniskörnern kann helfen.
- Essen Sie **Kompotte**, Mus, gedünstetes Obst oder Dosenobst mit dem mit Wasser verdünnten Saft.
- Gemüsesorten wie **Spinat, 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, Brokkoli, Fisolen, Erbsen, Bohnen, Linsen, Lauch, Knoblauch, Zwiebeln, Rettich, Radieschen, Paprika, Gurken, Pilze und rohe Tomaten.
- Essen Sie **kein Trockenobst** wie Dörrpflaumen o. Ä.
- Essen Sie **kein frisches Brot** und Gebäck.
- Trinken Sie **keine kohlensäurehaltigen Getränke** wie z. B. Limonaden, Bier oder Mineralwasser.
- **Zuckeraustauschstoffe** und Sorbit führen im Einzelfall zu Blähungen.
- **Bohnenkaffee** oder starker Schwarztee können **blähend** wirken.
- Vollmilch kann im Einzelfall Blähungen oder Durchfall hervorrufen. Ersatzweise sollte daher **Lactosefreie-Milch, Soja- oder Reismilch** verwendet werden. Speisen mit Topfen, Joghurt und Käse werden im Allgemeinen gut vertragen.
- **Vermeiden Sie** Mahlzeiten mit stark und **lange erhitztem Fett** wie bei Wiener Schnitzel u.ä.

Kümmeltee

1 gehäufter 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!

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

Generell sind schonende Zubereitungsarten wie das Kochen, Dünsten und Garen im Römertopf oder das Braten in der Alufolie zu empfehlen.

Völlegefühl und Sodbrennen

Häufig haben Patienten das Gefühl, dass Speisen sehr lange in ihrem Magen liegen bleiben. Sie klagen dabei über einen Druck in der Magengegend, der ihnen die Nahrungsaufnahme erschwert.

Vermeiden Sie große Mahlzeiten!

Ernährungsempfehlungen:

- Vermeiden Sie große Mahlzeiten! Besser ist, alle 2 Stunden eine **kleine Jause** einzunehmen. Die Suppe ist als eine separate Mahlzeit anzusehen.
- Genießen Sie Ihr Essen in Ruhe und **kauen Sie gut.**
- Zucker, Koffein, Alkohol und Nikotin führen zu vermehrter **Magensaftproduktion**, die Beschwerden machen kann.
- Große Fettmengen im Essen bleiben besonders lange »im Magen liegen«. **Vermeiden Sie deshalb übermäßig gesüßte und stark fetthaltige Speisen.**
- **Kalte Getränke** können ebenso Sodbrennen verursachen.
- **Kartoffeln** helfen gegen Sodbrennen. Am besten wirkt der ausgepresste Saft einer rohen Kartoffel, über mehrere Wochen täglich getrunken.

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

Darmträgheit und Verstopfung

In den ersten Tagen nach der Chemotherapie klagen Patienten häufig über Verstopfung. Sollten Sie mehrere Tage keine Darmentleerungen gehabt haben, stark gebläht sein und auch erbrechen, verständigen Sie sofort Ihren Arzt.

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, Schokolade, Kakao, Heidelbeeren, Rotwein, Schwarz- und Grüntee.
- **Trinken Sie morgens** gleich nach dem Aufstehen ein Glas kaltes oder lauwarmes 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 Arzt.

Trinken Sie reichlich Flüssigkeit, mindestens 2 Liter pro Tag!

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.

Lösliche Ballaststoffe *unterscheiden sich von den bekannten Unlöslichen (z. B. Weizenkleie) dadurch, dass sie von den Darmbakterien verstoffwechselt werden.*

Durch lösliche Ballaststoffe lässt sich daher das Wachstum der körpereigenen Bifidobakterien und Lactobacillen gezielt anregen. Als Folge davon steigt das Stuhlvolumen, der Stuhl wird weicher und besser absetzbar.

Durchfall

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

Trinken Sie reichlich Schwarztee, klare Rindsuppe oder auch elektrolythaltige Getränke.

Ernährungsempfehlungen:

- Trinken Sie am besten **Schwarztee** (mind. 15 Minuten ziehen lassen!) und **klare Rindsuppe**. Auch der Genuss elektrolythaltiger Getränke ist sinnvoll.
- Empfohlene Teesorten sind v. a. grüner Tee, Schwarz-, Pfefferminze-, Kamillen- und Fencheltee oder getrocknete Heidelbeeren.
- **Hafer-** oder **Reisschleimsuppen**, gekochter Reis, Nudeln, Kartoffeln, altbackenes Weißbrot, getoastete Semmeln, Zwieback und Schokolade mit 70 % Kakaoanteil sind empfehlenswert.

Unterstützende Maßnahmen:

Geriebener Apfel:
5x täglich einen halben Apfel (ohne Schale) reiben, braun werden lassen.

Aufgeschlagene Banane:
2x täglich eine kleine, reife Banane mit der Gabel zerdrücken oder mit dem Mixstab 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 zu dicker Suppe verdünnen – oder auch selbst hergestelltes gedünstetes Karottengemüse, ohne Fettzugabe, ist wirksam.

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!

Verlust an Knochenmasse

Bestimmte Krebsmedikamente können einen stärkeren Verlust an Knochenmasse *(Osteoporose)* auslösen. 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 und Fisolen sind kalziumreich.
- Wer keine Milch und Milchprodukte verträgt, sollte an die Möglichkeit von **kalziumreichem Mineralwasser** denken.

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.

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

Himbeer-Joghurt ist kalzium-, magnesium und ballaststoffreich!

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

Meist empfiehlt es sich nach Rücksprache mit Ihrem Arzt täglich ein Kalzium- und Vitamin-D-Präparat einzunehmen.

Brust- und Postatakrebs

Zur Selbstbeobachtung empfiehlt sich die Führung eines Ernährungstagebuches!

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

Wechselsymptome bzw. Gewichtszunahme

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

Tipps:

- Beobachten Sie bereits bei Beginn der Therapie ihr Körpergewicht wöchentlich. Einer **Gewichtszunahme vorzubeugen** ist leichter als abzunehmen.
- Versuchen Sie ihre tägliche Trinkmenge konsequent bei **2 Liter Wasser** oder ungesüßten Tee einzuhalten.
- Hitzewallungen lassen sich durch völligen **Alkohol- und Kaffeeverzicht** beeinflussen. Auch eine Gewichtsreduktion führt zu einer Verringerung der Hitzewallungen.

Pikante Forelle in Folie (4 Pers.)

3 Knoblauchzehen
1 rote 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 ev. 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.

Lymphödem

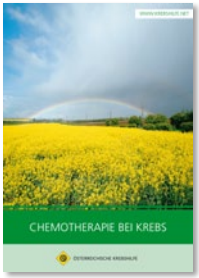
Lymphödeme können im Zuge der Entfernung der Lymphknoten (z. B. bei Brustkrebs) entstehen. Durch die Unterbrechung der Lymphwege kann es auf der operierten Seite zu einem Rückstau der Lymphflüssigkeit und damit zu einem Lymphödem kommen.

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!

Tipps:

- **Vermeiden Sie Mineralwässer mit hohem Natriumgehalt** wie z. B. »Sicheldorfer«, »Gleichenberger«, »Johannisbrunnen« oder »Peterquelle«, da sie die Stauung verstärken können.
- Auch der **Alkoholkonsum** jeglicher Art sollte die Ausnahme sein, da er ebenfalls das Lymphödem verstärkt.
- In Einzelfällen hat sich der Einsatz von **MCT-Fetten** als hilfreich erwiesen. Diese sind im Reformhaus erhältlich.



Lesen Sie mehr über Wirkungen und Nebenwirkungen der Chemotherapie in der Krebshilfe-Broschüre »Chemotherapie bei Krebs.«

Die Krebshilfe-Broschüre »Prostatakrebs« informiert ausführlich über Diagnose, Therapie und Nachsorge bei Prostatakrebs. 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.

Operation an Magen, Darm und Bauchspeicheldrüse

Nach Operationen an Magen, Darm oder Bauchspeicheldrüse, wird Ihnen der behandelnde Arzt und die Diätologin während des Krankenhausaufenthaltes Anweisungen und Empfehlungen für Ihre zukünftige Ernährung geben.

Hilfreiche Maßnahmen nach einer Operation:

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

- Trinken Sie Ihre Getränke in **kleinen Schlucken** zwischen den Mahlzeiten. Übelkeit entsteht häufig, wenn zu den Mahlzeiten getrunken wird.
- Vollmilch kann zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall führen. **Laktosefreie Milch** wie z. B. L-Minus-Milch oder Sojamilch können ersatzweise verwendet werden.
- Zuckerreiche Mahlzeiten können größere **Blutzuckerschwankungen** verursachen, welche zu Schwindel, Schweißausbrüchen und Unwohlsein führen können.
- Durch eine allgemein reduzierte Verdauungsleistung der Organe nach der Operation, sollten Sie an Möglichkeiten der **Energieanreicherung** (s. S. 17) denken.

Achten Sie bei der Auswahl der angebotenen Obst- und Gemüsesorten auf ihre Verträglichkeit (s. S. 27).

Operation am Magen

Durch das Entfernen von Teilen des Magens können im Wesentlichen zwei Arten von Beschwerden beim Patienten 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 bis 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 zuckerhältige Speisen** und insbesondere zuckerhältige Milchspeisen.
- Bei einer Milchzucker-Unverträglichkeit versuchen Sie stattdessen **gesäuerte Milchprodukte**. Sie werden erfahrungsgemäß gut vertragen. Als **Milchersatz** eignen sich z. B. L-Minus-Milch oder Sojamilch. Beide Produkte sind im Supermarkt erhältlich.
- Legen Sie sich nach dem Essen **nicht flach ins Bett**, wenn der Magen vollständig fehlt oder teilweise entfernt worden ist.

Essen Sie in 2 bis 3-stündlichen Intervallen und nehmen Sie sich Zeit dafür!

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

Operation am Dickdarm

Bei Operationen im Dickdarmbereich und nach eventuell nachfolgender Strahlentherapie leiden Patienten oft an Durchfällen (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 bei Operationen ein künstlicher Darmausgang (Stoma) notwendig ist, wird bereits im Krankenhaus auf die veränderte Situation diätetisch eingegangen. Der Betroffene sollte durch das Führen eines **Ernährungstagebuches** einen Überblick bekommen, wie sich einzelne Lebensmittel auf seine Verdauung auswirken. (S. 32).

Ernährungsempfehlungen:

- Bei dünnflüssigen Ausscheidungen sollten Sie reichlich trinken. Empfehlenswert sind stille **Mineralwässer** (Mineralstoffe!) Kräutertees, Schwarztee mindestens 20 Minuten gezogen und verdünnte Gemüsesäfte. **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.

Die Krebshilfe-Broschüre »Strahlen gegen Krebs« gibt Ihnen ausführliche Informationen über die Strahlentherapie. Sie ist kostenlos unter www.krebshilfe.net erhältlich.

Künstlicher Darmausgang

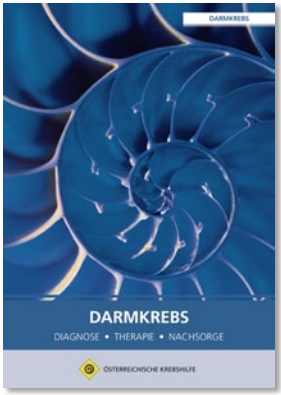
Durch einen künstlichen Darmausgang (Stoma) findet zwar eine Veränderung Ihrer Darmausscheidung statt, dies bedeutet aber nicht, dass Sie ihren Speiseplan völlig verändern müssen.

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.
- Achten Sie auf **ausreichend Flüssigkeit** von mindestens 2 Litern täglich und auch auf deren Temperatur.
- **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« gibt Ihnen ausführliche Informationen zum Thema Darmkrebs-Therapie und Nachsorge. Sie ist kostenlos erhältlich.

Bauchspeicheldrüsen-Operation

Operation an der Bauchspeicheldrüse (Pankreas)

Wesentlich für Patienten mit einer Krebserkrankung der Bauchspeicheldrüse ist die Behandlung der Folgen, die sich aus der Operation ergeben. Es handelt sich dabei vor allem um die eingeschränkte Verdauung (Verdauungsinsuffizienz) und Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus).

Essen Sie mindestens 6 Mahlzeiten täglich!

Der Mangel an Verdauungssäften wird beim pankreasoperierten Patienten mit Medikamenten ausgeglichen. Dennoch kann es aber zu Durchfällen kommen, wenn die Fettverdauung nicht ausreichend durch die Medikamentengabe abgedeckt ist.

Durch den Verzehr von Spezialfetten – so genannten MCT-Fetten, in Reformhäusern erhältlich – lässt sich dies weitgehend vermeiden.

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

Allgemeine Ernährungsrichtlinien:

- Essen Sie mindestens **sechs Mahlzeiten täglich**.
- **Meiden Sie Alkohol** jeglicher Art.
- **Vermeiden Sie stark und lange erhitztes Fett** wie bei Backhuhn, Wiener Schnitzel etc.
- Generell empfiehlt sich das **Kochen, Dünsten und Garen im Römertopf**, das **Braten in der Alufolie oder mit Butterbrotpapier im Backrohr**.
- **Schnell resorbierbare Kohlehydrate** wie Zucker, Honig, Süßigkeiten, Mehlspeisen sind **nicht ratsam**. Langsam verdaut werden Nudeln, Haferflocken, Vollreis, Mischbrot. Künstlicher Süßstoff zum Süßen z. B. von Kompotten ist möglich.
- **Gemüsesorten** wie Spinat, Mangold, Spargel, Karotten, Zucchini, Kürbis u. Ä. werden im Allgemeinen gut vertragen.
- **Meiden Sie Gemüsesorten wie Kraut, Sauerkraut,** Kohl, Kohlrabi, Karfiol, Brokkoli, Fisolen, Erbsen, Bohnen, Linsen, Lauch, Knoblauch, Zwiebeln, Rettich, Radieschen, Paprika etc.

Operation der Harnblase

Durch eine Operation an der Harnblase kann als mögliche Spätfolge ein Harnverlust auftreten. Trotzdem sollten Patienten mindestens 2–3 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken.

Ernährungsempfehlungen:

- Bei Patienten, die zu immer wiederkehrenden Blaseninfekten neigen, ist es ratsam, täglich **1/8 l Preiselbeersaft** zu trinken. Dieser ist in gut sortierten Supermärkten oder in Drogeriekaufhäusern erhältlich.
- 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.

So wirken Lebensmittel

WIRKUNG VERSCHIEDENER LEBENSMITTEL AUF DIE VERDAUUNG:

Stopfend
Schokolade
Kakao
Rotwein
Weißbrot, Semmeln
Kartoffeln, Püree, polierter Reis
Schwarztee – lange gezogen
Bananen

Abführend
Rohes Obst und Fruchtsäfte
Trockenfrüchte, Feigen
Rohes Gemüse, Hülsenfrüchte
Alkohol
Kaffee
Buttermilch, Sauermilch, Kefir

Blähend
Frisches Obst, Hülsenfrüchte
Kraut, Kohl, Kohlrabi
Zwiebel, Knoblauch
Kohlensäurehaltige Getränke
Ev. frisches Brot und Gebäck

Blähungshemmend
Preiselbeersaft
Joghurt
Anis, Kümmel, Fenchel

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

Geruchshemmend
Spinat
Grüner Salat
Petersilie
Preiselbeeren
Joghurt

Leben mit Krebs

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.

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

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 Arzt 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, Rad fahren, Schwimmen etc.) abbauen.

Schmerzen müssen nicht sein

Bei Krebsschmerz ermöglicht meist erst eine kontinuierliche **Schmerztherapie** ein Leben ohne oder mit deutlich reduzierten Schmerzen. Daher ist es wichtig, Ihrem Arzt alle neu auftretenden oder sich verschlimmernden Schmerzen mitzuteilen.

Komplementärmedizin

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) anwenden wollen, dann besprechen Sie dies mit Ihrem behandelnden Arzt. **Bedenken Sie aber, dass diese Komplementärmedizin niemals Ersatz für Ihre Krebsbehandlung sein kann.**

Achtung vor Wunderheilern!

Seien Sie äußerst skeptisch, wenn »alternative« Behandlungen **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« Behandlung abzubrechen.

Das kann nicht nur viel Geld, sondern auch Ihr Leben kosten!

Die Broschüre »Das ABC der komplementären Maßnahmen« informiert über ergänzende Maßnahmen zur klassischen »Schulmedizin«. Sie ist kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe erhältlich.

Ausführliche Informationen über regelmäßiges Ausdauertraining bei Krebs gibt die Broschüre »Bewegung bei Krebs«. Sie ist kostenlos unter www.krebshilfe.net oder bei der Krebshilfe in Ihrer Nähe erhältlich.

Lassen Sie sich helfen!

Das psychologische Angebot an den Krebshilfe-Beratungsstellen und in den Spitälern sollte von Beginn der Erkrankung an zum Standardbetreuungsangebot – auch für Angehörige – zählen.

In vielen Fällen ist es ratsam, eine psychische, psychologische und psychotherapeutische Unterstützung beizuziehen, um die im Zuge der Krankheit anfallenden Probleme besser bewältigen zu können. Dafür hat sich der Bereich der **Psychoonkologie** entwickelt.

Die Psychoonkologie bezieht sich auf das Themengebiet der seelischen Belastungen, die mit einer Krebserkrankung und ihren Folgen zusammenhängen können. Es ist also die »Psychologie in der Onkologie« und in der Praxis eine relativ junge Wissenschaft.

In den Beratungsstellen der Österreichischen Krebshilfe können Sie u.a. psychoonkologische Hilfe kostenfrei in Anspruch nehmen.

Psychoonkologie:
Die Lehre von den psychischen Auswirkungen von Krebserkrankungen, von Krankheitsbewältigung und ihren Bedingungsfaktoren und von Möglichkeiten der psychologischen und psychotherapeutischen Unterstützung von Krebspatienten.

Warum Psychoonkologie?

In jedem Krankheits- und Therapieverlauf gibt es besonders belastende Zeitpunkte, für deren Bewältigung eine psychologisch-psychotherapeutische Unterstützung hilfreich ist. Die Psychoonkologie beschäftigt sich mit diesen seelischen Belastungsfaktoren. Sie bietet auch Hilfestellungen bei belastenden Gefühlen im familiären und sozialen Bereich, die durch die Krebserkrankung verursacht oder verstärkt werden.

Aufgaben der Psychoonkologie

Die wichtigste Aufgabe der Psychoonkologie ist die Unterstützung des Patienten und seiner Angehörigen bei konkreten seelischen Problemen aufgrund der Krebserkrankung. Die psychoonkologische Betreuung richtet sich immer nach Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten.

Der Berater achtet auf das Gleichgewicht zwischen Lebensfreude und der Einschränkung der Lebensqualität durch die Krebstherapie. Es ist nämlich wichtig, dass Sie auch in dieser schwierigen Zeit über ein Mindestmaß an Lebensqualität und damit Lebensfreude verfügen!

Die psychoonkologische Beratung

Die Form und das Ausmaß der psychoonkologischen Betreuung richtet sich immer nach Ihrem Wunsch und Ihren Möglichkeiten und sind daher von Fall zu Fall verschieden. In einem Fall können es regelmäßige psychotherapeutische

Gespräche sein, die sich über einen Zeitraum von mehreren Wochen oder Monaten erstrecken können. In einem anderen Fall kann die psychoonkologische Hilfe bereits nach einigen wenigen Gesprächen beendet sein. Es kann auch der Fall sein, dass aufgrund einer akut auftretenden Belastungssituation zusätzlich eine kurzfristige medikamentöse Therapie mit mehreren ambulanten Kontrollen bei einem Arzt durchgeführt wird.

Die Kosten

In den Beratungsstellen der Krebshilfe können Sie psychoonkologische Hilfe kostenlos in Anspruch nehmen. Besuchen Sie einen niedergelassenen Psychotherapeuten, können Sie die Honorarnote bei Ihrer Krankenkasse zur Rückvergütung einreichen, wenn er einen entsprechenden Kassenvertrag hat. Die Höhe der Rückvergütung ist in den einzelnen Bundesländern unterschiedlich.

WAS BRINGT EINE BERATUNG?

Bei der Österreichischen Krebshilfe sind PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, SozialarbeiterInnen, DiätologInnen, Lebens- und SozialberaterInnen sowie ÄrztInnen als BderaterInnen tätig. Sie begleiten Sie und Ihre Familie in allen Phasen der Krebserkrankung.

- Sie bleiben nicht allein
- Sie finden Gehör bei FachberaterInnen, die ausreichend Zeit haben
- Sie erfahren Mitgefühl und erleben Bestärkung
- Sie werden durch das Mitteilen von belastenden Gefühlen entlastet
- Sie erlernen Entspannungstechniken
- Ihre Probleme werden strukturiert, Lösungsstrategien erarbeitet
- Sie erhalten jederzeit Fachinformationen
- Sie erhalten Vernetzung zu anderen ExpertInnen
- Ihre Motivation und Hoffnung wird belebt
- Sie werden zur Verständigung mit den ÄrztInnen ermutigt
- Die Kommunikation in Ihrer Familie wird erleichtert
- Sie finden Ihr Lachen wieder
- Sie gewinnen Ihre Lebensqualität wieder

Eine Krebserkrankung ist nicht nur für Sie, sondern auch für Ihr gesamtes Umfeld eine große Herausforderung – gemeinsam lassen sich Ängste und Sorgen leichter bearbeiten. Scheuen Sie sich nicht, einmal bei uns vorbeizuschauen und Kontakt aufzunehmen!

Die Krebshilfe-Broschüre »Angehörige und Krebs« hilft Ihnen und Ihren Angehörigen bei der Verarbeitung der Diagnose. Sie ist kostenlos unter www.krebshilfe.net oder bei der Krebshilfe in Ihrer Nähe erhältlich.

Rasche und unbürokratische Hilfe

Bild: Christian Schörg

Gabriela MAUSSER
Sprecherin der Krebshilfe-Beraterinnen

Meine KollegInnen und ich sind in den über 40 Krebshilfe-Beratungsstellen in ganz Österreich für PatientInnen und Angehörige da.

Es ist keine E-Card erforderlich, die Beratung ist kostenlos und auf Wunsch auch gerne anonym.

Wir nehmen uns Zeit, hören zu und helfen.

Zweckgewidmete Spenden von Privatpersonen und Firmen geben uns dankenswerterweise die Möglichkeit, neben kompetenter und einfühlsamer Beratung von KrebspatientInnen und Angehörigen auch **finanzielle Unterstützung für jene Menschen anzubieten, die verursacht durch die Krebserkrankung in finanzielle Notlage geraten sind.**

Dieser **Krebshilfe-Soforthilfe-Fonds** wurde geschaffen, weil – vor allem in den letzen Jahren – eine zunehmend schwierige finanzielle Situation für viele KrebspatientInnen und Angehörige entstand. Viele verlieren unverschuldet den Arbeitsplatz oder können die zusätzlichen durch die Erkrankung entstehenden Kosten (z.B. Rezeptgebühren,

SOFORTHILFE-FONDS DER ÖSTERREICHISCHEN KREBSHILFE

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

- ⇨ ***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 Alternativmedizin werden nicht übernommen***
- ⇨ *die Krebshilfe behält sich vor, fallweise* ***weitere Nachweise*** *und/oder Unterlagen einzufordern, die zur Beurteilung notwendig sind*

Es werden ausschließlich krankheitsbezogene Kosten finanziert, nicht aber allfällige Einkommenseinbußen.

Fahrtspesen, Perücken, u.v.m.) nicht finanzieren.

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

Die AntragstellerIn erteilt das Einverständnis, dass die vorgelegten Unterlagen durch die Krebshilfe überprüft werden dürfen. Die Krebshilfe verpflichtet sich, die Daten nicht an Dritte weiterzugegeben.

In den letzten Jahren erhielten hunderte Menschen finanzielle Hilfe aus dem **Krebshilfe-Soforthilfe-Fonds**. Es mußten lediglich rund 20 Anträge abgelehnt werden, weil die finanzielle Notlage, in der sich die/der Antragsteller/in befand, nicht in unmittelbarem Zusammenhang mit der Krebserkrankung entstand.

Die Krebshilfe-Beraterinnen haben in diesen Fällen den Kontakt zu zuständigen Organisationen oder Einrichtungen hergestellt (z.B. Schuldnerberatung).

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

BEISPIEL DER SOFORTHILFE

Frau S., verheiratet, 51 Jahre alt, erhielt mit Ende 2012 die Diagnose »Peritoneales Meotheliom« (= Bauchfellkarzinom). Es folgten eine Chemotherapie und anschließend eine medikamentöse Behandlung. Begleitend muss Frau S. sehr auf ihre Ernährung achten. Sie darf gewisse Lebensmittel nicht mehr zu sich nehmen und muss eine strenge kohlenhydratreduzierte Diät einhalten. Dadurch entstehen monatliche Mehrkosten in der Höhe von rund € 175, die vorerst für den Zeitraum von 4 Monaten von der Österreichischen Krebshilfe übernommen werden.

Beratungsstellen im BURGENLAND

7202 Bad Sauerbrunn, Hartiggasse 4
Tel.: (0650) 24 40 821, Fax: (02625)300-8536
E-Mail: oe.krebshilfe.bgld@aon.at
www.krebshilfe-bgld.at

7000 Eisenstadt, Esterhazyplatz 3
Tel.: (0650) 244 08 21

7400 Oberwart, Evang. Kirchengasse 8-10
(Hospizbewegung)
Tel.: (0650) 525 22 99

Beratungsstelle in KÄRNTEN

9020 Klagenfurt, Bahnhofstr. 24/4
Tel.: (0463) 50 70 78
Fax: (0463) 50 70 78-4
E-Mail: krebshilfe@chello.at
www.krebshilfe-ktn.at

Beratungsstellen in NIEDERÖSTERREICH

2700 Wr. Neustadt, Wiener Straße 69
(in der NÖGKK)
Notfalltelefon: (0664) 323 7233
Tel.: (050899) 2297 oder 2279
Fax: (050899) 2281
E-Mail: krebshilfe@krebshilfe-noe.or.at
www.krebshilfe-noe.or.at

3100 St. Pölten, Kremser Landstr. 3 (bei NÖGKK)
Tel. & Fax: (02742) 77404
E-Mail: stpoelten@krebshilfe-noe.or.at

3680 Persenbeug, Kirchenstr. 34
(Alte Schule Gottsdorf)
Tel. & Fax: (07412) 561 39
E-Mail: persenbeug@krebshilfe-noe.or.at

3340 Waidhofen/Ybbs, Ybbsitzerstr. 112
(AöKH Waidhofen/Ybbs, Verwaltungstrakt)
Tel. & Fax: (07442) 54 106
E-Mail: waidhofen@krebshilfe-noe.or.at

2130 Mistelbach, Roseggerstraße 46
Tel.: (050899) 1389, Fax: (050899) 1384
E-Mail: mistelbach@krebshilfe-noe.or.at

3580 Horn, Stephan-Weykerstorffer-Gasse 3
(in der GKK Horn), Tel.: (050899)-225

Beratungsstellen in OBERÖSTERREICH

4020 Linz, Harrachstraße 13
Tel.: (0732) 77 77 56-1, Tel.: (0732) 77 77 56-5
Fax.: (0732) 77 77 56-4
E-Mail: beratung@krebshilfe-ooe.at
E-Mail: office@krebshilfe-ooe.at
www.krebshilfe-ooe.at

4820 Bad Ischl, Bahnhofstr. 12 (GKK)
Tel.: (06132) 236 14
E-Mail: beratung-badischl@krebshilfe-ooe.at

5280 Braunau, Jahnstr. 1 (GKK)
Tel.: (0699) 1284 7457
E-Mail: beratung-braunau@krebshilfe-ooe.at

4070 Eferding, Vor dem Linzer Tor 10 (Rotes
Kreuz),Tel.: (0664) 166 78 22
E-Mail: beratung-eferding@krebshilfe-ooe.at

4240 Freistadt, Zemannstr. 27 (Rotes Kreuz)
Tel.: (0664) 452 76 34
E-Mail: beratung-freistadt@krebshilfe-ooe.at

4810 Gmunden, M.-v.-Aichholz-Str. 48 (Rotes
Kreuz),Tel.: (0664) 547 47 07
E-Mail: beratung-gmunden@krebshilfe-ooe.at

4560 Kirchdorf, Krankenhausstr. 11 (Rotes Kreuz)
Tel.: (0732) 77 77 56-1
E-Mail: beratung-linz@krebshilfe-ooe.at

4320 Perg, Johann Paur-Str. 1
(Beratungsstelle Famos)
Tel.: (0664) 166 78 22
E-Mail: beratung-linz@krebshilfe-ooe.at

4910 Ried/Innkreis, Hohenzellerstr. 3 (Rotes Kreuz)
Tel.: (0664) 44 66 334
E-Mail: beratung-ried@krebshilfe-ooe.at

4150 Rohrbach, Krankenhausstr. 4 (Rotes Kreuz)
Tel.: (0699) 1280 2068
E-Mail: beratung-rohrbach@krebshilfe-ooe.at

4780 Schärding, Tummelplatzstr. 9 (FIM - Familien- &
Sozialzentrum), Tel.: (0664) 44 66 334
E-Mail: beratung-schaerding@krebshilfe-ooe.at

4400 Steyr, Redtenbachergasse 5 (Rotes Kreuz)
Tel.: (0664) 91 11 029
E-Mail: beratung-steyr@krebshilfe-ooe.at

Österreichweit für Sie da:

4840 Vöcklabruck, Ferdinand-Öttl-Str. 15 (GKK)
Tel.: (0664) 547 47 07
E-Mail: beratung-vbruck@krebshilfe-ooe.at

4600 Wels, Grieskirchnerstr. (Rotes Kreuz)
Tel.: (0664) 547 47 07
E-Mail: beratung-wels@krebshilfe-ooe.at

Beratungsstellen in SALZBURG

5020 Salzburg, Mertenstr. 13
Montag-Freitag von 9.00 – 16.00 Uhr
www.krebshilfe-sbg.at

5580 Tamsweg, Sozialzentrum, Hatheyergasse 2
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung

5620 Schwarzach, St. Veiter Straße 3, Haus Luise
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat.

5700 Zell am See, Lohninghof/Thumersbach,
Seeuferstraße 6
Persönliche Beratung nach tel. Voranmeldung
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat.

Voranmeldung zur persönlichen Beratung
für alle Beratungsstellen in Salzburg unter:
Tel.: (0662) 873 536 oder
E-Mail: beratungsstelle@krebshilfe-sbg.at

Beratungsstellen in der STEIERMARK

8042 Graz, Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17
Tel.: (0316) 47 44 33-0
Fax: (0316) 47 44 33-10
E-Mail: beratung@krebshilfe.at
E-Mail: office@krebshilfe.at

8280 Fürstenfeld, Felber Weg 4 (Rotes Kreuz)
Tel.: (0316) 47 44 33-0 oder (0664) 14 16 008
E-Mail: beratung@krebshilfe.at

8230 Hartberg, Rotkreuzpl. 1, (Rotes Kreuz)
Tel.: (0316) 47 44 33-0 oder 0664/14 16 008
E-Mail: beratung@krebshilfe.at

8750 Judenburg, Burggasse 102, (Rotes Kreuz)
Tel.: (0316) 47 44 33-0 oder 0664/822 35 06
E-Mail: beratung@krebshilfe.at

8700 Leoben, Rotkreuzplatz 1, (Rotes Kreuz)
Tel.: (0316) 47 44 33-0 oder 0664/822 35 06
E-Mail: beratung@krebshilfe.at

8900 Liezen, diverse Standorte
Informationen unter Tel.: (0316) 47 44 33-0 oder
Tel. (0664) 1030922, E-Mail: strausz@krebshilfe.at

8680 Mürzzuschlag, Grazer Straße 34 (Rotes Kreuz)
Tel.: (0316) 47 44 33-0 oder 0664/822 35 06
E-Mail: beratung@krebshilfe.at

Beratungsstellen in TIROL

6020 Innsbruck, Wilhelm-Greil-Straße 25
Krebshilfe-Telefon: +43 (512) 57 77 68
Tel. & Fax: (0512) 57 77 68 oder (0699) 181 35 33
E-Mail: krebshilfe@i-med.ac.at
www.krebshilfe-tirol.at

Psychoonkologische Beratung installiert in folgenden Sozial- u. Gesundheitssprengeln:
Telfs: Kirchstraße 12, Tel.: (05262) 65 47 9
Imst: Pfarrgasse 10, Tel.: (05412) 61 0 06
Landeck: Schulhausplatz 11, Tel.: (05442) 666 00
Wörgl: Fritz-Atzl.Str. 6, Tel.: (05332) 74 6 72
Westendorf: Dorfstr. 124, Tel.: (05334) 2060
Lienz: Schweizergasse 10, Tel.: (04852) 68 4 66
6130 Schwaz : Dr. Fritz Melcher, Fuggergasse 2, Tel.: (0664) 9852010
6200 Jenbach: Mag. Beate Astl, Schalserstraße 21, Tel.:(0650) 7205303

Beratungsstellen in VORARLBERG

6850 Dornbirn, Rathausplatz 4, Tel. (05572) 202388
E-Mail: beratung@krebshilfe-vbg.at
www.krebshilfe-vbg.at

6700 Bludenz, Klarenbrunnstr. 12
Tel.: (05576) 73 5 72, Fax: (05576) 79 848-14
E-Mail: beratung@krebshilfe-vbg.at

Beratungsstelle in WIEN

1180 Wien, Theresiengasse 46
Tel.: (01) 408 70 48, Fax: (01) 408 22 41
Hotline: (0800) 699 900
E-Mail: beratung@krebshilfe-wien.at
www.krebshilfe-wien.at

Österreichische Krebshilfe Dachverband

1010 Wien, Wolfengasse 4,Tel.: (01) 796 64 50, Fax: (01) 796 64 50-9, E-Mail: service@krebshilfe.net
www.krebshilfe.net

Die Österreichische Krebshilfe ist österreichweit für Sie da:
Mo.-Do. von 9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr, Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Die Österreichische Krebshilfe dankt
allen ExpertInnen für den wertvollen Beitrag.

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

Haftungsausschluss
Die Österreichische Krebshilfe-Krebsgesellschaft übernimmt keinerlei Gewähr für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Aktualität oder Qualität jeglicher von ihr erteilten Auskünfte, jeglichen von ihr erteilten Rates und jeglicher von ihr zur Verfügung gestellter Informationen. Eine Haftung für Schäden, die durch Rat, Information und Auskunft der Österreichischen Krebshilfe-Krebsgesellschaft verursacht wurden, ist ausgeschlossen.

IMPRESSUM: 03/13

Herausgeber und Verleger: Österreichische Krebshilfe • Wolfengasse 4 • 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 – Kommunikationsfachfrau
Grafik: Gorillas – Agentur für Kommunikation und Design • Druck: Wallig Ennstaler Druckerei und Verlag GmbH
Fotos: Falls nicht anders gekennzeichnet Österreichische Krebshilfe

www.krebshilfe.net