

Patientenhandout: Krebs und Stress

Krebs hat nicht nur körperliche Folgen, sondern belastet den Patienten immer auch seelisch. Allein die Diagnose Krebs sorgt schlagartig für eine immense Anspannung und Stress. Lange Zeit wurde nur die Krebserkrankung als solche behandelt, während der Patient mit dem zusätzlichen Stress oft völlig allein gelassen wurde. Mehr und mehr rücken aber die verschiedenen Formen der Stressbewältigung in den Blickpunkt. Sie helfen dem Patienten, mit seiner Krankheit umzugehen und Behandlungsphasen besser durchzustehen.

Was ist Stress?

Medizinisch betrachtet ist Stress eine Alarmreaktion des Körpers, bei der der gesamte Organismus aktiviert wird und auf Hochtouren läuft. Unser Körper schüttet Stresshormone wie Adrenalin ins Blut aus. Die Folge: der Herzschlag wird schneller, Blutdruck und Blutzuckerspiegel steigen an.

Stress war und ist notwendig, um in besonderen Belastungssituationen viel Energie bereitzustellen und alle lebenswichtigen Körperfunktionen anzukurbeln.

Folgt aber auf Stresssituationen keine Entspannung, kann diese Daueraktivierung langfristig gesundheitliche Folgen haben.

Was jeder einzelne Mensch als Stress empfindet kann sehr unterschiedlich sein. Den einen belastet der Flug in den Urlaub, der andere freut sich auf die spannende Abwechslung an Bord. Es sind also nicht die von außen kommenden Reize alleine, die das Stress-Erleben ausmachen. Es sind vielmehr die Art und Weise, wie der einzelne damit umgeht, wenn er mit Stress auslösenden Faktoren konfrontiert wird.

Kann Stress Krebs auslösen?

Dauern Belastungs- und Stressphasen zu lange und gibt es zwischendurch keine Erholungszeiten, kann Stress dem Menschen schaden. Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie der Herzinfarkt sind oft die Folge von Dauerstress.

Für einen Zusammenhang zwischen Stress und Krebs konnte bislang kein Zusammenhang gefunden werden. Ein Krebsrisiko durch Stress ist nicht belegt. Allerdings kann Stress indirekt dennoch mit Krebs zusammenhängen. Denn in Belastungssituationen essen Menschen ungesünder, sie rauchen mehr und trinken mehr Alkohol. Auch Sport und Bewegung werden vernachlässigt, die Kilos sammeln sich an Bauch und Hüfte.

Was hilft gegen Stress um mit dem Krebs besser zu leben?

Jeder Mensch geht anders mit der Krebserkrankung um. Deshalb muss er für sich selbst entscheiden welche der folgenden Ratschläge ihm gut tun:

- Unterstützung holen: Vielen Menschen hilft es, über ihre Gefühle, Ängste und Sorgen offen sprechen zu können. Der Gedankenaustausch bringt Halt und Unterstützung. In Selbsthilfegruppen finden Patienten mit Krebs immer Menschen mit ähnlichen Erfahrungen. Auch professionelle Hilfe ist möglich: Psychoonkologen haben sich auf die Bewältigung der seelischen Probleme von Krebspatienten spezialisiert und bieten wertvolle Hilfe

- Entspannung finden: Entspannungstechniken helfen, Ängste und Stress abzubauen. Beliebte Entspannungsmethoden sind Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung. Beides ist leicht erlernbar.
- Auf sich achten: Regelmäßige Bewegung wie Schwimmen oder Spazieren gehen tut gut und baut Stress und Anspannung ab. Auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung trägt zum Wohlbefinden bei. Wichtig: Gegessen werden darf was schmeckt.
- Sich etwas Gutes tun: Eine Krebstherapie kostet viel Zeit und Energie. Deshalb ist es wichtig, sich auch mal zu verwöhnen. Sei es ein Kinobesuch, eine entspannende Massage oder ein Ausflug übers Wochenende.

Was hilft gegen Stress bei einer Krebserkrankung?

- **Sprechen Sie mit Freunden und Familienmitgliedern über Ihre Gefühle und Ängste**
- **In Selbsthilfegruppen finden Sie Menschen mit ähnlichen Erfahrungen**
- **Erlernen Sie Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung**
- **Verwöhnen Sie sich mit gesundem Essen und viel Bewegung**
- **Nehmen Sie gelegentlich eine Auszeit und gönnen Sie sich Dinge auf die Sie lange verzichten mussten.**