

Lungenkrebs

Antworten auf Ihre Fragen

Broschüre zum Umgang
mit Lungenkrebsymptomen



Thoraxstiftung Heidelberg
Um im Leben zu bleiben

Einleitung



Wenn bei Ihnen oder jemanden, den Sie kennen, Lungenkrebs diagnostiziert wurde, haben Sie möglicherweise viele Fragen. Diese Broschüre entstand auf Anregung von Lungenkrebspatienten sowie Lungenkrebsexperten und soll diese Fragen beantworten.

Gezielte Informationen zu Lungenkrebs können Ihnen dabei helfen, Entscheidungen zu Ihrer Behandlung und Versorgung zu treffen. Ihr Behandlungsteam steht zur Beantwortung Ihrer Fragen und Besprechung Ihrer Sorgen bereit. Diese Broschüre baut auf den Informationen auf, die Sie von Ihrem Behandlungsteam erhalten, und ist als zusätzliches Angebot zu verstehen.

Wir hoffen, diese Broschüre ist hilfreich für Sie. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an:

- Ihren Onkologen oder Hausarzt
- Ihre Pflegekräfte
- Krebsinformationsdienst: Beratungsportal des Deutschen Krebsforschungszentrums
Tel. 0800 – 42 03 040 täglich von 8 bis 20 Uhr
www.krebsinformationsdienst.de
- Deutsche Krebshilfe: Informationen für Erkrankte und Angehörige | www.krebshilfe.de
- Infonetz Krebs: beantwortet in allen Phasen der Erkrankung persönliche, medizinische und therapeutische Fragen | Tel. 0800 – 80 70 88 77
Mo. bis Fr. 8 bis 17 Uhr | krebshilfe@infonetz-krebs.de
- Deutsche Krebsgesellschaft: bietet für alle Interessierten auf ihrem Internetportal gut aufbereitete Hintergrundinformationen zur Diagnose und zur Therapie von Krebs | www.krebsgesellschaft.de
- Sozialverband Deutschland e. V.: unterstützt bei Anträgen oder in juristischen Fragen | www.sovd.de

Inhalte

• Symptome bei Lungenkrebs	4
• Atemnot (Dyspnoe)	4
• Erschöpfung (Fatigue)	16
• Husten	18
• Schmerzen	20
• Verstopfung (Obstipation)	22
• Gewichtsverlust und Appetitlosigkeit	24
• Übelkeit und Erbrechen	26
• Weitere Symptome	28
• Flüssigkeit zwischen Lunge und Brustkorb (Pleuraerguss)	28
• Heisere Stimme	28
• Schluckbeschwerden	30
• Erhöhter Calcium-Spiegel (Hyperkalzämie)	32
• Niedriger Natrium-Spiegel (Hyponatriämie)	32
• Obere Einflusstauung (Vena-cava-superior-Syndrom)	33
• Metastatisch bedingte Rückenmarkskompression	34
• Symptome bedingt durch Hirnmetastasen	35
• Impressum	36
• Dankeschön	37



Thoraxstiftung Heidelberg
Um im Leben zu bleiben

SYMPTOME BEI LUNGENKREBS

Bei Lungenkrebs kann es zu verschiedenen Symptomen kommen. Diese Symptome belasten die Betroffenen in unterschiedlicher Weise. Es kann sein, dass Sie allgemeines Unwohlsein verspüren oder dass Sie spezifische Symptome haben, die von der Lunge oder anderen vom Krebs betroffenen Körperteilen herrühren. Manche Lungenkrebspatienten zeigen erst im fortgeschrittenen Erkrankungsstadium Symptome.

Übliche Symptome, die bei Ihnen während einer Lungenkrebserkrankung auftreten können, sind z. B. Atemnot (Dyspnoe), Erschöpfung (Fatigue) oder Husten. Darüber hinaus gibt es weitere seltenere Symptome, von denen manche Lungenkrebspatienten berichten. Die meisten Symptome können durch Medikamente, andere Therapien und Änderungen Ihres Lebensstils gelindert werden. Wichtig ist, die Symptome Ihrem Behandlungsteam mitzuteilen, damit Maßnahmen zur Linderung eingeleitet und eine bessere Symptomkontrolle erreicht werden kann.

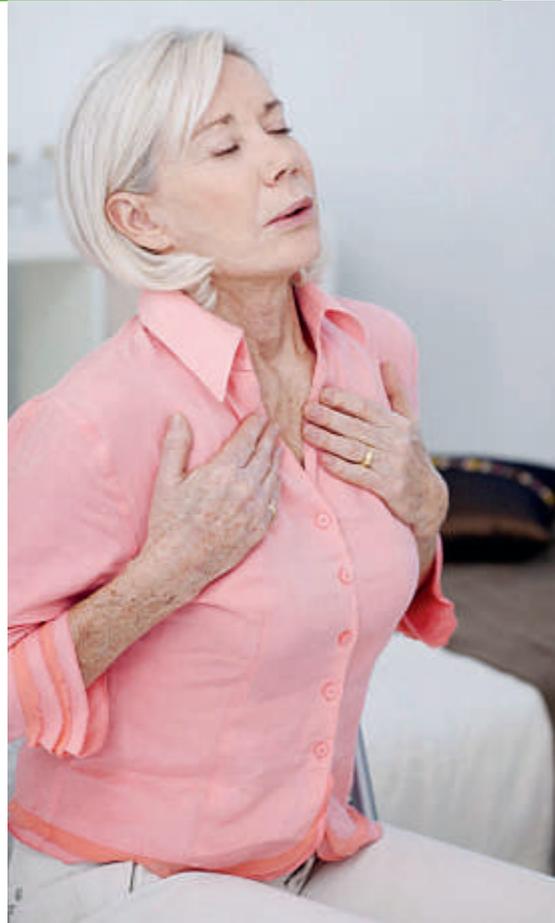
Atemnot

Was ist Atemnot?

Jeder von uns ist in seinem Leben schon einmal mit Atemnot konfrontiert worden – bedingt durch Überanstrengung, die Auswirkungen einer Bronchitis oder bei besonders starker Angst oder Aufregung. Atemnot führt zu schnellerem Atmen. Dies verursacht Angst, Anspannung und eine Überbeanspruchung Ihrer Muskeln im Schulter- und oberen Brustbereich. All dies erschwert zusätzlich Ihre Bemühungen zu atmen, da mehr Muskeln und somit mehr Energie beansprucht werden. Ihre Atmung kann auch flacher werden. Das bedeutet, dass weniger Sauerstoff in Ihre Lunge gelangt, was das Gefühl der Atemnot verschlimmern kann.

Wodurch wird Atemnot ausgelöst?

Die als Dyspnoe bezeichnete Atemnot kann viele Ursachen haben. Es ist immer wichtig, eine ärztliche Einschätzung bezüglich der Ursache einzuholen, damit die richtige Behandlung eingeleitet werden kann.



Die folgende Auflistung enthält die häufigsten Ursachen für Atemnot

Anämie

Ist eine niedrige Konzentration an roten Blutkörperchen bzw. Hämoglobin im Blut und kann durch den Krebs oder die Krebstherapie, also Chemo- oder Strahlentherapie, bedingt sein. Das Hämoglobin ist für den Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid in den Lungen zuständig. Bei einer Anämie kann dieser Austausch beeinträchtigt sein.

Angst und Panik

Angst und Panik können Ihre natürliche Atmung verändern. Wenn wir Angst haben, erhöht sich unsere Atemfrequenz, wobei unsere Lungenkapazität dann nicht mehr gänzlich ausgeschöpft wird. Dadurch verringert sich der verfügbare Sauerstoff und es kann zu einem anstrengenden, schnellen Atemzyklus kommen.

Blockierung

eines Atemwegs oder eines Blutgefäßes in der Lunge.

Krebstherapien

Manche bei einer Chemotherapie angewandten Medikamente können Atemnot verursachen. Die Strahlentherapie kann zu Vernarbungen von Teilen der Lunge führen. Operative Eingriffe, bei denen der erkrankte Lungenflügel möglicherweise teilweise oder ganz entfernt wurde, können in manchen Fällen Atemnot bedingen.

Müdigkeit oder Schwäche

und grundsätzliche starke Erschöpfung.

Lungenentzündung (Pneumonie)

Diese kann sowohl eine Schwellung als auch eine Entzündung des Lungengewebes verursachen. Dadurch können Sie weniger tief einatmen und weniger Sauerstoff in die Lungen transportieren als üblich.

Andere Lungenerkrankungen

wie Asthma oder COAE (Chronisch obstruktive Atemwegserkrankung), auf Englisch auch COPD (Chronic obstructive pulmonary disease) genannt, können eine Atemnot bedingen oder verstärken.

Schmerzen

Bei Schmerzen kann es schwierig sein, entspannt zu atmen.

Pleuraerguss

Eine Flüssigkeitsansammlung im Pleuraspalt (Raum zwischen Lungenfell und Rippenfell) kann durch den Krebs oder eine Infektion verursacht werden und dazu führen, dass die Lunge sich bei der Atmung nicht ausreichend entfalten kann.

Lungenembolie

Ein Blutgerinnsel in den Lungenblutgefäßen kann zu einem eingeschränkten Gasaustausch führen.

Rauchen

verstärkt die Atemnot und trägt zu vielen vorhandenen oder potenziellen gesundheitlichen Problemen bei und kann als Risikofaktor betrachtet werden.

Gibt es Maßnahmen, meine Atemnot zu lindern?

Ja. Obwohl wir stets atmen und es wie ein automatischer Prozess erscheint, kann man mithilfe von Übungen lernen, mehr Kontrolle über die Atmung zu erlangen. Sie können einer möglichen Atemnot entgegenwirken:

- Durch Kontrolle Ihrer Atmung
- Durch Atemübungen
- Durch das Einüben spezieller Entspannungstechniken

Lernen, die Atmung zu kontrollieren

Um zu erlernen, wie Sie Ihre Atmung kontrollieren, ist es notwendig, Ihre Atemmuster im Allgemeinen kennenzulernen. Sportliche Betätigung, zu schnelles Sprechen, stressige Situationen und auch Aufregung können Ihr Atemmuster verändern. Versuchen Sie es also anzupassen, falls Ihre Atmung zu flach oder zu schnell ist. Helfen werden sowohl die Lippenbremse als auch die Zwerchfellatmung.

Lippenbremse

Ziehen Sie über einige Sekunden bei geschlossenem Mund Luft durch die Nase ein und atmen Sie langsam durch geschürzte Lippen für 4-6 Sekunden wieder aus (als würden Sie pfeifen). Dadurch wird Ihre Lunge von alter Luft befreit und Raum für frische sauerstoffreiche Luft geschaffen.

Zwerchfellatmung

Entspannen Sie Ihren Brust- und Schulterbereich. Legen Sie Ihre Finger locker auf Ihren Bauch. Husten Sie leicht. Der Muskel, dessen Tätigkeit Sie während des Hustens unter Ihren Fingern fühlen, ist das Zwerchfell. Atmen Sie ein und fühlen Sie dabei, wie sich die unteren Rippen und der Bauch unter

Ihren Fingern ausdehnen. Atmen Sie so sanft wie möglich aus, ähnlich einem Seufzer, und fühlen Sie dabei, wie sich die unteren Rippen nach unten und nach innen bewegen. Versuchen Sie, diese Übung fünf- oder sechsmal zu wiederholen.

Welche Positionen werden mir bei Atemnot helfen?

Eine bequeme Position ist am wichtigsten. Wählen Sie eine der folgenden Positionen, die sich für das, was Sie tun und wo Sie es tun, eignet. Ihr Körper sollte möglichst so gestützt werden, dass Ihre obere Brustpartie und Ihre Schultern sich entspannen können. Ihr Physiotherapeut kann Ihnen helfen, falls Sie unsicher sind.



Stehend
nach hinten
oder zur Seite gebeugt



Aufrecht
sitzend



Stehend nach
vorn gebeugt



Sitzend nach
vorn
 gebeugt



Hohe
Seitenlage

Atemübungen

Ziel ist es, frische Luft in die Lunge hinein- und alte Luft hinauszulassen. Atemübungen können das Lungenvolumen (Lungenkapazität) steigern – man kann mithilfe von Übungen die Lungen trainieren. **Versuchen Sie doppelt so lange aus- wie einzuatmen. Dadurch kann frische Luft eindringen und Ihre Atmung verlangsamt sich. Ihre Schultern und obere Brustpartie müssen entspannt und ruhig sein. Stellen Sie sich vor, wie die Luft bis in Ihren Bauch strömt und die Atmung dort stattfindet.**

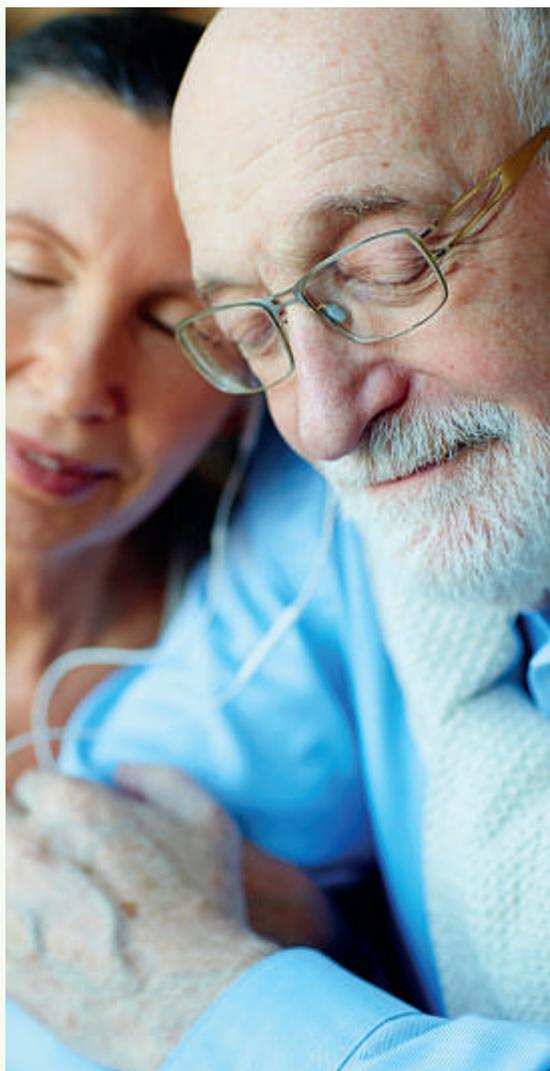
Ausdehnung des unteren Brustbereichs

Legen Sie Ihre Hände auf die rechte und linke Seite des Brustkorbs. Atmen Sie durch den Mund aus und lassen Sie dabei Ihre Rippen so weit wie möglich einsinken. Fühlen Sie während des Einatmens durch Mund und Nase, wie Ihre Rippen sich gegen Ihre Hände ausdehnen. Atmen Sie langsam aus, um erneut zu starten. Versuchen Sie diese Übung fünf- oder sechsmal zu wiederholen. Es ist eine gute Idee, diese Übungen über den Tag verteilt häufig durchzuführen, damit sie für Sie zur Gewohnheit werden und bei Atemnot angewendet werden können. Husten kann für Ihren Körper harte Arbeit sein und Atemnot verstärken. Versuchen Sie also erst zu husten, wenn Sie dabei Auswurf abhusten. Atemübungen können helfen, Schleim zu transportieren, wodurch es einfacher wird, diesen abzuhusten.

Lernen zu entspannen

Eine typische Reaktion auf Angstgefühle ist eine erhöhte Muskelspannung, die sich zum Beispiel in hochgezogenen Schultern, geballten Fäusten oder einer Anspannung im Bauch äußert. Eine nützliche Methode zur Angst- und Atemkontrolle kann sein, sich bewusst zu entspannen und diese Muskelspannung wieder zu verringern.

Für weitere Informationen über Atemübungen und Rat bei Atemnot bitten Sie Ihren Onkologen oder Ihre Pflegekraft, Sie an einen Physiotherapeuten zu verweisen.



Gibt es Behandlungsformen, die meine Atemnot verbessern können?

Ja, viele Krebsbehandlungen können dazu beitragen, Atemnot zu lindern. Oft kommen dabei Steroide (Steroide sind körpereigene Substanzen, die die Regulierung vieler Körperfunktionen unterstützen) oder eine Stentimplantation zum Einsatz. Die Wahl zur geeigneten Therapie hängt von der Ursache Ihrer Atemnot ab. Ihr Onkologe und Ihre Pflegekraft können mit Ihnen gemeinsam besprechen, welche Behandlung Ihre Atemnot lindern wird. Darunter fallen:

Medikamententherapie

mit Schmerzmitteln (Morphinen), Cortison (Steroiden) und Beruhigungsmitteln (Sedativa) zur Linderung von Angst und Panik, die durch Atemnot ausgelöst werden.

Bronchienerweiternde Medikamente

entspannen die Muskeln in der Lunge und öffnen die Atemwege. Dadurch wird die Atmung erleichtert. Diese Medikamente werden normalerweise über einen Inhalator oder Zerstäuber verabreicht.

Sauerstofftherapie

erhöht den Sauerstoffgehalt in der Lunge und im Blutkreislauf. Falls Ihr Sauerstoffgehalt im Blut niedrig ist, kann eine Erhöhung des Sauerstoffgehalts die Atmung erleichtern. Brauchen Sie Sauerstoff nur über eine kurze Zeit, kann eine Sauerstoffflasche ausreichen. Brauchen Sie über eine längere Zeit Sauerstoff, erhalten Sie eventuell einen Sauerstoffkonzentrator. Hierbei handelt es sich um ein Gerät, das Sauerstoff aus der umgebenden Raumluft filtert. Der Sauerstoff wird normalerweise über eine Gesichtsmaske oder über schmale Schläuche, die unter den Nasenlöchern enden (Nasenbrille genannt), verabreicht.

Stentimplantation

Ein Stent kann eingesetzt werden, um verschlossene Atemwege zu öffnen, damit die Atemwege frei bleiben und Sie besser atmen können. Ein Stent ist ein kleines Röhrchen aus Silikon oder Metall, das Ihr Arzt verwenden kann, um einen Atemweg zu öffnen. Dies kann vor oder nach anderen therapeutischen Maßnahmen eingesetzt werden. Manche Stents sind unelastische Plastikröhrchen. Der Stent-Typ, der am häufigsten zur Offenhaltung eines Atemwegs eingesetzt wird, ist ein aus Drahtgeflecht bestehendes Röhrchen, das sich in dem Atemweg nach außen aufspannt (ein expandierender Stent).

Auch Chemo- und Strahlentherapie

können Atemnot verbessern, sofern der Krebs auf diese Behandlungen anspricht und der für die Atemnot ursächliche Tumor sich verkleinert.



TOP-TIPP

Es ist gut möglich, dass ein gut belüfteter Raum, offene Fenster oder die Nutzung eines elektrischen Ventilators oder eines Handventilators den gleichen Effekt erzielen wie Sauerstoff.

Meine Atemnot macht mir große Angst. Was kann ich tun?

Gefühle von akuter Angst können plötzlich auftreten. Wichtig ist, sich zu vergegenwärtigen, dass diese Gefühle nachlassen werden.

Obwohl es verlockend ist, angstauslösende Situationen zu meiden, kann dies Ihr Selbstbewusstsein beeinträchtigen. Sie können lernen, diese Angst in solchen Situationen in den Griff zu bekommen, indem Sie sich immer mal wieder diesen Situationen aussetzen und die beschriebenen Atemtechniken anwenden.

Angst ist eine normale Reaktion auf Situationen, die uns erschrecken oder in denen Gefahr droht. Die Angstreaktion ist mit Veränderungen des Körpers sowie Veränderungen der Denk- und Verhaltensweise verknüpft. Einige typische Körperreaktionen der Angst sind:

- **Schnelle Atmung, Engegefühl in der Brust und Atemnot**
- **Muskelanspannung, Zittern oder Schütteln**
- **Schwitzen, kalte und feuchte Hände**
- **Herzpochen oder -rasen und andere unregelmäßige Herzaktionen**
- **Benommenheit, Schwindel und Schwächegefühle**

Versuchen Sie trotz der Angst, die Sie während der Atemnot empfinden, die beschriebenen Atemtechniken anzuwenden. Ihre Atmung wird sich mit der wiedererwonnenen Kontrolle ganz natürlich wieder verlangsamen.

Manchmal hilft es, wenn Sie sich in Gedanken auf ein angenehmes Bild konzentrieren oder sich mit irgendeiner Aktivität von der Atemnot ablenken. Finden Sie für sich heraus, was bei Ihnen am besten funktioniert.

Denken Sie immer daran, dass die Angst nachlassen wird. Wenn Sie angstbedingt mit starken Problemen zu kämpfen haben, wäre es eine Überlegung wert, mit Ihrem Onkologen oder Ihrer Pflegekraft über eine Überweisung an einen klinischen Psychologen zu sprechen.



Ich bin gerade zu Beginn eines Tages sehr atemlos. Gibt es etwas, das ich dagegen tun kann?

Beim Aufstehen

sollten Sie sich Zeit nehmen, um aus dem Bett zu kommen. Setzen Sie sich für einige Minuten an den Rand Ihres Bettes. Vielleicht ist es nicht notwendig, dass sie sich sofort anziehen – es kann Ihnen guttun, zunächst ein warmes Getränk zu sich zu nehmen.

Baden oder Duschen

kann möglicherweise sehr energieraubend für Sie sein. Die Wassertemperatur sollte nicht zu hoch sein, sodass sich auch nicht so viel Wasserdampf im Raum hält. Versuchen Sie, währenddessen ein Fenster zu öffnen oder die Tür leicht anzulehnen. Nach dem Baden kann es hilfreich sein, zunächst das Wasser ablaufen zu lassen und sich anschließend vor dem Aussteigen aus der Badewanne hinzuknien.

Besorgen Sie sich einen Duschklappsitz oder einen Plastikhocker für die Dusche und setzen Sie sich in der Dusche hin, besonders wenn Sie schnell erschöpft sind oder Ihnen schnell schwindelig wird. Sie sollten einen Haltegriff in der Dusche haben, an dem Sie sich bei Bedarf festhalten können. Trocknen Sie sich nach dem Duschen oder Baden sitzend ab oder ziehen Sie einen saugfähigen Frottee-Bademantel an. Es gibt umfangreiche Bad- und Duschausstattungen, die Sie hier unterstützen können (fragen Sie Ihren Hausarzt, bei Ihrer Krankenkasse oder im Sanitätshaus nach).

Beim Anziehen

sollten Sie sich so viel Zeit nehmen wie nötig. Es kann einfacher sein, sich dafür hinzusetzen. Vermeiden Sie so gut es geht, sich nach vorn zu beugen. Eventuell müssen Sie andere Methoden finden, um Ihre Socken und Schuhe anziehen zu können. Versuchen Sie einen langstieligen Schuhanzieher oder nehmen Sie eventuell die Hilfe Ihrer Familienmitglieder in Anspruch. Lockere Kleidung ist meist einfacher anzuziehen und behindert Ihre Atmung nicht so sehr.



TOP-TIPP

Viele Krankenkassen bieten Entspannungskurse, Entspannungs-CDs oder Audiodateien an, in denen Entspannungstechniken erlernt werden können.

Gibt es Tipps, wie ich anfallende häusliche Arbeiten besser erledigen kann?

Vermeiden Sie zu häufiges Bücken und Strecken.

Es kann beim Bücken hilfreich sein, auf einem Stuhl zu sitzen, um niedrige Stecker oder Schalter zu erreichen oder z. B. Ihre Waschmaschine zu leeren. Ein weiterer Tipp ist, Einkaufs- oder Wäschekörbe zum Entleeren oder Einräumen auf einem Stuhl oder Tisch auf Hüfthöhe zu platzieren. Hilfreich kann auch eine Greifzange sein, um Gegenstände vom Boden aufzuheben.

Strukturieren Sie Ihren Haushalt so,

dass Dinge, die Sie regelmäßig nutzen, einfach zu erreichen sind. Nutzen Sie Ihre Arbeitsfläche oder Ihren Küchentisch, um Utensilien oder Teetassen durch die Küche zu bewegen – ein Servierwagen ist sehr nützlich, um schwerere Objekte von Raum zu Raum zu transportieren. Sollte ein Wagen nicht verfügbar oder unpassend sein, nutzen Sie eine Thermoskanne mit Tragelasse oder eine Umhängetasche. Dadurch können Sie Getränke einfacher transportieren und haben beide Hände frei. Behalten Sie Ihr Telefon bei sich; zu empfehlen wäre ein schnurloses Modell oder ein Mobiltelefon.

Üben Sie möglichst viele Aktivitäten im Sitzen aus,

z. B. Kartoffeln schälen, Geschirrabtrocknen oder Kochen. Ihr Hausarzt kann Ihnen eventuell eine Stehhilfe verschreiben, mit deren Hilfe Sie gut auf Höhe der Arbeitsplatte arbeiten können. Versuchen Sie tagsüber so selten wie möglich die Treppen hinaufzusteigen. Falls Sie mehrstöckig wohnen, nehmen Sie alles, was Sie für den Tag brauchen, bereits morgens mit hinunter ins Erdgeschoss, wenn Sie sich dort über den Tag am meisten aufhalten.

Es ist wichtig, dass Sie einfach in Ihr Bett ein- und aussteigen und sich leicht auf Stühle setzen bzw. von ihnen aufstehen können.

Bei zu niedrigen Stühlen oder Toiletten müssen Sie beim Aufstehen viel Energie aufwenden. Setzen Sie sich möglichst auf Stühle mit angemessener Sitzhöhe. Bei einer niedrigen Toilette kann eine Toiletten-sitzerhöhung oder möglicherweise ein an der Wand strategisch gut platzierter Haltegriff Abhilfe schaffen.



„Anstatt eine schwere Tasche zu Terminen mitzunehmen, habe ich einen Rucksack gekauft, damit ich nicht alles tragen muss und meine Hände frei habe.“

Thomas

Kann ich trotz der Atemnot Ausflüge machen?

Planen Sie voraus, falls Sie vorhaben, einen Tag oder Abend außer Haus zu verbringen. Sollten Sie zu einem Ihnen nicht vertrauten Ort gehen, versuchen Sie sich im Vorfeld darüber zu informieren. Es sollten sich z. B. Aufzüge und Park- und Transportmöglichkeiten in der Nähe befinden.

Sollten Sie schwere Einkäufe zu tragen haben, versuchen Sie das Gewicht möglichst angenehm zu verteilen, indem Sie einen Einkaufstrolley oder Rucksack verwenden.

Zudem kann ein Rollstuhl oder ein Rollator nützlich für Sie sein. Fragen Sie Ihren Hausarzt, ob Ihnen dies eine Erleichterung verschaffen kann. Über das Internet sind einige Anbieter zu finden, die Rollstühle auch verleihen.

Eventuell fällt Ihnen auf, dass Sie unter bestimmten Bedingungen häufiger husten oder einen trockenen Mund bekommen. Kaltes und feuchtes Wetter sowie Klimaanlagen können Ihre Atemnot verstärken. Es kann hilfreich sein, eine kleine Wasserflasche oder ein paar Lutschbonbons griffbereit zu haben.

Sollten Sie bei alltäglichen Arbeiten Probleme mit der Atmung haben, können Sie eventuell Zusatzleistungen (z. B. eine Haushaltshilfe) durch Ihre Krankenkasse in Anspruch nehmen. Es kann sein, dass Sie sogar zur Führung eines Parkausweises für Schwerbehinderte oder zum Erhalt von Fahrtkostenerstattungen berechtigt sind.

Ich möchte aktiv bleiben, aber ich bin mir nicht sicher, ob ich Sport treiben sollte. Würde es mir helfen?

Vielleicht machen Sie sich Sorgen, dass Sie zu viel Sport treiben oder zu aktiv sind für Ihre Erkrankung. Bewegung ist grundsätzlich sinnvoll, seien es auch nur Spaziergänge. Bewegung kann Müdigkeit oder schnellem Ermüden vorbeugen. Bestimmte Sportarten, bei denen der Fokus auf der Atmung liegt, wie z. B. Schwimmen, Walken, Yoga und Pilates, können sich sogar als hilfreich erweisen. Der Krebsverband Baden-Württemberg e. V. und das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) bieten Beratung an.

Das NCT hat außerdem einen Ratgeber herausgegeben: Sport, Bewegung und Krebs. Dieser kann online heruntergeladen www.nct-heidelberg.de/das-nct/newsroom/broschueren.html oder unter folgender Adresse bestellt werden:

**Netzwerk OnkoAktiv
Nationales Centrum für
Tumorerkrankungen
NCT Heidelberg
Arbeitsgruppe
„Bewegung, Sport und Krebs“
Im Neuenheimer Feld 460
69120 Heidelberg
Tel 06221 – 56 46 93
onkoaktiv@nct-heidelberg.de**

„ Mir hat es geholfen, kleine Übungen am offenen Fenster zu machen: auf Zehenspitzen stehen, Hände und Arme über den Kopf, um den Kreislauf anzuregen und beweglich zu bleiben – Atmen dabei natürlich nicht vergessen. “

Annette

Meine Atemnot beeinträchtigt meine sexuellen Aktivitäten. Was kann ich tun, um meine Situation zu verbessern?

Genauso wie bei anderen Aktivitäten, kann Ihre Atemnot auch Ihre sexuellen Aktivitäten beeinträchtigen. Hier kann das allerdings in Momenten, in denen Sie und Ihr Partner sich näherkommen möchten, zu Frustrationen bei Ihnen und Ihrem Partner führen.

Es kann helfen, sich Zeit für eine Besprechung Ihrer intimsten Gefühle mit Ihrem Partner zu nehmen und Möglichkeiten zu suchen, wie Sie die Probleme bewältigen können. Eventuell fällt Ihnen auf, dass bestimmte Sexstellungen Ihnen weniger

Atemnot bereiten als andere. Sollten Sie einen Inhalator besitzen, kann es Ihnen helfen, ihn vor und nach dem Geschlechtsverkehr zu gebrauchen. Vielleicht ist es hilfreich, die Probleme mit jemandem, der Ihnen nicht so nahesteht, zu besprechen. Dies kann Ihr Hausarzt, Onkologe oder Ihre Pflegekraft sein.



Ich bin Raucher. Würde es meiner Atemnot zugute kommen, wenn ich aufhöre zu rauchen?

Obwohl Ihr Behandlungsteam Ihnen raten wird, mit dem Rauchen aufzuhören, ist dem Behandlungsteam auch klar, dass dies eine sehr individuelle Entscheidung ist. Wenn Sie aufhören zu rauchen, wird sich Ihre Atemnot verringern. Ihre Blutzirkulation wird sich verbessern und die Menge giftiger Chemikalien in Ihrem Körper wird sich reduzieren.

Studien zeigen zudem, dass sich durch das Nicht-Rauchen Ihre Genesung nach den Behandlungen verbessert, das Risiko für das Wiederauftreten des Krebses verringert und Ihre Überlebenschancen gesteigert wird.

Ich will mit dem Rauchen aufhören, weiß aber nicht wie.

Obwohl Raucher die Gefahren des Rauchens nur zu gut kennen, fällt es den meisten sehr schwer, mit dem Rauchen aufzuhören. Denn Rauchen macht psychisch und körperlich abhängig. Mit dem Rauchen aufzuhören, lohnt sich für Ihre Gesundheit zu jedem Zeitpunkt!

Aus zahlreichen Gesprächen mit rauchenden Patienten ist bekannt, dass viele einen Rauchstopp in Erwägung ziehen. Das Team von **ohnekippe** unterstützt Sie auf Ihrem Weg in ein rauchfreies Leben.

In der Rauchersprechstunde werden Sie ganz individuell entsprechend Ihrer persönlichen Situation und Ihren Rauchgewohnheiten beraten. Ihnen werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie einen Rauchstopp schaffen können. Dabei nimmt sich Ihr Berater ausreichend Zeit, um auf all Ihre Fragen und Wünsche umfassend einzugehen.

**Bei Interesse können Sie telefonisch unter 06221 – 396 2888 einen Termin vereinbaren.
Weitere Infos unter www.ohnekippe.de**



ohnekippe





Erschöpfung (Fatigue)

Warum bin ich so extrem müde?

Krebspatienten fühlen sich häufig sehr müde und kraftlos. Dies ist auch bekannt als Fatigue, die durch den Krebs selbst, durch Nebenwirkungen der Behandlung, Blutarmut, Nebenwirkungen von anderen Medikamenten (Steroiden oder Schmerzmitteln) oder Angst und Depressionen ausgelöst werden kann.

Fatigue kann dazu führen, dass Sie das Gefühl haben, für jedwede Tätigkeit zu kraftlos zu sein. Sogar das morgendliche Aufstehen kann zu einer Herausforderung werden. Fatigue kann Ihre Denkweise und Ihre Gefühle beeinflussen. Sie kann dazu führen, dass Sie emotionaler werden als gewöhnlich. Sie kann zu einer Konzentrationsschwäche, zu Schlafstörungen (Insomnie) und Gedächtnisproblemen führen.

Wird es mir möglich sein, meinen alltäglichen Aktivitäten nachzugehen?

Es ist wahrscheinlich, dass Sie vor allem während einer Behandlungsphase erschöpfter sind als üblich. Eventuell müssen Sie Ihre Alltagsaktivitäten ein wenig anpassen.

Welche Veränderungen werde ich eventuell vornehmen müssen?

Wenn Sie Aktivitäten in der einfachsten und effizientesten Weise umsetzen, ist der Kraftaufwand geringer und Müdigkeit oder Schmerz wird vorgebeugt. Dadurch haben Sie mehr Zeit und Energie, sich anderen Aktivitäten zu widmen. Achten Sie darauf, einen geregelten Tagesablauf zu planen. Arbeiten Sie in Etappen und planen Sie genügend Ruhepausen ein.

Kochen und Essen strengt mich an. Was kann ich tun?

Wenn möglich, bitten Sie jemanden, für Sie die Mahlzeiten für den Tag vorzubereiten. Es kann auch hilfreich sein, viele Portionen zuzubereiten und diese für Tage einzufrieren, an denen Sie nicht in der Lage sind zu kochen. Wählen Sie möglichst weiche Speisen, die leicht zu kauen sind. Dies können z. B. Eierspeisen, Suppen, Puddings und Brot ohne Rinde mit cremigem Aufstrich sein. Es kann auch hilfreich sein, die Speisen zu pürieren oder zu verflüssigen.

Das Schlafen fällt mir schwer. Was kann mir helfen, einen erholsamen Schlaf zu haben?

Bei nächtlichen Schlafstörungen gibt es ein paar einfache Veränderungen, die hilfreich sein können. Die folgende Auflistung enthält ein paar Tipps für einen erholsamen Schlaf:

- **Machen Sie tagsüber regelmäßig Erholungspausen. Verzichten Sie allerdings möglichst auf längere Schlafphasen am Tag, damit Sie abends müde sind.**
- **Verzichten Sie auf koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Schwarz- oder grünen Tee, süße Getränke) vor dem Zubettgehen. Versuchen Sie Wasser, Kräuter- oder Kamillentee zu trinken.**
- **Der abendliche Verzehr alkoholhaltiger Getränke kann zu Schlafstörungen führen.**
- **Versuchen Sie sich vor dem Zubettgehen zu entspannen – nehmen Sie ein Bad (nicht zu heiß), lesen Sie ein Buch oder hören Sie Musik.**
- **Entspannungstechniken können für Ihren Schlaf ebenfalls hilfreich sein**
- **Darüber hinaus ist eine nicht zu warme oder zu kalte Temperatur in Ihrem Schlafzimmer wichtig.**

“Mir hat es geholfen, Aromaöl wie Lavendel auf mein Kissen zu geben oder ein Duftlämpchen zu nutzen.“

Judith





Husten

Warum huste ich?

Husten ist ein übliches, aber auch quälendes Symptom bei Lungenkrebspatienten. Dieses Symptom beeinträchtigt häufig viele Lebensbereiche.

Er kann Ihren Schlafrhythmus beeinträchtigen und dadurch starke Müdigkeit, Appetitverlust, Schmerz oder Angst auslösen und manchmal den kurzfristigen Verlust der Harnkontrolle verursachen. Ihr Husten kann trocken (Reizhusten) oder von Auswurf begleitet sein (produktiver Husten).

Dieser Auswurf (Sputum) sollte hell oder weiß sein. Sollte er eine andere Farbe annehmen, z. B. gelb, grün oder Blut enthalten, wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt oder behandelnden Onkologen.

Was kann meinen Husten lindern?

Ihr Onkologe oder Ihre Pflegekraft wird Sie fragen, wie häufig Sie husten und ob es Situationen oder Zeiten am Tag gibt, in denen Ihr Husten schlimmer ist. Behandlungsmöglichkeiten des Hustens sind von vielen Faktoren abhängig und Ihr Behandlungsteam kann Sie dahin gehend beraten.

Tipps zur Linderung Ihres Hustens:

- Sollten Sie an trockenem Husten leiden, versuchen Sie Ihre Flüssigkeitszufuhr zu steigern, vorzugsweise mit Wasser.
- Warmes Wasser mit Honig oder das Lutschen von Süßigkeiten oder Hustenbonbons hilft.
- Inhalation mit einem Ultraschallvernebler kann den Hustenreiz lindern und das Abhusten von Schleim erleichtern.
- Ihr Hausarzt kann Ihnen Hustensaft oder Hustenstiller verschreiben.



Was kann mir bei Husten mit Auswurf helfen?

Bei produktivem Husten wird Ihnen eine aufrechte Sitzposition helfen. Der Husten kann lediglich den Schleim der oberen Atemwege hinausbefördern. Der Schleim, der sich in der Lunge befindet, ist nur schwer abzu husten. Fragen Sie Ihre Pflegekraft oder Ihren Physiotherapeuten nach hilfreichen Atemtechniken. Zusätzlich kann die Verwendung eines Ultraschallverneblers sinnvoll sein. Dabei handelt es sich um ein kleines tragbares Gerät, das einen Nebel erzeugt, dem bei Bedarf spezielle bronchienerweiternde Medikamente hinzugefügt werden können.

Sollten Sie zu wenig getrunken haben, kann der Schleim in Ihrer Lunge zähflüssig und somit schlechter abzu husten sein. Sie sollten täglich 6-8 Gläser Wasser trinken. Falls Sie kein Wasser mögen, geben Sie ein wenig Saft oder Sirup hinzu.

Ich habe ein wenig Blut mit ausgehustet. Was bedeutet das?

Manche Lungenkrebspatienten husten Blut ab. Dies wird als Hämoptyse bezeichnet. Sie kann Patienten sehr irritieren. Der Auslöser kann eine Blutung in den Blutgefäßen der Lunge, eine Infektion oder ein Blutgerinnsel in der Lunge sein. Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihren Onkologen oder Ihre Pflegekraft darüber informieren, damit weitere Untersuchungen oder Behandlungen eingeleitet werden können.



Schmerzen

Ich leide unter Schmerzen. Ist das normal?

Viele Lungenkrebspatienten berichten von Schmerzen. Es ist deshalb wichtig, dass Sie Ihren Arzt darüber informieren, damit dieser Ihnen schnell helfen kann. Schmerz kann viele Ursachen haben. Damit Ihre Schmerzen wirksam behandelt werden können, muss Ihr Onkologe oder Ihr Hausarzt Sie eingehend untersuchen, um eine individuelle Therapie für Sie zu erstellen.

Schmerzbeurteilung

Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Schmerzbeurteilung. Ihr Onkologe wird mit Ihnen besprechen, welche für Sie am besten geeignet ist. Bei einer verbalen Selbsteinschätzung bittet Sie Ihr Onkologe oder Ihre Pflegekraft, Ihre Schmerzintensität auf einer Skala von 0 bis 10 einzuordnen, wobei 0 für keinen Schmerz und 10

für die höchste Schmerzintensität steht, die Sie je gefühlt haben. Schmerz kann viele Ursachen haben. Damit Ihre Schmerzen wirksam behandelt werden können, müssen Ihre Schmerzen durch Ihren Onkologen und Ihre Pflegekraft genau beurteilt werden.

Was kann meine Schmerzen lindern?

Es gibt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten für Schmerzen. Hier hängt es davon ab, ob Ihre Schmerzen leicht, mittelgradig oder stark sind. Nehmen Sie keine Schmerzmittel (Analgetika) ohne Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt ein. Für leichte Schmerzen wird Ihnen wahrscheinlich ein Schmerzmittel verschrieben wie Paracetamol oder ein nichtsteroidales Antirheumatikum wie Aspirin, Ibuprofen oder Diclofenac. Für stärkere Schmerzen wird Ihnen wahrscheinlich ein Opioid wie Morphin, Oxycodon, Fentanyl oder Hydromorphon verschrieben. Medi-

kamente zur Schmerzbehandlung können Nebenwirkungen verursachen. Es ist wichtig, dass Sie Ihren Onkologen oder Ihre Pflegekraft über auftretende Nebenwirkungen informieren. Häufige Nebenwirkungen sind Verstopfung, Übelkeit, Erbrechen, Benommenheit, Müdigkeit und ein trockener Mund. Diese Nebenwirkungen lassen sich nach ein paar Tagen nach, wenn sich der Körper an die Medikamente gewöhnt hat. Weitere Formen der Schmerzbehandlung sind Chemo- bzw. Strahlentherapie, sofern der Krebs auf diese Behandlung anspricht und der für die Schmerzen ursächliche Tumor sich verkleinert. Ergänzende (komplementäre) Therapien wie Akupunktur und Entspannungstechniken können auch hilfreich sein.

Manche Patienten werden regelmäßig Schmerzmittel einnehmen müssen. Wichtig ist, nicht so lange abzuwarten, bis die Schmerzintensität ein sehr hohes Niveau erreicht hat, sondern frühzeitig schmerzlindernde Maßnahmen zu ergreifen.

Werde ich Morphin einnehmen müssen?

Eventuell haben Sie Hemmungen, Morphin einzunehmen. Morphin ist ein sehr nützliches Schmerzmittel, das auch zur Erleichterung des Atmens führen kann. Sie werden auch mit Morphin in der Lage sein, die meisten täglichen Arbeiten zu leisten. Morphin kann Sie jedoch von Zeit zu Zeit und insbesondere zu Beginn der Einnahme schläfrig machen. Bei kleinsten Anzeichen von Schläfrigkeit müssen Sie auf das Autofahren verzichten.

Wie werde ich den Schmerz bewältigen?

Es kann hilfreich sein, über Ihre Schmerzen zu sprechen. Scheuen Sie sich nicht davor, nahestehenden Personen von Ihren Schmerzen zu erzählen. Es ist normal und zu erwarten, dass Sie aufgrund Ihrer Schmerzen starke Emotionen oder

„ Ich hatte anfangs auch Angst vor hohen Dosen und mehreren Medikamenten und habe Schmerzmittel deshalb abgelehnt. Mein Fentanyl-Schmerzpflaster nehme ich seit sechs Monaten ohne Probleme.“

Hans

Stimmungsschwankungen haben. Vielleicht ärgert es Sie, dass der Schmerz Ihnen viel Lebensqualität nimmt, oder Sie sind besorgt, dass Sie die Schmerzen nicht unter Kontrolle bringen. Jedoch zeigt die Erfahrung, dass, sobald die Schmerzen behandelt werden und eine Schmerzkontrolle eintritt, diese Gefühle abklingen. Eine Überweisung zu einem Schmerztherapeuten ist manchmal sinnvoll.



Verstopfung (Opstipation)

Was ist Obstipation und wodurch wird sie ausgelöst?

Obstipation ist eine häufig auftretende Nebenwirkung einiger Krebstherapien, bei der die Stuhlentleerung schwerfällt. Sie betrifft viele Patienten, die an Krebs erkrankt sind oder eine Krebstherapie erhalten. Obwohl die Verdauungsgewohnheiten von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein können, sollten Sie sich an Ihren Hausarzt, Onkologen oder Ihre Pflegekraft wenden, falls Sie innerhalb von drei Tagen keinen Stuhlgang hatten.

Mögliche Anzeichen und Symptome einer Verstopfung:

- **Sie setzen seltener Stuhl ab**
- **Sie müssen sich stärker anstrengen während der Darmentleerung**
- **Ihr Stuhl wird härter**
- **Sie haben ein Völlegefühl**
- **Sie haben Blähungen**
- **Sie haben Schmerzen im Bauch oder am After**

Die Ursache für eine Verstopfung können Medikamente, biochemische Abweichungen von der Norm im Blut oder auch nur eine Änderung der Essgewohnheiten sein. Geringere Mobilität oder Flüssigkeitsmangel (Dehydratation) können eine Verstopfung verursachen oder verschlimmern.



Wodurch kann Verstopfung gelindert werden?

Sie brauchen sich nicht zu schämen, über dieses Thema zu sprechen. Ihr Behandlungsteam wird Sie untersuchen und beraten. Sie werden Ihnen möglicherweise Abführmittel zur Linderung Ihrer Verstopfung verschreiben. Obwohl viele Abführmittel in Apotheken frei verkäuflich sind, fragen Sie bitte vor der Einnahme Ihren Hausarzt, Onkologen oder Ihre Pflegekraft, ob das entsprechende Mittel für Sie geeignet ist. Es gibt Abführmittel in verschiedenen Darreichungsformen – als Tabletten, Kapseln, Sirup oder Pulver. Bei schwerer Verstopfung können Ihnen Einläufe (Klistiere) oder Zäpfchen verschrieben werden.

Tipps zur Hilfe bei Verstopfung:

- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich. Versuchen Sie über den Tag verteilt mindestens 6-8 Gläser Wasser zu trinken. Versuchen Sie Koffein, Alkohol und süße Getränke zu vermeiden.
- Ernähren Sie sich möglichst ballaststoffreich. Zu den ballaststoffreichen Lebensmitteln zählen frisches Obst und Gemüse, Rohkostsalate, Naturreis, Vollkornprodukte, Bohnen und Hülsenfrüchte. Wählen Sie Brot aus Vollkornmehl oder Körnerbrotarten.
- Körperliche Betätigung kann Ihre Stuhlgewohnheiten beeinflussen. Versuchen Sie den Grad der körperlichen Betätigung, der Sie nachgehen, allmählich zu steigern. Regelmäßiges Laufen, Schwimmen und Radfahren unterstützt Ihre Darmtätigkeit. Diese Sportarten sorgen darüber hinaus dafür, dass Sie sich gesünder fühlen, sie steigern Ihre Stimmung, Ihre Energie und allgemeine Fitness.
- Ignorieren Sie nicht Ihren auftretenden Toilettendrang.
- Manche Menschen empfinden es als einfacher, ihren Darm zu entleeren, wenn Sie sich entspannt nach vorn beugen oder mithilfe eines Toilettenhockers die Füße hochstellen und so eine natürlichere Haltung zur Stuhlentleerung einnehmen.



Gewichtsverlust und Appetitlosigkeit

Ich habe kürzlich Gewicht verloren. Warum ist das so?

Es kommt häufig vor, dass Lungenkrebspatienten Gewicht verlieren. Dafür gibt es viele Gründe. Eventuell essen Sie weniger als üblich oder Ihr Körper verwertet nicht genug Kalorien von den Mahlzeiten, die Sie zu sich nehmen. Kontinuierlicher Gewichtsverlust kann sehr beunruhigend und beängstigend sein. Darüber hinaus kann er Sie regelmäßig an Ihre Krankheit erinnern. Ihr Behandlungsteam wird Ihr Gewicht überwachen und kann Sie an einen Ernährungsberater verweisen, der Sie bezüglich einer ausgewogenen Ernährung beraten kann.

Ich habe meinen Appetit verloren. Was kann mir helfen?

Appetitverlust betrifft viele Krebspatienten. Häufig entsteht er als Folge der Krebsbehandlungen oder als Reaktion Ihres Körpers auf die Krebserkrankung. Die anderen Symptome wie Atemnot, Schmerzen und Obstipation können sich ebenfalls negativ auf Ihren Appetit auswirken. Ihr Hausarzt oder Onkologe kann Ihnen zur Steigerung Ihres Appetits, Ihrer Nahrungsaufnahme und Ihres Wohlbefindens eine kurze Steroid-Behandlung verschreiben. Der Ernährungsberater kann Ihnen sagen, welche Lebensmittel für Sie optimal sind, und Ihnen unterstützend Nahrungsergänzungsmittel empfehlen.



Tipps zur Hilfe bei Gewichtsverlust:

- Nehmen Sie über den Tag verteilt lieber mehrere kleine Mahlzeiten als drei Hauptmahlzeiten zu sich.
- Wählen Sie Gerichte, die klein in der Menge sind, aber eine hohe Kalorienzahl aufweisen. Fügen Sie möglichst oft Zutaten wie Sahne, Vollmilch, Butter oder Joghurt hinzu.
- Haben Sie nahrhafte Snacks in Reichweite, essen Sie, wenn Sie sich dazu in der Lage sehen, und greifen Sie insbesondere zu Gerichten, die Sie ganz besonders gern mögen.
- Greifen Sie Sie auch zu Vollmilch, Milchkaffee oder Nahrungsergänzungsgetränken.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an die:
Ernährungsberatung Thoraxklinik
Tel. 06221 – 396 2509
Mo. bis Fr. 9 bis 12 Uhr oder
ulla.deluca@med.uni-heidelberg.de
stephanie.henrich@med.uni-heidelberg.de





Übelkeit und Erbrechen

Ich leide unter Übelkeit und Erbrechen. Was kann mir helfen?

Wenn Ihnen schnell übel wird, essen Sie vor einer Chemotherapie keine Ihrer Lieblings Speisen, sonst können Sie eine Abneigung dagegen entwickeln. Bitterstoffe können Ihnen guttun, z. B. Orangensaft, Bitter Lemon oder Tonic Water. Auch Ingwertee kann helfen. Kleine, häufigere Mahlzeiten und leicht verdauliches Essen können zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.

Bitten Sie Freunde und Verwandte, Sie nicht zum Essen zu drängen.

Bei häufigem Erbrechen verlieren Sie viel Flüssigkeit und Mineralstoffe. Dann ist es wichtig, dass Sie ausreichend trinken. Ein einfaches Mittel ist auch gezuckerter Tee mit Salzstangen oder anderem Salzgebäck. Fragen Sie Ihren Arzt, ob es notwendig ist, dass Sie die Mineralstoffverluste über Medikamente ausgleichen (siehe blauer Ratgeber „Ernährung bei Krebs“, Stiftung Deutsche Krebshilfe [Hrsg.], 2015)



**„Haben Sie einen guten Tag,
so genießen Sie ihn.
Haben Sie einen schlechten Tag,
so denken Sie an die guten Tage.“**

Anna

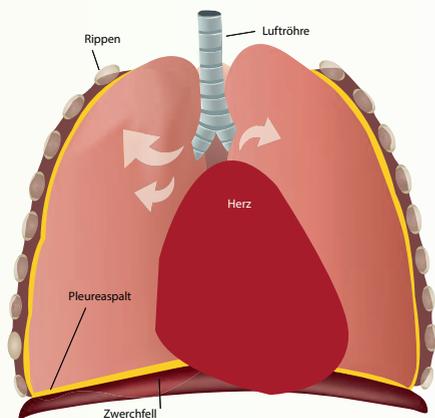


Weitere Symptome

Flüssigkeit zwischen Lunge und Brustkorb (Pleuraerguss)

Mein Arzt sagt, ich habe Flüssigkeit in der Lunge. Was bedeutet das?

Bei einigen Lungenkrebspatienten kann sich Flüssigkeit zwischen den Blättern der Pleura bilden. Die Pleura ist ein Zwischenraum, der sich zwischen dem Lungenfell und dem Rippenfell befindet (siehe Abbildung). Dies wird als Pleuraerguss bezeichnet. Die Flüssigkeit hindert die Lunge daran, sich während der Atmung vollständig auszudehnen. Die angesammelte Flüssigkeit kann manchmal zu Kurzatmigkeit, Husten und leichten Schmerzen im Brustkorb führen.



Heisere Stimme

Warum habe ich eine heisere Stimme?

Manche Lungenkrebspatienten haben eine heisere Stimme. Dies kann dadurch aus-

gelöst werden, dass der Tumor auf einen bestimmten Nerv im Brustkorb drückt, den Stimmnerv. Wird dieser Nerv abgeklummt, kann dadurch eines Ihrer Stimmbänder unbeweglich werden, was zu Heiserkeit führt. Wenn Ihre Stimmbänder nicht einwandfrei funktionieren, kann Ihnen auch das Schlucken Mühe bereiten, und es besteht das Risiko, dass Nahrung und Flüssigkeiten in die Lunge gelangen.

Heiserkeit kann tägliche Aufgaben erschweren, da Sie üblicherweise häufig sprechen müssen. Für manche Menschen können die Folgen sowohl in praktischer als auch emotionaler Hinsicht erheblich sein. Sprechen kann dadurch ermüdend werden, da es recht anstrengend ist, gehört und verstanden zu werden, insbesondere über das Telefon. Auch nach einer Strahlen- bzw. Chemotherapie kann es zu einer heiseren Stimme oder Stimmverlust kommen. Nach Behandlungsende kommt die Stimme in vollem Umfang wieder.

Was kann mir helfen?

Die Ursache für Ihre Heiserkeit muss durch Ihren Onkologen untersucht werden. Die Behandlung richtet sich nach der erkannten Ursache. In manchen Fällen verringert sich der Druck auf den Nerv, wenn der Tumor kleiner wird.

Daher können Steroid-, Strahlen- und Chemotherapien dazu beitragen, Ihre Heiserkeit zu verbessern. In manchen Fällen kann eine Beurteilung durch den Hals-Nasen-Ohren-Arzt hilfreich sein, um über einen möglichen Eingriff zu entscheiden, der Ihre Stimme verbessern kann, wie z. B. die Stimmbandinjektion.

„Bei Heiserkeit hilft es mir, ein Halsbonbon zu lutschen.“

Astrid

Was kann ich selbst unternehmen, um meine Stimme zu schützen und zu pflegen?

Hintergrundgeräusche.

Wenn Sie Ihre Stimme aufgrund von Hintergrundgeräuschen erheben müssen, kann das diese beanspruchen und zu Unwohlsein führen. Meiden Sie Orte mit starker Geräuschkulisse und sprechen sie nur, wenn Sie sich an einem ruhigeren Ort befinden. Sprechen Sie langsam und deutlich, damit Ihre Gesprächspartner Ihre Lippen lesen können. Schalten Sie Ihren Fernseher oder das Radio auf stumm oder ganz aus, bevor Sie sprechen. Reduzieren Sie, wann immer möglich, unnötige Hintergrundgeräusche.

Sprecher-Zuhörer-Distanz.

Reduzieren Sie lieber die Distanz zu der Person, die Sie ansprechen, anstatt die Stimme zu erheben. Besteht bei Ihrem Zuhörer eine Schwerhörigkeit, stellen Sie sicher, dass Sie ihm stets direkt zugewandt sind und dass die Hintergrundgeräusche minimal sind. Nutzen Sie eine Pfeife, Klingel oder einfaches Klatschen, um auf sich aufmerksam zu machen.

Luftqualität.

Hausstaub und Pollen sind reizende Substanzen, die entzündete und trockene Atemwege bedingen können. Dadurch können Stimmlage und Stimmqualität beeinträchtigt werden. Halten Sie das Haus so gut wie möglich sauber und vermeiden Sie größere Reparaturarbeiten, die weiteren Staub verursachen. Trinken Sie bei schlechter Luftqualität mehr.

Inhalationsspray.

Wenn Sie einen Inhalator haben, so halten Sie sich strikt an die Gebrauchsanweisung. Atmen Sie langsam aus. Umschließen Sie das Mundstück des Inhalators fest mit Ihren Lippen. Atmen Sie schnell und tief ein, versuchen Sie kurz die Luft anzuhalten und dann langsam durch die Nase auszuatmen. Trinken Sie danach etwas.

Tipps bei Heiserkeit:

- Gönnen Sie Ihrer Stimme eine Pause oder sprechen Sie möglichst leise, insbesondere wenn Sie müde sind.
- Trinken Sie möglichst viel Wasser, um Ihre Stimmbänder und Ihren Rachen feucht zu halten, insbesondere wenn Sie sprechen.
- Sie können Ihren Kehlkopf und Ihre Stimmbänder befeuchten, indem Sie lauwarmen Wasserdampf einatmen.
- Eventuell ist Ihre Stimme zu gewissen Tageszeiten kräftiger. Von daher ist eine Tagesplanung in Abstimmung mit Ihrer Stimmstärke zu empfehlen. Planen Sie zum Beispiel Verabredungen oder Telefongespräche dementsprechend.



Meine Stimmprobleme ängstigen mich. Wie kann ich damit zurechtkommen?

Ihre Stimme ist das Spiegelbild Ihrer Gefühlslage. Eine belastete Stimme kann das Resultat emotionaler Anspannung sein. Empfinden Sie zum Beispiel Angst, steigt Ihre Atemfrequenz, Ihr Puls beschleunigt sich, Ihr Kehlkopf steigt höher und Ihre Stimmlippen ziehen sich zusammen. Dadurch erhöht sich die Tonhöhe Ihrer Stimme und Ihre Stimme klingt angespannt.

Manche Patienten vermeiden soziale Kontakte. Falls irgend möglich, treffen Sie sich weiterhin mit Familie, Freunden und anderen Menschen, da Sie dadurch Ihr Wohlbefinden verbessern. Sprechen Sie mit jemandem, der ein guter Zuhörer ist, über all Ihre Sorgen und Probleme. Ziehen Sie in Betracht, professionelle Hilfe bei einem Psychologen oder Berater in Anspruch zu nehmen.

Schluckbeschwerden

Warum habe ich Schluckbeschwerden?

Manche Lungenkrebspatienten haben Schluckbeschwerden. Diese werden in der Fachsprache als Dysphagie bezeichnet. Das Schlucken bestimmter Speisen oder Flüssigkeiten kann erschwert sein, was zu Gewichtsverlust und Austrocknung (Dehydratation) führen und den Betroffenen sehr beunruhigen kann.

Schluckbeschwerden können durch Krebs, Infektionen wie Pilzbefall (Soor) oder Nebenwirkungen von Therapien wie der Strahlentherapie ausgelöst werden. Es kann das Gefühl bestehen, dass die Speisen nicht hinuntergleiten. Zeitweise können auch Schmerzen oder ein brennendes Gefühl beim Schlucken auftreten. Patienten, bei denen eine Strah-

- Sitzen Sie aufrecht, am besten in einem Stuhl mit fester Rückenlehne. Bleiben Sie nach dem Essen/Trinken möglichst noch mindestens 30 Minuten sitzen.
- Essen Sie lieber weiche Speisen, die Sie mühelos mit einer Gabel zerdrücken können. Vermeiden Sie unterschiedliche Konsistenzen, wie bei einer Suppe mit Einlage oder harten Frühstücksflocken mit Milch.
- Nehmen Sie sich Zeit. Eine zu schnelle Nahrungsaufnahme oder das Hinunterschlingen von Essen werden zu weiteren Problemen führen.
- Sprechen Sie nicht während Sie kauen oder schlucken. Leeren Sie Ihren Mund vollständig, bevor Sie die nächsten Bissen nehmen.
- Wenn Ihnen etwas im Mund oder Hals stecken bleibt, schlucken Sie abwechselnd Essen und ein Getränk, um die Speise hinunterzuspülen.
- Wenn Ihnen das Schlucken schwerfällt, neigen Sie während des Schluckens das Kinn in Richtung Brust.
- Essen und trinken Sie nicht, wenn Sie müde sind, wenn Sie husten müssen oder Ihre Stimme anfängt zu gluckern.
- Wenn Sie beim Trinken husten oder würgen müssen, wenden Sie sich an Ihren Arzt, damit dieser Ihnen ein Verdickungsmittel für Getränke verschreibt. Sie können auch dickflüssigere Getränke wie z. B. Smoothies probieren.

lentherapie auf Höhe der Brustkorbmitte durchgeführt wird, können Schwierigkeiten oder Schmerzen beim Schlucken bekommen. Meistens ist das nur eine vorübergehende Nebenerscheinung.

Was kann meine Schluckbeschwerden lindern?

Sollten Sie Schluckbeschwerden haben, kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Pflegekraft. Sie werden eine erste Begutachtung vornehmen und können Sie für weitergehende Untersuchungen und zur Behandlung an einen anderen Arzt verweisen. Sollte sich der Tumor im Rahmen der Therapie verkleinern, kann sich der Druck auf die Speiseröhre reduzieren. Zudem gibt es möglicherweise einige hilfreiche Medikamente, z. B. Magenschutzmittel. Diese dürfen allerdings nur eingenommen werden, falls sie Ihnen von Ihrem Arzt verschrieben wurden. Bleiben die Schluckbeschwerden bestehen, so wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Pflegekraft. Eine Ernährungsumstellung kann notwendig sein, um eine ausreichende Nährstoff- und Flüssigkeitsaufnahme sicherzustellen. Ihr Behandlungsteam kann Sie an einen Ernährungsberater verweisen.

Mein Arzt sagt, ich habe einen Saurereflux. Was ist das?

Saurereflux wird fachsprachlich als gastroösophageale Refluxkrankheit (GERD) bezeichnet. Er äußert sich als ein brennendes Gefühl im Rachen, Sodbrennen oder säuerlicher Geschmack im Mund und ist eine häufige Ursache für Rachenbeschwerden. Diese Symptome treten vorwiegend während oder nach den Mahlzeiten oder wenn Sie liegen auf.

Tipps zur Hilfe bei Saurereflux:

- **Vermeiden Sie besonders üppige Mahlzeiten und nehmen Sie lieber mehrere Zwischenmahlzeiten ein.**
- **Nehmen Sie die letzte Mahlzeit mindestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen ein.**
- **Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, falls Sie glauben, dass Sie einen Reflux haben. Verschriebene Magenschutzmittel sind wirksamer als rezeptfreie Medikamente aus der Apotheke. Ihr Hausarzt kann Ihnen Informationen zur Linderung Ihres Refluxes geben.**



Erhöhter Calcium-Spiegel (Hyperkalzämie)

Mein Arzt sagt, ich habe einen erhöhten Calcium-Spiegel im Blut. Was bedeutet das?

Ein erhöhter Calcium-Spiegel wird fachsprachlich als Hyperkalzämie bezeichnet. Dabei handelt es sich um eine Veränderung, die manchmal Lungenkrebspatienten in fortgeschrittenem Erkrankungsstadium betrifft. Sie kann durch eine Reihe verschiedener Ursachen entstehen. Dringt der Krebs bis in die Knochen vor, kann sich der Calcium-Spiegel im Blut erhöhen. Die üblichen Symptome sind:

- **Übelkeit, Appetitlosigkeit und Erbrechen**
- **Verstopfung (Obstipation)**
- **Durst und vermehrte Harnausscheidung**
- **Austrocknung (Dehydration)**
- **Schläfrigkeit**
- **Verwirrtheit**

Was kann mir helfen?

Ihr Hausarzt wird den Calcium-Spiegel in Ihrem Blut bestimmen. Sollte es sich bei Ihnen um eine leichte Hyperkalzämie handeln, reichen möglicherweise eine regelmäßige Überwachung und eine Erhöhung der Flüssigkeitsaufnahme aus. Ist sie schwerwiegender, kann bei Ihnen eine Flüssigkeitsgabe über einen intravenösen Zugang notwendig sein. In manchen Fällen kann die Hyperkalzämie zurückkehren. Achten Sie auf mögliche Zeichen oder Symptome und lassen Sie Ihren Calcium-Spiegel regelmäßig bestimmen. Bei einigen Patienten ist eine medikamentöse Behandlung notwendig, um den Calcium-Spiegel auf normalem Niveau zu halten.

Niedriger Natrium-Spiegel (Hyponatriämie)

Mein Arzt sagt, meine Natriumkonzentration sei zu niedrig. Was bedeutet das?

Ein geringer Natrium-Spiegel im Blut wird fachsprachlich als Hyponatriämie bezeichnet und betrifft viele Lungenkrebspatienten, vor allem beim kleinzelligen Lungenkrebs. Ein nur geringfügig erniedrigter Natrium-Spiegel geht üblicherweise ohne jegliche Anzeichen oder Symptome einher. Trotzdem können folgende Anzeichen auftreten:

- **Konzentrierter Harn**
- **Muskelschwäche und Lethargie**
- **Übelkeit und Erbrechen**
- **Schläfrigkeit und Verwirrtheit**
- **Krampfisiko**

Was kann mir helfen?

Ihr Hausarzt wird die Natriumkonzentration in Ihrem Blut bestimmen. Um die Natriumkonzentration zu erhöhen, kann Ihr Arzt Ihnen eine Trinkmengenbegrenzung empfehlen. In manchen Fällen können Medikamente zur Erhöhung der Natriumkonzentration verschrieben werden.

Obere Einflusstauung (Vena-cava-superior-Syndrom)

Was ist eine obere Einflusstauung?

Lungentumore – insbesondere im rechten Lungenoberlappen – können manchmal eine große Vene blockieren, die Blut aus dem Gehirn, dem Kopf und den Armen zurück zum Herzen transportiert. Bei dieser Vene handelt es sich um die Vena cava superior. Ist diese blockiert oder eingedrückt, wird dies als Verengung (Obstruktion) bezeichnet. Dadurch baut sich Druck auf und Flüssigkeit sickert aus dem Blutkreislauf in das umliegende Gewebe.

Die damit einhergehenden Beschwerden und Symptome können für den Patienten sehr besorgniserregend sein. Sie können sich allmählich oder sehr schnell entwickeln. Darunter sind:

- **Angeschwollene Arme, Hals und Gesicht, insbesondere um die Augen**
- **Erweiterte Venen im Brust-, Hals- und Oberarmbereich, die violett schimmern**
- **Kopfschmerzen oder Stauung im Kopf, insbesondere beim Bücken oder Hinlegen**
- **Schwindel**
- **Veränderungen der Sicht**
- **Zunehmende Atemnot**

Das Vena-cava-superior-Syndrom ist ein medizinischer Notfall. Kontaktieren Sie unverzüglich Ihren Hausarzt oder Ihr Behandlungsteam, wenn Sie Symptome dieser Art haben. Ihr Arzt wird Sie eventuell direkt ins Krankenhaus für eine Röntgen- und CT-Aufnahme des Thorax überweisen.

Was kann mir helfen?

Sie müssen eingehend durch Ihren Onkologen untersucht werden. Die Behandlung zielt darauf ab, den Druck auf die Vene zu verringern und die Nebenwirkungen, die mit der Krankheit einhergehen, zu lindern. Die Behandlung kann Steroide, die Schwellungen reduzieren, oder Schmerzmittel beinhalten. In manchen Fällen ist das Einsetzen eines Stents angezeigt, um die Vene offen zu halten. Weitere Behandlungsoptionen sind abhängig von Ihrer Lungenkrebsart und können Strahlentherapie und Chemotherapie beinhalten.



Metastatisch bedingte Rückenmarkskompression

Was ist die metastatisch bedingte Rückenmarkskompression?

Im Rückenmark liegen Nerven, die Signale zwischen Ihrem Gehirn und Ihrem Körper weiterleiten. Lungenkrebs, der bis zur Wirbelsäule gestreut hat, kann Druck auf das Rückenmark ausüben. Dies wird als metastatisch bedingte Rückenmarkskompression bezeichnet. Ihr Arzt kann Ihnen mitteilen, ob Sie ein erhöhtes Risiko für diese Erscheinung haben. Sie kann verschiedene Symptome auslösen:

- **Schmerzen in Ihrem Rücken- oder Nackenbereich – eventuell zunächst leichte Schmerzen, die jedoch stark zunehmen können. Der Schmerz kann sich wie ein „Gurt“ um die Brust oder den Bauch anfühlen und kann im unteren Rücken, dem Gesäß oder den Beinen zu spüren sein. Der Schmerz kann darüber hinaus auch in die Arme ausstrahlen. Häufig beeinträchtigt dieser Schmerz den Schlaf und ist im Liegen verstärkt. Auch Husten, Niesen oder Toilettengänge können den Schmerz intensivieren.**
- **Mobilitätsprobleme – Sie können sich unsicher auf den Beinen fühlen, Schwierigkeiten beim Treppensteigen oder Laufen haben; Ihre Beine sind schwächer oder geben plötzlich einfach nach.**
- **Gefühlsstörungen – Taubheit, Kribbeln oder Nadelstiche.**
- **Probleme bei der Darm- oder Blasenkontrolle bzw. -entleerung.**

Die metastatisch bedingte Rückenmarkskompression ist ein medizinischer Notfall.

Kontaktieren Sie unverzüglich Ihren Hausarzt oder Ihr Behandlungsteam, wenn Sie Symptome dieser Art haben. Ihr Arzt überweist Sie möglicherweise direkt in ein Krankenhaus.

Was kann mir helfen?

Sie müssen eingehend durch Ihr Behandlungsteam untersucht werden. Die Behandlung muss unmittelbar nach der Diagnosestellung eingeleitet werden mit dem Ziel, das Risiko dauerhafter Schädigung des Rückenmarks zu minimieren. Sie sorgt auch für Schmerzreduktion, indem der Tumor in seiner Größe reduziert und der Druck auf den Nerv verringert wird. Die Art der Behandlung ist abhängig von mehreren Faktoren, wie der Krebsart, dem betroffenen Wirbelsäulenabschnitt und Ihrem Allgemeinzustand. Sie kann eine oder mehrere der folgenden Behandlungsbestandteile enthalten: Steroide, flaches Liegen zur Bewegungseinschränkung, Schmerztherapie, Strahlentherapie, operativer Eingriff und manchmal Chemotherapie.

Symptome bedingt durch Hirnmetastasen

Was ist eine Hirnmetastase?

Es kann passieren, dass Lungenkrebszellen bis ins Gehirn gestreut werden. Aus diesen Zellen entstehen Tumore im Gehirn. Diese werden Hirnmetastasen genannt und können verschiedene Symptome auslösen:

- **Häufige Kopfschmerzen**
- **Verschwommene Sicht**
- **Schwäche/Taubheit der Beine**
- **Verwirrtheit**
- **Verhaltensänderungen**
- **Krampfanfälle**
- **Übelkeit**

Wenn diese Symptome auftreten, brauchen Sie dringend Beratung. Ihr Onkologe oder Ihre Pflegekraft werden Ihnen helfen können. Sie können Ihnen Steroide zur Reduktion der Schwellung innerhalb des Gehirns verschreiben und Ihnen mit der Behandlung der anderen Symptome helfen. Steroide sind körpereigene Substanzen, die die Regulierung vieler Körperfunktionen unterstützen.

Wenn Sie einen Krampfanfall hatten, werden Ihnen möglicherweise Medikamente verschrieben, um ein Wiederauftreten von Krampfanfällen zu verhindern. Es ist wichtig, dass Sie Ihren Arzt auf Ihre Fahrtüchtigkeit ansprechen. Eventuell wird er Ihnen dringend dazu raten, kein Fahrzeug zu führen. Sie dürfen kein Fahrzeug führen, falls:

- **Ihr Arzt Ihnen nahelegt, nicht selbst zu fahren**
- **Sie aufgrund Ihres Gesundheitszustands nicht die notwendigen Anforderungen zum Führen eines Fahrzeugs erfüllen**

Seien Sie vorsichtig, wenn Sie Maschinen bedienen oder anderen Aktivitäten nachgehen, die für Sie oder andere eventuell eine Gefährdung darstellen können.

Chemo- und Strahlentherapie oder operative Eingriffe sind weitere Behandlungsoptionen für Patienten mit Hirnmetastasen. Ihr Onkologe empfiehlt Ihnen möglicherweise eine gezielte Strahlentherapie, die sogenannte stereotaktische Radiotherapie.

Das Vena-cava-superior-Syndrom ist ein medizinischer Notfall. Kontaktieren Sie unverzüglich Ihren Hausarzt oder Ihr Behandlungsteam, wenn Sie Symptome dieser Art haben. Ihr Arzt wird Sie eventuell direkt ins Krankenhaus für eine Röntgen- und CT-Aufnahme des Thorax überweisen.

Ich möchte andere Betroffene kennenlernen. Wie komme ich mit ihnen in Kontakt?

Eine Selbsthilfegruppe ermöglicht Betroffenen und Angehörigen, sich auszutauschen und über ihre Ängste zu sprechen. Man kann von den Erfahrungen anderer profitieren und lernen, mit der Krankheit zu leben.

**Bei Interesse schreiben Sie eine E-Mail an:
info@lungenkrebs-bw.de
Weitere Informationen und Kontakte unter:
www.lungenkrebs-bw.de**



Volksbank Kraichgau
Stiftung



Urheberrechtserklärung:

„Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, insbesondere das Recht des Nachdrucks, der Vervielfältigung, der Verbreitung und der Übersetzung der Broschüre oder Teilen daraus, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Thoraxstiftung für andere Zwecke verwendet oder reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, bearbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Dies bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Einwilligung der Thoraxstiftung.“

Herausgeber: Thoraxstiftung Heidelberg, 1. Ausgabe 10/2017
Konzeption und Text: Arbeitsgruppe Thoraxonkologie der Thoraxklinik Heidelberg,
Selbsthilfegruppe Lungenkrebs in der Metropolregion Rhein-Neckar
Realisation, Grafik und Layout: www.kunkel-agentur-fuer-druck.de
Druck: abcdruck GmbH

Über unsere Informationen zu Lungenkrebsymptomen

Wir danken der Roy Castle Lung Cancer Foundation für die Erlaubnis, ihre Broschüre „Managing lung cancer symptoms“ (www.roycastle.org) verwenden zu dürfen. Diese Broschüre wurde ins Deutsche übersetzt und in einer Arbeitsgruppe an die deutschen Verhältnisse angepasst und ergänzt. Einen herzlichen Dank an die Arbeitsgruppe, die aus Patientenvertretern, Lungenfachkrankenpflegenden, Palliative-Care-Pflegenden, Wissenschaftlern, Palliativmedizinern und Onkologen der Thoraxklinik Heidelberg bestand und die diese Arbeit zusätzlich zu ihren vielfältigen täglichen Aufgaben übernommen haben.

Die Informationen der Roy Castle Lung Cancer Foundation sind evidenzbasiert und folgen den klinischen Leitlinien zum Umgang mit Lungenkrebs. Verweise auf die Informationsquellen zu dieser Broschüre finden Sie unter www.roycastle.org/evidence.

**Wir danken der Volksbank Kraichgau Stiftung
welche die Erstellung der Broschüre ermöglicht hat.**





Thoraxstiftung Heidelberg

Um im Leben zu bleiben

ISBN 978-3-00-057178-7



Thoraxstiftung Heidelberg
Um im Leben zu bleiben