



## **PRESSEINFORMATION**

### **Diagnose Krebs - was nun?**

**Die Diagnose Krebs ist ein Schockerlebnis: Unvermittelt sind Menschen mit den eigenen Ängsten, mit Hilflosigkeit, Schmerz sowie der eigenen Sterblichkeit konfrontiert. Auch wenn die Diagnose aufs Äußerste fordert: Bewährte Schritte helfen, den unbekanntem Weg besonnen und selbstbestimmt weiterzugehen.**

Heidelberg, 12.03.2021

Durch Corona ist die Krankheit Krebs stark in den Hintergrund gerückt, obwohl jährlich etwa 230.000 Menschen daran sterben. Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) hat Sorge, dass den vitalen Interessen von Krebspatient\*innen kaum mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird. Doch gerade in der Zeit nach der Diagnose brauchen Menschen besondere Unterstützung.

Wieso gerade ich? Wie soll ich mein Leben weiterführen? Welche Therapien muss ich über mich ergehen lassen? Menschen sind nach der Diagnose Krebs ängstlich und verunsichert. Sie haben viele Fragen und anfangs wenig Antworten darauf. „Leicht können Menschen in der Krise den Boden unter den Füßen verlieren“, sagt Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK). Mit einer Zehn-Schritte-Liste bietet die GfBK Patient\*innen Unterstützung für die schwierige erste Zeit nach der Diagnose.

#### **1. Innehalten und sich Zeit nehmen**

„Die Zeit drängt“ ist anfangs oft das Gefühl, manchmal wird es auch von Ärzt\*innen gefördert. „Nehmen Sie sich zunächst einige Tage Zeit, um sich zu stabilisieren und die Diagnose anzunehmen“, rät die GfBK. Meist wächst ein Tumor nicht in wenigen Tagen. Es gibt nur wenige Ausnahmesituationen, in denen akute Beschwerden behandelt werden müssen.

#### **2. Sich auf achtsame Weise informieren**

Die Zeit können Patient\*innen nutzen, um sich achtsam zu ihrer Diagnose zu informieren., Wissen kann Angst mindern und helfen, die eigene Situation besser einzuschätzen. Das Medium Internet ist nach Erfahrung der GfBK mit Vorsicht zu benutzen. Die vielen Informationen „überfluten“, viele Internetforen sind zudem von der pharmazeutischen Industrie gesponsert. Patient\*innen sollten alle Fragen stellen, die ihnen wichtig sind: beim behandelnden Arzt, dem zuständigen Arzt im Krankenhaus oder der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V., die unabhängig und kostenfrei berät.

Fortsetzung...

## Presseinformation

### **3. Den Arzt, die Ärztin des Vertrauens finden**

Bei einer Krebsdiagnose sind meist weitreichende medizinische Entscheidungen zu fällen, und dies oft über einen längeren Zeitraum hinweg. Deshalb sollte die Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt oder der Ärztin von Vertrauen geprägt sein und nicht zusätzlich belasten. „Nutzen Sie Ihr Recht auf eine Zweitmeinung“, rät die GfBK. Das verschafft einen größeren Überblick über die offenstehenden Möglichkeiten.

### **4. Das Mitspracherecht nutzen**

Die gesammelten Informationen helfen das Mitspracherecht bei den geplanten Therapien wahrzunehmen. Keine Leitlinie oder ärztliche Empfehlung kann Patient\*innen die eigene Entscheidung über die geplanten Therapien abnehmen. Und diese Entscheidung sollte persönlich stimmig sein.

### **5. Eine Patientenmappe anlegen**

Hilfreich ist eine eigene Patientenmappe mit sämtlichen Unterlagen, die zum Beispiel im Falle einer Zweitmeinung oder einem Arztwechsel parat ist. Das erspart unter Umständen doppelte Blutabnahmen oder andere Untersuchungen und man hat den Therapieverlauf besser im Blick.

### **6. Sich gut organisieren**

Es gibt zahlreiche Dinge zu organisieren. Wie lange dauert die Behandlung? Wo bekomme ich Hilfe? Wen muss ich benachrichtigen? Was übernimmt die Krankenkasse? Wer kümmert sich während eines Krankenhausaufenthalts um Blumen, Post, die Haustiere? Sind die Kinder ausreichend betreut? All dies schriftlich zu fixieren, sorgt für ein Gefühl von Sicherheit und Orientierung und hilft, Gedankenkreisen zu vermeiden.

### **7. Sich Unterstützung holen**

„Sie müssen dieser schweren Situation nicht allein begegnen“, rät die GfBK. Deshalb empfiehlt die GfBK, Unterstützung aus dem Familien- und Freundeskreis in Anspruch zu nehmen. Wenn Menschen das Gefühl vermitteln: Ich bin an Deiner Seite, stärkt das. Die meisten Menschen helfen gern, besonders in einer solchen Situation. Hilfreich ist zum Beispiel, jemand zu den Arztterminen mitzunehmen. Oft ist man selbst viel zu aufgeregt und nimmt nicht alles wahr, was gesprochen wird. Das ist völlig normal.

### **8. Naturheilkunde nutzen**

Methoden aus Natur- und Erfahrungsheilkunde helfen enorm, Nebenwirkungen der schulmedizinischen Therapien zu reduzieren und Ihr Immunsystem zu stärken. An Krebs Erkrankte bekommen so Werkzeuge an die Hand, etwas für sich selbst tun zu können, anstatt sich lediglich passiv behandeln zu lassen. Dies gibt zusätzlich ein Gefühl von Selbstwirksamkeit auf dem Heilungsweg.

Fortsetzung...

## Presseinformation

### 9. Sorgsam mit sich umgehen

Die erste Zeit nach der Diagnose ist eine Ausnahmesituation. Umso wichtiger ist es, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Was tut mir im Augenblick gut? Wo kann ich besser für mich sorgen? Was ist gerade zu viel? Was brauche ich im Moment, um mich wohlfühlen „Tun Sie sich Gutes und geben Sie der Gesundheit von Anfang an auch Raum“, rät die GfBK.

### 10. Zuwendung für die Seele

Und wenn es einem den Boden unter den Füßen wegzieht? Dann gibt es Fachleute wie den Sozialdienst in der Klinik, Therapeut\*innen, die psychoonkologisch beraten oder therapeutisch begleiten oder auch Selbsthilfegruppen. Wo möchte oder sollte ich hinschauen? Wie möchte ich in Zukunft leben? Diese wichtigen Fragen dürfen und sollten Menschen in Ruhe stellen – dann kann aus der Krise eine wahre Chance erwachsen.

*Zehn Schritte nach der Diagnose Krebs ist aktuelles Scherpunktthema auf dem Webportal [www.biokrebs.de](http://www.biokrebs.de). Außerdem gibt es die Zehn Schritte-Liste auch als GfBK-Info zum Downloaden:*

*[https://www.biokrebs.de/images/download/Therapie\\_Infos/Zehn\\_Schritte\\_f\\_Homepage.pdf](https://www.biokrebs.de/images/download/Therapie_Infos/Zehn_Schritte_f_Homepage.pdf)*

## Pressekontakt

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK)  
Rainer Lange, Pressereferent  
Tel.: 06221 - 433-2108  
[presse@biokrebs.de](mailto:presse@biokrebs.de)

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein, der seit 39 Jahren Krebspatienten, Angehörige und Therapeuten unterstützt. Mit über 15.000 Mitgliedern, Förderern und Spendern ist sie die größte Beratungsorganisation für ganzheitliche Medizin gegen Krebs im deutschsprachigen Raum.

Die GfBK setzt sich ein für eine individuelle, menschliche Krebstherapie, in der naturheilkundliche Methoden besonders berücksichtigt werden. Die Gesellschaft berät kostenfrei und unabhängig über bewährte biologische Therapieverfahren. Die Arbeit wird ausschließlich durch Mitgliedsbeiträge und private Spenden finanziert. Die GfBK hat die Selbstverpflichtungserklärung (SVE) der Initiative Transparente Zivilgesellschaft (ITZ) unterzeichnet. Damit leistet die GfBK einen Beitrag zur Stärkung einer Kultur der Transparenz im gemeinnützigen Sektor.