

Mehr Schlaf macht nur noch müder

Nach der Krebstherapie: Experten raten bei großer Müdigkeit zu Bewegung im Freien / Leistungsvermögen geht bei vielen zurück

Von Torben Schröder

MAINZ. Die eigentliche Krebsbehandlung ist erfolgreich überstanden. Doch was passiert dann? Viele Betroffene fallen in ein Loch – gesundheitlich, psychisch, beruflich, finanziell. Über Lösungsmöglichkeiten und Hilfsangebote informierten PD Dr. Jörg Wiltink und Dr. Katrin Almstedt vom Universitären Centrum für Tumorerkrankungen, Michael Sprech vom Tumorzentrum Rheinland-Pfalz sowie Jenny Schulmerich von der Deutschen Stiftung für Junge Erwachsene mit Krebs bei der Telefonaktion dieser Zeitung.

Worauf muss ich mich nach einer erfolgreichen Krebstherapie bei der Rückkehr in meinen Alltag einstellen?

Specht: Das Leistungsvermögen geht bei den meisten Menschen zurück. Sie benötigen mehr Zeit zur Regeneration. Wenn man unter einem starken finanziellen Zwang steht, kann es zu einer chronischen Überforderung kommen. Ein gewisser Anteil Menschen findet durch die körperliche und psychische Belastung der Therapie nicht zurück ins Berufsleben. Hier kann es dazu kommen, dass man auch nach langer Berufstätigkeit mit einer relativ geringen Erwerbsminderungsrente auskommen muss und eventuell sogar auf die Grundversicherung angewiesen ist.

Seit meiner Krebstherapie leide ich unter großer Müdigkeit. Woran liegt das, was kann ich tun?

Almstedt: Es kann sich um eine Folge der Tumorerkrankung, aber auch der Therapie handeln. Das Tückische an der chronischen Müdigkeit ist, dass sich die Beschwerden durch mehr Schlaf allein nicht



Sportliche Betätigung sorgt für Wohlbefinden – auch nach der Krebstherapie.

Archivfoto: Matej Kastelic/colourbox

bessern – genau das Gegenteil ist der Fall. Motivation zu Bewegung und Aktivität, am besten im Freien, ist das Entscheidende. Aufgrund der Erkrankung oder Therapie kann es auch zu schlechtem Schlaf in der Nacht kommen, was die Erschöpfung tagsüber nach sich zieht. In diesem Fall sollte man Maßnahmen zur Verbesserung der Schlafqualität ergreifen. Es empfehlen sich Entspannungsmethoden und Schlafhygiene – also beispielsweise tagsüber nicht zu schlafen, im Schlafrythmus zu bleiben und Störfaktoren auszublenden. Auch pflanzliche Heilmittel können helfen.

Eine Patientin leidet unter Hitzeempfindungen aufgrund eines vorzeitigen Hormontzugs. Welcher

Spielraum besteht?

Almstedt: Das Problem ist, dass Hormone nach der Krebstherapie bei einigen Patientinnen aus onkologischer Sicht regelrecht verboten sind oder von den Betroffenen nicht ge-

TELEFONAKTION

wünscht werden. Es gibt aber auch zahlreiche nichtmedikamentöse Möglichkeiten zur Linderung der Beschwerden, die wissenschaftlich nachgewiesen wirksam sind.

Wo finde ich im jungen Alter während und nach meiner Krebserkrankung die wichtigsten Informationen?

Schulmerich: Bundesweit kann man sich an die Deutsche

Stiftung für Junge Erwachsene mit Krebs in Berlin wenden. In der Regel finden junge Erwachsene mit Krebs keine gleichaltrigen Betroffenen. Dafür sind die Treffpunkte der Stiftung gedacht. Einer davon ist der Treffpunkt Mainz-Wiesbaden. Oft geht es um persönliche und soziale Themen. Auch finanzielle Fragen treten auf, unter anderem die Kostenübernahme für eine Kinderwunschbehandlung. Dafür sollte man sich frühzeitig mit der eigenen Krankenkasse in Verbindung setzen. Eine Chemotherapie kann zur Unfruchtbarkeit führen. Oft ist das Zeitfenster zwischen der Diagnose und der Behandlung sehr kurz. Wenn man einen Kinderwunsch hegt, muss man schnell entscheiden, ob man die Entnahme von Ei-

zellen in die Wege leiten möchte. Das kostet für Frauen mehrere Tausend Euro, für die man in der Regel noch immer in Vorlage treten muss.

Ich bin keine 40 Jahre alt, habe eine Krebstherapie überwunden und habe nun existenzielle Ängste, was meine Karriere betrifft.

Schulmerich: Junge Erwachsene mit Krebs haben es oftmals schwer, finanzielle Unterstützung zu erhalten. Es gibt Beratungsstellen für sozialrechtliche Fragen, an die beispielsweise der Treffpunkt Mainz-Wiesbaden verweisen kann. Es gibt viel mehr Möglichkeiten, Hilfe zu finden, als man vielleicht glauben mag.

Ein Angehöriger oder Freund hat eine Krebstherapie hinter

sich, und nun befürchte ich, dass er in die Depression rutscht. Welche Schritte sollte ich bedenken?

Wiltink: Auch die Angehörigen können unter Belastungen leiden und psychische Unterstützung benötigen. Zunächst sollten die Beschwerden genauer diagnostiziert werden – handelt es sich zum Beispiel um Ängste oder eine Depression? Daran knüpft die weitere Beratung oder Behandlung an. Hier gibt es eine breite Palette an niedrigschwelligem Angeboten, vom Gespräch mit dem Hausarzt bis zur ambulanten Psychotherapie. Patienten und deren Angehörige, die an der Mainzer Unimedizin behandelt werden, können sich dort an die Sektion Psychoonkologie wenden. Wenn sie nicht mehr in der Klinik sind, gibt es in Rheinland-Pfalz ein relativ dichtes Netz an Krebsberatungsstellen. Ab April gibt es jeden zweiten Mittwoch im Monat einen offenen psychoonkologischen Abend für Betroffene und Angehörige. Tagesklinische oder stationäre psychotherapeutische Behandlung bietet die Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

Ich weiß nicht weiter und brauche dringend Rat – an wen wende ich mich?

Specht: Die Krebsberatungsstelle des Tumorzentrums Rheinland-Pfalz bietet Unterstützung in sozialrechtlichen Angelegenheiten sowie der psychoonkologischen Begleitung und Beratung. Für die berufliche Wiedereingliederung können wir gemeinsam mit den Betroffenen einen Plan erstellen. In einer schwierigen finanziellen Situation kann man eine einmalige Unterstützung beim Härtefonds der Deutschen Krebshilfe beantragen.

Spaziergänger rettet 89-Jährige

NEUSTADT (red). Durch sein aufmerksames Verhalten hat ein Spaziergänger am Sonntagmittag eine ältere Dame aus einer Notsituation befreit. Wie die Polizei berichtet, erkannte der 39-Jährige im Vorbeigehen eine Person, die auf einem Balkon in der Colmarstraße lag und offensichtlich Hilfe brauchte. Die von ihm verständigten Rettungskräfte konnten zusammen mit der Polizei und einem Nachbarn, der einen Schlüssel zur Wohnung hatte, die auf dem Balkon gestürzte 89-jährige Frau erreichen.

Diese habe dort wohl schon mehrere Stunden gelegen und sei mittlerweile leicht unterkühlt gewesen. Sie wurde zur weiteren Untersuchung in ein Krankenhaus gebracht. Ohne das umsichtige Verhalten des 39-Jährigen hätte der Sturz schlimmer ausgehen können, betont die Polizei.

Spielzeugdiebe ertappt

MAINZ (red). Ein Ehepaar, das Spielzeug im großen Stil gestohlen hat, hat die Polizei am Samstagabend festgenommen. Alarmiert worden war sie von einem Detektiv, der den Mann und die Frau in einem Geschäft in der Schusterstraße beobachtet hatte. Dort waren in den vergangenen Wochen immer wieder Spielwaren verschwunden.

Der Detektiv beobachtete, wie die 37-jährige Frau, abgeschirmt von ihrem 36-jährigen Mann, Spielzeug in eine Tüte packte und verfolgte die beiden bis zu einem Parkhaus. Als sie dieses verlassen wollten, hielt die Polizei sie an und stellte im Auto Spielwaren im Wert eines vierstelligen Betrages sicher. Auch in der Wohnung wurde Diebesgut entdeckt.

Tierischer Pelz und viele Schichten

Närrisch, warm und trocken – Kostümtipps und Trends für die Straßenfastnacht

Von Julia Haronska

MAINZ. Bisher lachen und schunkeln die Mainzer vor allem bei der Saalfastnacht, doch nächste Woche startet der Höhepunkt der diesjährigen Kampagne: die Straßenfastnacht. Wie Sturm „Sabine“ in den letzten zwei Tagen eindrucksvoll unter Beweis stellte, ist es für Fastnächter dabei durchaus sinnvoll, auf eine warme und wetterfeste Verkleidung zu achten. Wie es geht, sich bei den zahlreichen Umzügen zwischen Weiberfastnacht und Fastnachtdienstag warm und trocken einzupacken und dabei trotzdem gut auszusehen, dazu haben Narren und Kostümverkäufer eine Vielzahl von Tipps.

„Die Klassiker für eine warme Verkleidung sind Thermolegings und Stulpen, denn diese lassen sich zu fast jedem Kostüm gut kombinieren“, erklärt Thomas Sommer, Mitarbeiter der Verkleidungs-Handelskette Deiters. „Wir verkaufen außerdem Thermoshirts, damit der Oberkörper warm bleibt.“ Bei den Narren komme diese Art von Produkten gut an. So auch bei Elisabeth Eicher, die gerade auf der Suche nach Einzelteilen für ihr Kostüm ist: „Am wichtigsten ist mir ein Lagen-Look: Oben schön bunt, darunter mehrere Schichten, die warm und winddicht sind.“ Ihr Kostüm folgt dabei keinem festen Motto.

Die Mainzerin hat außerdem noch einen Tipp: „Viel bewegen! Beim Rosenmontagszug verzichte ich dazu auf Alkohol

und nehme stattdessen eine Thermoskanne mit heißem Tee mit.“ Das ist natürlich nicht für alle Narren eine Lösung. Inge Horl, ebenfalls auf der Suche nach einem neuen Kostüm, setzt deshalb lieber auf mitgebrachten Glühwein. Was ihre Verkleidung betreffe, sei sie nicht auf ein Motto festgelegt. „Hauptsache schön warm und pelzig, darunter kann ich dann mehrere warme Zwiebel-

schichten anziehen“, sagt sie. Pelzig ist auch die Empfehlung von Hermann Teroerde, Inhaber des Kostümgeschäfts „Cocolores“ in der Augustiner-gasse. Das Hauptgeschäft in seinem Laden seien zwar eher Sitzungsjacken, einige davon lässt er selbst in Baumwollqualität nähen. Doch für die Straßenfastnacht sei vor allem eines praktisch: „Ganzkörper-Tierkostüme! Sie sind warm

und geräumig.“ In seinem Laden findet sich eine kleine, ungewöhnliche Auswahl. Bei Deiters laufen Tier-Overalls ebenfalls gut.

Im Trend liegen aber auch andere Verkleidungen. Hermann Teroerde berichtet: „Bei uns sind es vor allem Kleider im Stil der 1920er-Jahre, die sich verkaufen – aus offensichtlichen Grund. Sie eigenen sich nur stärker für die Sitzungsfastnacht.“ Bei Deiters sind tagesaktuelle Kostüme stark vertreten: „Der Brexit hat unerwartet heftig bei uns eingeschlagen, viele Narren kreieren eigene Kostüme zum Thema“, erzählt Sigrun Schmid, eine Mitarbeiterin von Deiters. „Auch das Bienensterben findet seinen Niederschlag – Bienenkostüme verkaufen wir oft.“ Andere beliebte Verkleidungen seien ganz klassisch. So finden sich wie jedes Jahr viele Piraten, Nixen und Clowns in Mainzer Fastnachtsfarben unter den Feiernden.

Für alle hat Sigrun Schmid einen Tipp: „Kostüme kann man gut etwas größer kaufen, dann passt mehr Warmes darunter.“ Außerdem gebe es noch die Möglichkeit, sich durchsichtige Regenponchos zu besorgen – „damit man die Verkleidung sieht und trotzdem trocken bleibt“, so die Angestellte. Ob die Tipps tatsächlich nötig sein werden, hängt ein wenig vom Glück ab, denn die Wettervorhersage für die närrischen Tage ist wechselhaft. Mit etwas Vorbereitung muss jedoch kein Fastnächter zuhause bleiben.



Die AZ-Praktikantinnen Julia Haronska (links) und Jana Ballweber probieren wärmende Kostüme aus. Foto: Harald Kaster

– Anzeige –

scalable CAPITAL

Einladung zum ETF-Infoabend

Lernen Sie Deutschlands führende digitale Vermögensverwaltung persönlich kennen.

Wiesbaden

12. Februar, um 19 Uhr

Hotel Nassauer Hof Wiesbaden
Kaiser-Friedrich-Platz 3-4
65183 Wiesbaden

Unsere Infoabende sind natürlich kostenlos, die Plätze jedoch begrenzt. Deshalb bitten wir Sie, sich unter www.scalable.capital/events zu registrieren.