

*Klärt mich bitte mal ? ? ?  
jemand über Krebs auf*

**EIN RATGEBER**  
für Kinder und Jugendliche

# Liebe Leserin, Lieber Leser,

vielleicht leidet jemand von deinen Liebsten, wie deine Mutter oder dein Vater, an Krebs und du fragst dich tausende Dinge.

Selbst viele Erwachsene kennen sich nicht mit dieser Krankheit aus. Dieses Buch soll dir helfen, Krebs besser zu verstehen und dich besser in die Lage des/der Erkrankten hineinversetzen zu können.

Der Fokus liegt hier auf dem sogenannten Mammakarzinom - einfach gesagt Brustkrebs, an dem sowohl Frauen, aber auch Männer erkranken können.

Damit du deine Mutter oder deinen Vater bzw. jemand anderen jederzeit so gut wie möglich unterstützen kannst.

## Inhalt

- 02- Was ist eigentlich Krebs?
- 04- Warum bekommt man Krebs und kann ich es verhindern, selbst einmal daran zu erkranken?
- 06- Ist Krebs tödlich?
- 08- Wie wird Krebs behandelt?
- 14- Wie soll ich mit der Situation umgehen?
- 20- An wen wende ich mich, wenn ich Fragen habe?
- 22- Was passiert nach der Behandlung?
- 24- Wusstest du, dass ...?



# Was ist eigentlich Krebs?

Der Mensch besteht aus sehr vielen Zellen, die für das Funktionieren des Körpers gebraucht werden. Leider kann es passieren, dass eine Zelle erkrankt. Diese sogenannte Krebszelle kann sich dann schnell und unkontrolliert verbreiten. Dadurch werden die lebensnotwendigen, gesunden Zellen verdrängt und der Mensch wird krank.

Es gibt sehr viele verschiedene Arten von Krebs, je nachdem von welchem Organ die veränderten Krebszellen ausgehen (z. B. Brustkrebs, Darmkrebs, Hautkrebs und viele mehr).

Wie du sehen kannst, hat die Erkrankung Krebs nichts mit dem Tier zu tun, sondern bezeichnet bösartige Zellen im menschlichen Körper.



02



**Stell dir vor, dein Handy wäre ein Mensch und alles was darin verbaut ist, die Zellen. In letzter Zeit funktioniert dein Handy nicht mehr so gut, da der Akku immer sehr schnell leer wird.**

**Das liegt daran, dass innerhalb des Akkus immer mehr Teile kaputt werden. Die Anzahl an funktionierenden Teilen sinkt. Deshalb musst du dein Handy ständig aufladen und wirst damit an der Benutzung behindert.**

03

# Warum bekommt man Krebs ...

*... und kann ich es verhindern, selbst einmal daran zu erkranken?*

Die Herkunft von Krebs kann viele verschiedene Ursachen haben. Warum zum Beispiel deine Mutter oder dein Vater daran erkrankt sind, kann leider kein Arzt dieser Welt feststellen. In diesem Fall kann man nur Vermutungen anstellen. Mögliche Auslöser sind giftige Dämpfe und Stoffe in der Luft, die zu oft eingeatmet werden (wie beispielsweise durch Rauchen oder in Produktionsanlagen).

Aber auch Strahlen, wie Röntgenstrahlen oder ultraviolette Strahlung (UV) des Sonnenlichts können Krebs verursachen. Deshalb schmieren wir uns auch mit Sonnencreme ein, oder bekommen bei Röntgenuntersuchungen eine Bleiweste umgehängt.

Grundsätzlich kann man eine Krebserkrankung bei keinem Menschen ausschließen. Du selbst kannst das Risiko, Krebs zu bekommen, jedoch deutlich reduzieren.

*Eine gesunde Lebensweise ist sehr wichtig!*

*Ähnlich verhält es sich mit deinem Handy. Behandelst du es gut, ist die Wahrscheinlichkeit, dass Teile im Handy defekt werden, eher gering.*



04



**Zur gesunden Lebensweise gehören:**

- » eine ausgewogene Ernährung
- » wenig fette oder zuckerreiche Lebensmittel,
- » mehr Obst bzw. Gemüse
- » und regelmäßige Bewegung.

**Außerdem sollte man nicht rauchen und nicht zu viel Alkohol trinken.**

05

# Ist Krebs tödlich?

Krebs kann leider nicht in allen Fällen geheilt werden - die Heilungschancen sind abhängig:

- vom Zeitpunkt wann er entdeckt wird  
(und wieviele bösartige Zellen schon im Körper sind)
- von der Art der Krebserkrankung  
(welche Teile des Körpers betroffen sind)

**Je weniger Teile in deinem Handy kaputt sind, desto höher ist die Chance, es wieder voll funktionsfähig machen zu können.**



Eine Krebserkrankung ist für jeden Menschen ein schwieriges Thema.

Wenn jemand an Krebs erkrankt ist, wird es demjenigen vermutlich schwer fallen, darüber zu sprechen.

Es ist vollkommen ok, wenn du dir Sorgen machst. Die Krebsforschung hat aber in den letzten 20 Jahren sehr viele neue Behandlungsmöglichkeiten gefunden. Die Chance nach einer Krebserkrankung wieder ein normales Leben führen zu können, ist heute so hoch wie noch nie zuvor. Sprich die erkrankte Bezugsperson am besten ganz offen an und zeig, dass du dich mit dem Thema auseinandergesetzt hast.

**Es gibt bereits viel bessere Behandlungsmöglichkeiten als noch vor 20 Jahren**

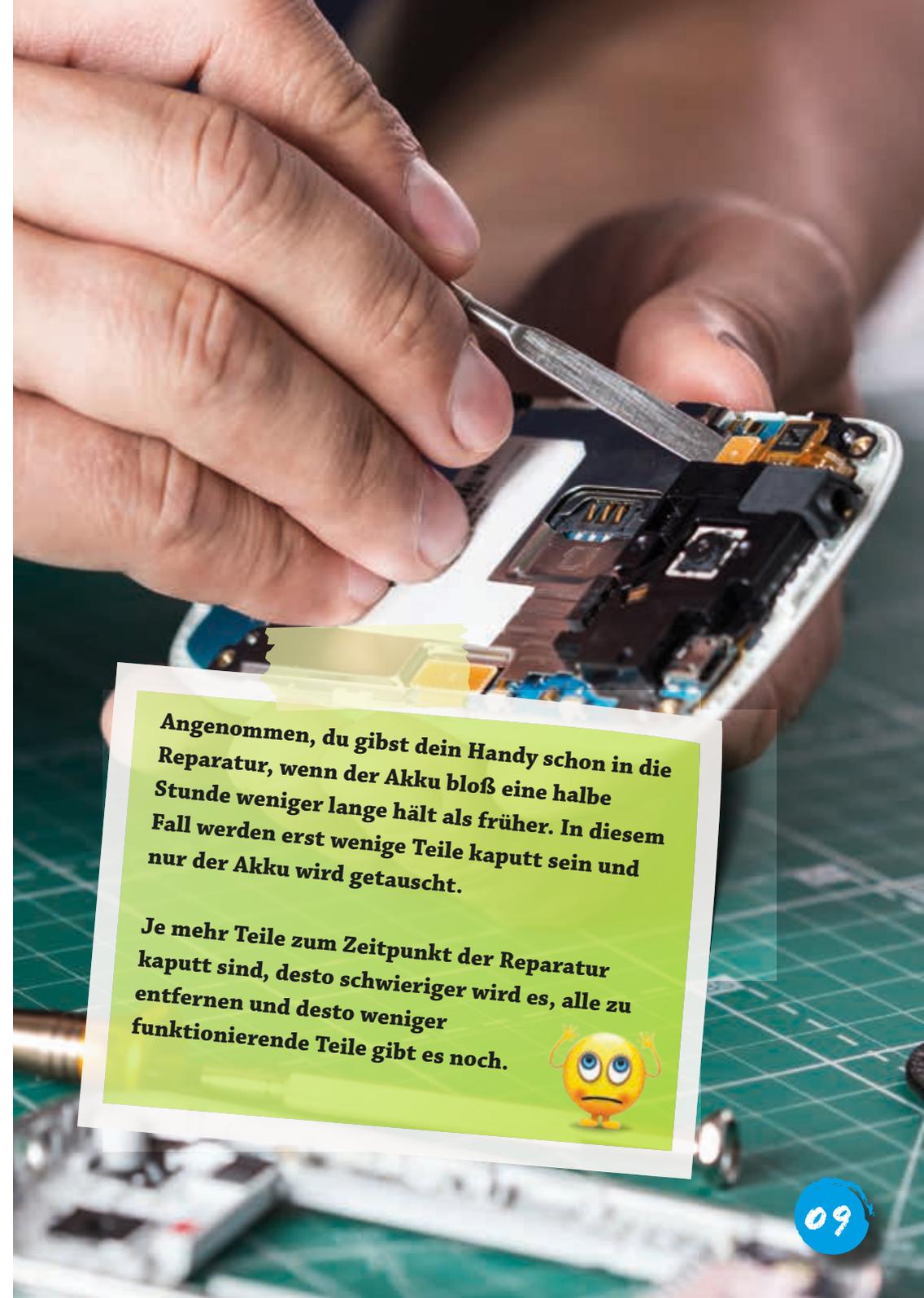


# Wie wird Krebs behandelt?

Aktuell gibt es drei Arten der Krebsbehandlung, die am häufigsten angewandt werden. Zusätzlich existieren noch weitere und alternative Behandlungsmöglichkeiten, die unterstützend angewandt werden können.

## 1. Operation

Der sogenannte Tumor, der durch die Ansammlung erkrankter Krebszellen entstanden ist, wird großflächig (oftmals mit umliegendem Gewebe) aus dem Körper herausgeschnitten. Wird der Krebs früh erkannt, ist die Chance hoch, dass die Behandlung mit der Operation abgeschlossen ist. Bei Brustkrebs wird heute nur mehr selten die gesamte Brust abgenommen. In den meisten dieser Fälle wird die Brust mit einer kosmetischen Operation wiederhergestellt.



**Angenommen, du gibst dein Handy schon in die Reparatur, wenn der Akku bloß eine halbe Stunde weniger lange hält als früher. In diesem Fall werden erst wenige Teile kaputt sein und nur der Akku wird getauscht.**

**Je mehr Teile zum Zeitpunkt der Reparatur kaputt sind, desto schwieriger wird es, alle zu entfernen und desto weniger funktionierende Teile gibt es noch.**



## 2. Chemotherapie

Die erkrankte Person muss Medikamente zu sich nehmen. Diese Medikamente sollen verhindern, dass sich die Krebszellen weiter ausbreiten. Des Weiteren können diese Medikamente dazu beitragen, die Krebszellen zu schädigen und zu vernichten.

Leider kann diese Therapie sehr unangenehm für die Patienten sein, da hierbei auch die gesunden Zellen angegriffen werden können. Häufige Folgen davon sind starke Übelkeit, Erschöpfung und Haarverlust. Vielleicht kennst du das schon, viele Menschen tragen dann ein Kopftuch oder eine Kappe, um die Glatze zu verdecken. Sobald die Chemotherapie abgeschlossen ist, erholt sich der Körper und nach einiger Zeit beginnen auch die Haare wieder zu wachsen.

**Stell dir vor, in dein Handy wird eine spezielle Flüssigkeit gespritzt, die sich im Handy ausbreitet und hilft, die defekten Teile aufzulösen.**

**Leider wird dadurch auch das ein oder andere funktionierende Teil aufgelöst und die Leistung deines Handys lässt infolgedessen nach.**

**Ist die Behandlung mit der Flüssigkeit abgeschlossen, sind nun hoffentlich alle kaputten Teile aufgelöst worden.**

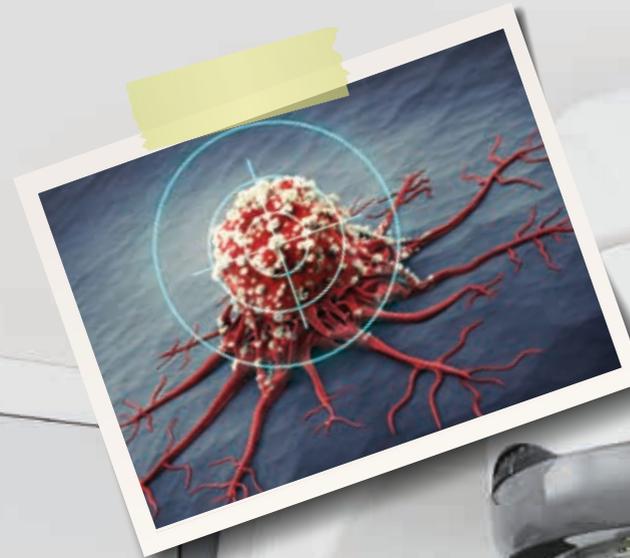


### 3. Bestrahlung

Ähnliche Strahlen wie die, die Krebs auslösen können, können durch gezielten Einsatz auch Krebszellen zerstören. Bei der sogenannten Bestrahlung werden leider auch gesunde Zellen angegriffen. Das führt oft zu Verbrennungen an der Haut, die mit Sonnenbränden vergleichbar sind. Diese Therapieform verursacht auch Müdigkeit.

Dein Handy wird unter ein Gerät gelegt, das mit (nicht sichtbaren) Strahlen gezielt die im Handy befindlichen kaputten Teile zerstört.

Dabei kann es passieren, dass sich das Gehäuse verfärbt, weil es durch die Strahlen Brandflecken bekommt.



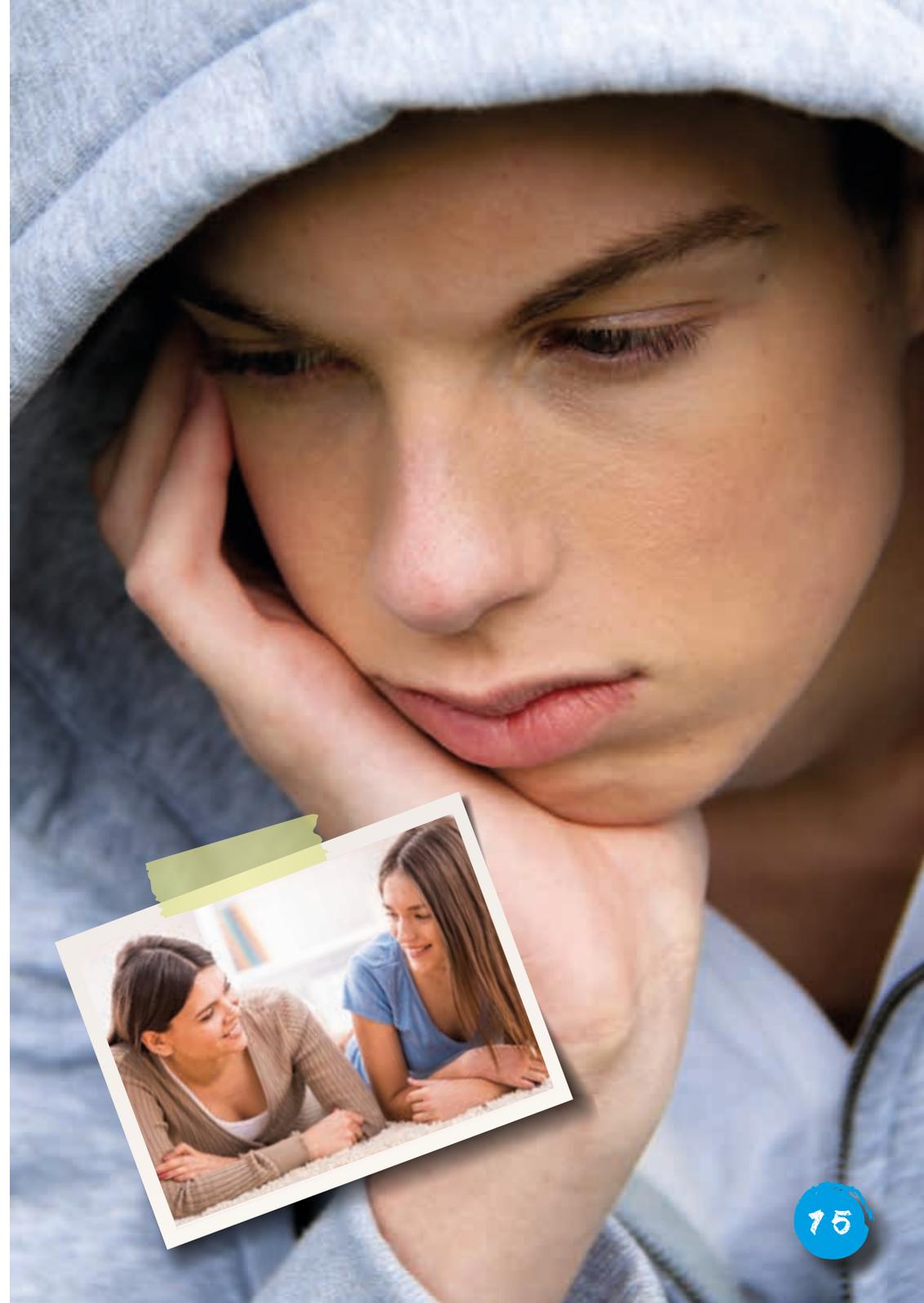
**Behandlungsunterstützend bei Operation, Chemo- oder Strahlentherapie:**

- » **Bewegung**
- » **Entspannungsübungen**
- » **ausgewogene, vitaminhaltige Ernährung**
- » **und eigentlich alles, was gut tut und Spaß macht**

# Wie soll ich mit der Situation umgehen?

Wichtig ist auf jeden Fall, dass du auf die erkrankte Person Rücksicht nimmst, denn jede dieser Behandlungsformen erschöpft den Körper sehr. Auch du kannst mit verständnisvollem Verhalten dazu beitragen, dass es der/dem Betroffenen schnell wieder besser geht.

- Bei einer Krebserkrankung braucht ein Mensch oft Zeit für sich. Egal ob zum Nachdenken, zum Runterkommen, oder weil es ihr/ihm gerade nicht so gut geht und sie/er einfach mal allein sein möchte. Wenn du dir nicht sicher bist, dann frag einfach nach. Nimm das auf jeden Fall nicht persönlich, es hat nichts mit dir zu tun.
- Es wird Zeiten geben, in denen du traurig, wütend oder ängstlich bist. So geht es nicht nur dir, sondern allen Beteiligten. Es ist auch gut, seinen Emotionen freien Lauf zu lassen. Du kannst mit deinen Eltern, Verwandten, oder Freunden darüber sprechen, oder, wie du willst, einfach mal alleine alles rauslassen. Hierfür eignet sich ein Polster ganz gut. Auf ihn kannst du einschlagen, um deine Wut zu verarbeiten, aber auch einfach hinein weinen.



- Krebs ist kein Tabuthema. Du kannst über die Erkrankung deiner Mutter oder deines Vaters bzw. deiner Großeltern auch mit Freunden sprechen. Gib dein Wissen auch ruhig an andere weiter, die vielleicht noch nicht so informiert über Krebs sind, wie du. Lass dich von Aussagen wie „Krebs, das überlebt man nicht.“ nicht verunsichern. Viele waren nie in der Situation und kennen sich nicht mit der Krankheit aus. Glauben kannst du diesbezüglich nur Experten wie ÄrztInnen oder Pflegepersonal. Vielleicht hast du auch die Möglichkeit mit dem behandelnden Arzt ein Gespräch zu führen.

- Trotzdem ist es wichtig, auch fröhlich zu sein und zu lachen. Immer noch Spaß am Leben zu haben und positiv in die Zukunft zu blicken, ist besonders für die an Krebs erkrankte Person wichtig. Denn eine Umgebung, die einen auch aufmuntert, kann für die mögliche Heilung fördernd sein. Der französische Dramatiker Nicolas Chamfort sagte einst: „Der verlorenste aller Tage ist der, an dem man nicht gelacht hat.“

- Selbstverständlich kannst du dein Leben trotz der schwierigen Situation normal weiterführen. Geh weiterhin deinen Hobbies nach! Das bedeutet ja nicht, dass du nicht mehr für die erkrankte Person da sein kannst.

- Deinen Eltern ein bisschen mehr unter die Arme zu greifen, als sonst (zum Beispiel im Haushalt), kann aber auch eine große Erleichterung darstellen. Frag einfach nach und sprech darüber.



**Wenn du Hilfe oder Unterstützung in dieser schwierigen Zeit brauchst, dann kann es hilfreich sein, einen Psychologen oder Psychotherapeuten aufzusuchen. Eine psychologische / psychotherapeutische Begleitung kann sehr hilfreich sein. Vielen Menschen fällt es leichter, sich mit Experten über Gefühle, Wünsche oder Bedürfnisse auszutauschen. Sie hören dir zu, bringen Verständnis für die Situation auf und helfen dir, dich besser zu fühlen und das Erlebte zu verarbeiten. Das kannst du natürlich auch deiner Familie vorschlagen.**

- Sollte eine Chemotherapie nötig sein, werden der behandelten Person die Haare ausfallen. Das sieht natürlich nicht schön aus und kann das Selbstbewusstsein schmälern. Du kannst schon vor oder während der Chemotherapie gemeinsam mit deiner Mutter oder deinem Vater Techniken für das Tücherbinden üben, oder eine Mütze bzw. einen Hut kaufen. Je nachdem was sie/er will.



Wenn du deine Mutter oder deinen Vater im Krankenhaus besuchen, oder Zeit mit ihnen verbringen willst, dann ist es immer wichtig, dass du davor nachfragst. Miteinander zu reden und sich abzusprechen, ist während dieser schwierigen Zeit das Um und Auf.



***Über kleinere Überraschungen oder Aufmunterungen freut sich deine Mutter oder dein Vater sicher sehr, falls du eine Idee hast.***

# An wen wende ich mich, wenn ich Fragen habe?

Solltest du bei manchen Dingen noch unsicher sein oder noch weitere Fragen haben, kannst du jederzeit mit einer Vertrauensperson, also zum Beispiel mit einem Elternteil, den Großeltern, Onkel, Tante, Geschwistern, Freunden, usw. darüber sprechen.

Außerdem kannst du zu Krebs sehr viel im Internet recherchieren. Da wirst du jede Menge Informationen dazu finden, falls du dich mit dem Thema noch genauer auseinandersetzen willst. Du kannst in Foren Erfahrungsberichte von anderen Menschen lesen, die vielleicht in der gleichen Situation sind/waren, wie du.



**Wichtig ist, dass du nur seriösen Internetseiten Glauben schenkst, denn es werden auch viele Falschinformationen verbreitet.**

**Seriöse Seiten sind z. B. [www.krebsschule.at](http://www.krebsschule.at) und [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net). Womöglich kennen auch Experten oder Bezugspersonen empfehlenswerte Internetseiten.**



# Was passiert nach der Behandlung?

Wenn deine Mutter oder dein Vater bzw. deine Großeltern den Krebs fürs Erste überstanden haben, wird langsam aber sicher auch wieder Normalität in eurem Familienleben einkehren.

Trotzdem wird die/der Betroffene auch danach noch regelmäßig zu Nachuntersuchungen und bei Brustkrebs auch zu Nachbehandlungen gehen müssen. Der Krebs könnte schließlich wiederkommen. Mach dir darüber aber keine Sorgen, denn viele vorübergehend geheilte Personen bleiben auch ihr restliches Leben gesund.

**Ist die Reparatur deines Handys gut gegangen, kannst du es wieder ohne größere Einschränkungen benutzen, z. B. um Selfies zu machen.**



Wusstest du,  
dass...?

???

... Krebs nicht ansteckend ist? Es gibt zwar Viren, die die Entstehung von Tumoren begünstigen können (HPV, humane Papillomaviren), doch Krebs kann nicht durch normalen Körperkontakt mit der erkrankten Person übertragen werden.\*

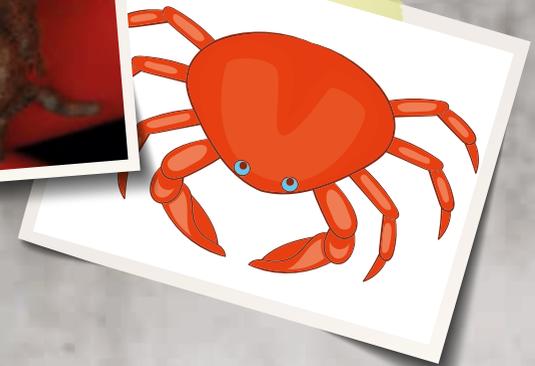
... der Name „Krebs“ von bestimmten Tumoren (Ansammlungen von erkrankten Zellen) kommt, die durch erweiterte Blutgefäße, von denen sie umgeben sind, ähnlich wie ein Krebs aussehen? Der Tumor stellt aus Sicht der Wissenschaftler somit den Körper und die erweiterten Blutgefäße die Füße und Scheren des Krebstieres dar.

... es 200 verschiedene Arten und Unterarten von Krebs gibt?<sup>1</sup>

... weltweit 28 Millionen Menschen den Krebs überleben?<sup>1</sup>

\*Die Wahrscheinlichkeit, aufgrund einer chronischen Infektion an einem Tumor zu erkranken, ist in Industrieländern wie Deutschland jedoch um ein Vielfaches niedriger als in armen Ländern. Und, ganz wichtig: Krebs selbst ist nicht ansteckend, auch nicht die Tumorformen, die von Viren ausgelöst werden können. Übertragbar ist allenfalls die Infektion, die das Risiko steigert, nicht die Erkrankung selbst.<sup>2</sup>

1. Quelle: [www.roche.de/medien/stories/9-dinge-ueber-krebs.html](http://www.roche.de/medien/stories/9-dinge-ueber-krebs.html)  
2. Quelle: [www.krebsinformationsdienst.de/vorbeugung/risiken/viren.php](http://www.krebsinformationsdienst.de/vorbeugung/risiken/viren.php)





Wir danken Frau Mag. Karin Schwarz, Klinische und Gesundheitspsychologin & Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision und Frau Martina Steininger, Dipl. Elementarpädagogin & Horterzieherin.

Herausgeber: Roche Austria GmbH, Engelhorngasse 3, 1211 Wien

Konzept/Text: JMR Jan-Marvin Rogl, Projektleitung: Die Quadratur GesmbH, [www.die-quadratur.at](http://www.die-quadratur.at)