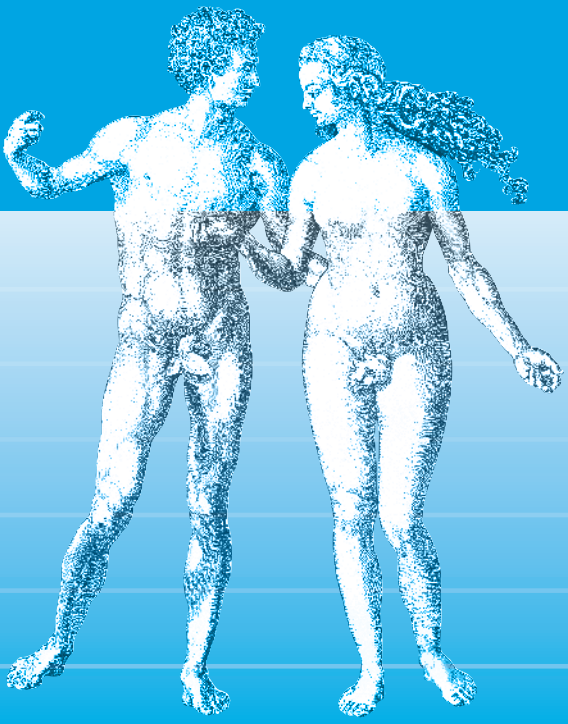
krebsliga

Magenkrebs

Eine Information der Krebsliga



Online lesen

Die Krebsligen der Schweiz: Nah, persönlich, vertraulich, professionell

Wir beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gerne in Ihrer Nähe. Rund hundert Fachpersonen begleiten Sie unentgeltlich während und nach einer Krebserkrankung an einem von über sechzig Standorten in der Schweiz.
Zudem engagieren sich die Krebsligen in der Prävention, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und damit das individuelle Risiko, an Krebs zu erkranken, weiter zu senken.

Impressum

Herausgeberin
Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
www.krebsliga.ch

4. Auflage

Projektleitung und Redaktion
Tino Heeg, Leiter Publizistik, Krebsliga Schweiz, Bern

Fachberatung
Prof. Dr. med. Markus Borner, Facharzt Medizinische Onkologie und Allgemeine Innere Medizin, Lindenhofgruppe, Bern
Prof. Dr. med. Dr. phil. Andreas Wicki, Stellvertretender Direktor, Klinik für Medizinische Onkologie und Hämatologie, Universität und UniversitätsSpital Zürich

Mitarbeitende Krebsliga Schweiz, Bern
Nicole Steck, Wissenschaftliche Mitarbeiterin Innovation & Entwicklung

Lektorat
Barbara Karlen, Fachspezialistin Publizistik, Krebsliga Schweiz, Bern

Titelbild
Nach Albrecht Dürer, Adam und Eva

Illustrationen
S. 6: iStock, graphicgeoff
S. 7: Willi R. Hess, naturwissenschaftlicher Zeichner, Bern
S. 8: Frank Geisler, wissenschaftlicher Illustrator, Berlin

Fotos
S. 4. 16, 32, 38: Shutterstock

Design
Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Druck
Jordi AG, Belp

Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.

© 2022, 2016, 2011, Krebsliga Schweiz, Bern | 4., überarbeitete Auflage

KLS | 5.2022 | 2000 D | 011062012111

Inhalt

6 Der Magen

8 Was ist Magenkrebs?

11 Welche Untersuchungen führen zur Diagnose?

17 Wie wird die Behandlung geplant?

19 Wie wird Magenkrebs behandelt?

27 Welche Behandlung in welchem Krankheitsstadium?

29 Was tun bei Nebenwirkungen?

31 Was tun bei Schmerzen?

33 Was tun bei Essensproblemen?

36 Wie geht es weiter nach den Behandlungen?

39 Ich möchte Beratung und weitere Informationen

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Broschüre beantwortet folgende Fragen:

- Was ist Magenkrebs?
- Welche Beschwerden weisen auf Magenkrebs hin?
- Welche Untersuchungen braucht es für die Diagnose Magenkrebs?
- Welche Behandlungen kommen bei Magenkrebs infrage?

Haben Sie Fragen? Möchten Sie oder Ihre Nahestehenden Unterstützung?

Dann wenden Sie sich an Ihr Behandlungsteam, an die Beraterinnen und Berater in den kantonalen und regionalen Krebsligen oder an das Krebstelefon: 0800 11 88 11.

Sie finden die Adressen und Telefonnummern der kantonalen und regionalen Krebsligen auf den letzten Seiten dieser Broschüre.

Wir wünschen Ihnen alles Gute.

Ihre Krebsliga

Nur dank Spenden sind unsere Broschüren kostenlos erhältlich.

Jetzt mit TWINT spenden:

QR-Code mit der TWINT-App scannen.

Betrag eingeben und Spende bestätigen.

Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.

Der Magen

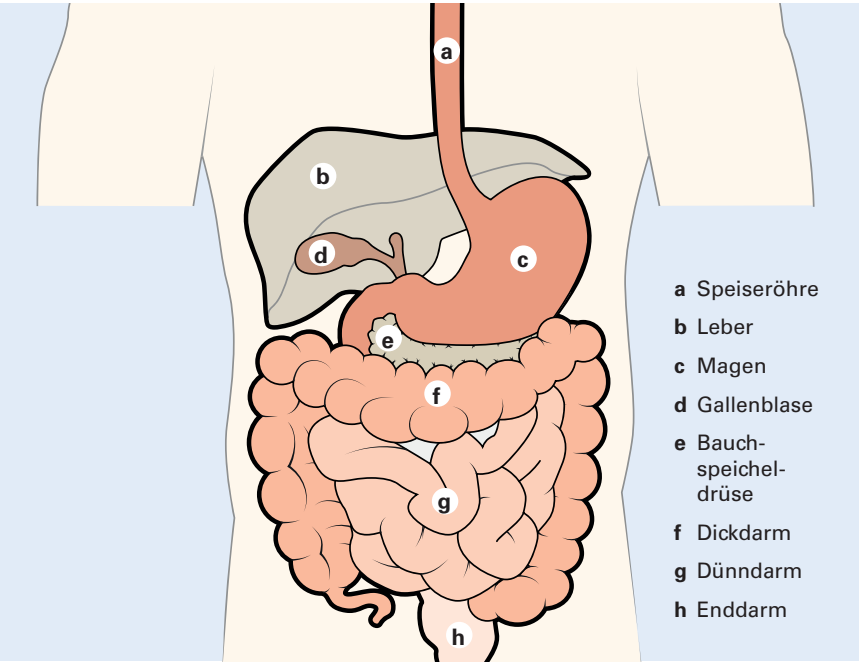
Der Magen liegt im linken Oberbauch zwischen der Speiseröhre und dem Zwölffingerdarm.

Welche Aufgabe hat der Magen?

Der Magen hilft Essen zu verdauen. Dafür fügt er dem Essen Magensaft hinzu. Der Magensaft verarbeitet das Essen zu einem Essensbrei.

Nach einigen Stunden schiebt der Magen den Essensbrei weiter in den Darm. Der Darm entzieht dem Essensbrei Nährstoffe und Flüssigkeit.

Der Magen mit seinen Nachbarorganen



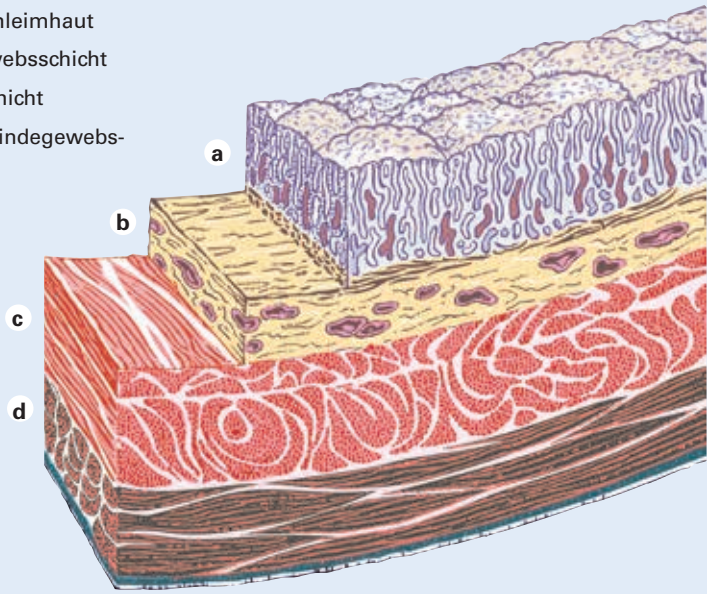
Wie ist die Magenwand aufgebaut?

Die Wand des Magens besteht aus vier Schichten:

- Magenschleimhaut: Sie schützt die Innenwand des Magens vor der Magensäure.
- Schicht aus Bindegewebe mit Nervenbahnen sowie Blut- und Lymphgefässen.
- Schicht aus Muskeln: Sie ist zuständig, dass der Speisebrei durchmischt und in den Darm weitergeleitet wird.
- äussere Schicht aus Bindegewebe.

Die Magenwand

a Magenschleimhaut
b Bindegewebsschicht
c Muskelschicht
d äussere Bindegewebsschicht



Was ist Magenkrebs?

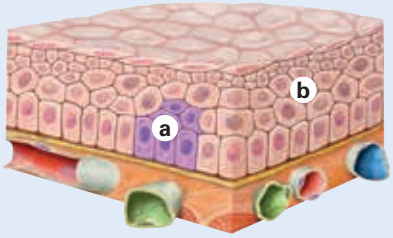
Magenkrebs ist ein bösartiger Tumor im Magen. Von einem bösartigen Tumor sprechen wir, wenn sich Zellen eines Organs unkontrolliert vermehren und eine Geschwulst bilden. Solche Tumore können in das gesunde Gewebe einwachsen und es dadurch schädigen. Die Zellen eines bösartigen Tumors nennt man Krebszellen.

Krebszellen können sich über die Lymph- und Blutbahnen im Körper ausbreiten. Eine Ansammlung von Krebszellen an anderen Stellen im Körper nennt man Metastasen oder Ableger.

Magenkrebs bildet Metastasen hauptsächlich im Bauchfell, in den Lymphknoten, in der Leber, in den Lungen und in den Knochen.

Wie entsteht ein Tumor?

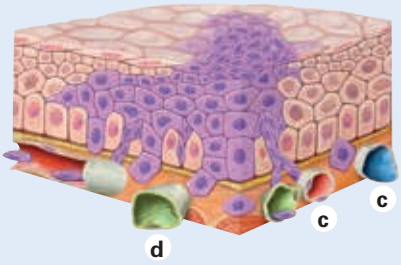
Der Tumor beginnt im gesunden Gewebe zu wachsen.



a bösartiger Tumor

b gesundes Gewebe

Der Tumor wächst in umgebendes Gewebe ein. Krebszellen breiten sich über Blut- und Lymphbahnen aus.



c Blutbahnen

d Lymphbahnen

Wo entsteht Magenkrebs?

Am häufigsten entsteht Magenkrebs in der Magenschleimhaut. Dort sind viele Drüsenzellen. Entsteht Krebs aus Drüsenzellen, sprechen Fachleute von einem Adenokarzinom.

Wo entsteht Magenkrebs noch?

Magenkrebs kann in jedem Teil des Magens entstehen:

- In den Muskelzellen der Magenwand. Fachleute sagen Leiomyosarkome oder gastrointestinale Stromazelltumore (GIST). GIST zählen zu den Weichteilsarkomen. Mehr Informationen dazu finden Sie in der Krebsliga-Broschüre «Weichteilsarkome».
- In den Lymphgefässen in der Magenwand. Fachleute nennen sie MALT-Lymphome. Sie zählen zu den B-Zell-Lymphomen. Mehr dazu erfahren Sie in der Krebsliga-Broschüre «B-Zell-Lymphome».
- In den hormonproduzierenden Zellen. Fachleute sprechen von neuroendokrinen Tumoren des Magens.

Auf diese Magenkrebsformen geht die vorliegende Broschüre nicht weiter ein.

Welche Beschwerden bei Magenkrebs?

Menschen, die an Magenkrebs erkranken, spüren oft lange Zeit nichts davon. Wenn Sie längere Zeit:

- Magenbrennen haben,
- keinen Appetit haben,
- Schwierigkeiten beim Schlucken haben,
- öfter erbrechen müssen,
- ungewollt Gewicht verlieren,
- schwarzen Stuhl haben,
- Blutarmut durch einen Eisenmangel haben (zu wenig Eisen im Blut),

kann das ein Hinweis auf Magenkrebs sein. Wir empfehlen Ihnen, diese Beschwerden mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt zu besprechen.

Was erhöht das Risiko?

Von einigen Einflüssen ist bekannt, dass sie mögliche Gründe für die Entstehung von Krebs sind. Dies bedeutet nicht, dass diese Einflüsse immer zu Krebs führen. Sie erhöhen das Risiko, an Krebs zu erkranken.

Weshalb ein Mensch an Krebs erkrankt und ein anderer nicht, bleibt oft unklar. Niemand ist schuld, wenn sie oder er an Krebs erkrankt. Krebs kann jede und jeden treffen.

Einige Einflüsse können das Risiko für Magenkrebs erhöhen. Das sind die Wichtigsten:

- Wenn in Ihrem Magen das Bakterium Helicobacter pylori zu einer Entzündung der Magenschleimhaut führt.
- Wenn Sie älter werden.
- Wenn Sie rauchen.
- Wenn Verwandte von Ihnen Magenkrebs hatten.
- Wenn Sie einen andauernden Reflux von Magensäure haben. Fachpersonen sprechen von der gastroösophagealen Refluxkrankheit, kurz GERD.
- Wenn Ihr Magen bestrahlt wurde.

Leiden Sie häufig an einer Magenentzündung, haben Sie einen andauernden Reflux, sind Verwandte an Magenkrebs erkrankt oder wurde Ihr Magen bestrahlt? Dann fragen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt nach Rat.

Kann Krebs vererbt werden?

Wenige Personen haben eine Veranlagung für bestimmte Krebsarten geerbt. Diese Veranlagung erhöht das Risiko, an Krebs zu erkranken. Nicht alle Personen mit einer Veranlagung erkranken an Krebs.

Wie weiss ich, ob ich eine solche Veranlagung habe? Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, wenn in Ihrer Familie viele Verwandte Magenkrebs hatten. Oder, wenn Ihre Verwandten sehr jung an Krebs erkrankten.

Sie finden mehr Informationen in der Krebsliga-Broschüre «Erblich bedingter Krebs» und auf der Website «Genetische Vorbelastung» der Krebsliga Schweiz.

Welche Untersuchungen führen zur Diagnose?

Mehrere Untersuchungen sind notwendig, um die Diagnose Magenkrebs zu stellen. Wir beschreiben Ihnen die Wichtigsten.

Untersuchung bei der Ärztin oder beim Arzt

Ihr Arzt fragt Sie:

- nach Ihren Beschwerden,
- nach Ihren Ess- und Trinkgewohnheiten,
- ob Sie Medikamente einnehmen.

Ausserdem tastet der Arzt Ihren Körper ab. Er spürt, ob sich irgendwo Wasser eingelagert hat. Er tastet auch nach geschwollenen Lymphknoten.

Blut- und Stuhluntersuchung

Ihr Blut wird untersucht. Die Blutwerte sagen aus, wie Ihr Allgemeinzustand ist und wie Ihre Organe funktionieren. Eine Stuhlprobe wird nach Blut im Stuhl untersucht. Blut im Stuhl kann auf einen Tumor hinweisen.

Wie läuft eine Magenspiegelung ab?

Für eine Magenspiegelung müssen Sie für einige Stunden ins Spital oder in die Arztpraxis. Wenn Sie wollen, können Sie während der Magenspiegelung schlafen. Dann erhalten Sie vorher ein Schlafmittel.

Haben Sie ein Schlafmittel bekommen? Dann ist Ihr Denken und Ihr Handeln für ein paar Stunden nach dem Aufwachen verlangsamt. Wichtig ist, dass Sie danach kein Auto, Motorrad oder Fahrrad fahren. Am besten lassen Sie sich nach der Magenspiegelung abholen.

Wenn Sie nicht schlafen wollen, erhalten Sie eine örtliche Rachenbetäubung. Danach können Sie selbstständig nach Hause.

Was passiert bei einer Magenspiegelung?

Bei der Magenspiegelung schiebt die Ärztin oder der Arzt einen Schlauch mit einer kleinen Kamera durch die Speiseröhre in den Magen. Den Schlauch nennt man Endoskop. Mit der Kamera schaut sich der Arzt Ihren Magen von innen an.

Sieht der Arzt verdächtige Veränderungen an der Mageninnenwand, entnimmt er ein kleines Stück Gewebe. Das nennt man Gewebeprobe oder Biopsie. Ein Gewebespezialist (auch Pathologe genannt) untersucht das Gewebe. Er schaut, ob darin Krebszellen enthalten sind oder nicht.

Bildgebende Untersuchungen

Wie läuft eine Ultraschall-Untersuchung ab?

Beim Ultraschall fährt die Ärztin oder der Arzt mit einem abgerundeten Stab über Ihren Bauch, während Sie auf dem Rücken liegen. Diese Untersuchung ist für Sie schmerzlos und dauert nur wenige Minuten.

Auf dem Bildschirm erkennt der Arzt die Strukturen des Magens und den Tumore.

Wie läuft eine CT-Untersuchung ab?

Die Abkürzung CT steht für Computertomografie. Für eine CT müssen Sie in ein Spital oder ein Röntgeninstitut gehen. Die Untersuchung dauert wenige Minuten bis eine halbe Stunde. Sie ist schmerzlos. Sie sind dabei wach und können danach direkt wieder nach Hause gehen.

Für die CT-Untersuchung legen Sie sich auf eine Liege. Die Liege bewegt sich durch einen grossen Ring. In diesem Ring befinden sich Kameras, die Röntgenaufnahmen machen.

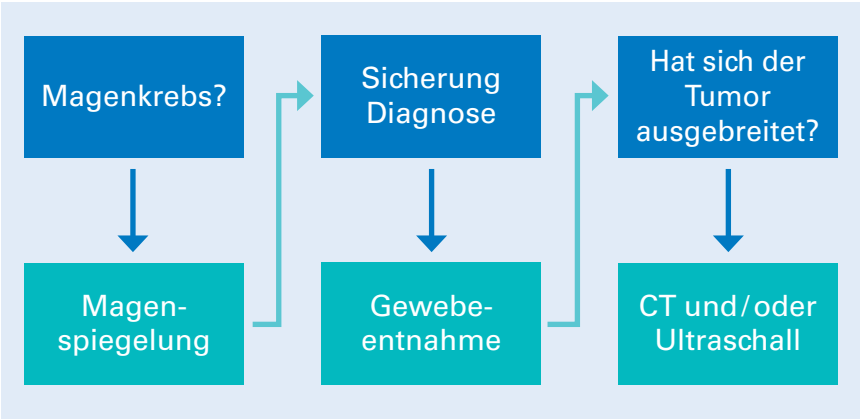
Manchmal erhalten Sie vor der CT-Untersuchung eine Flüssigkeit, die Sie trinken müssen. Oder Sie erhalten die Flüssigkeit direkt in die Vene gespritzt. Die Flüssigkeit ist ein Kontrastmittel. Das Kontrastmittel sammelt sich im Tumorgewebe an. So sieht der Arzt den Tumor besser.

Mit dem Ultraschall und der CT beurteilen die Ärzte:

- die Grösse des Tumors,
- ob sich der Tumor im Körper ausgebreitet hat.

Manchmal hilft zusätzlich eine sogenannte PET-Untersuchung, um zu sehen, wie sich ein Tumor ausgebreitet hat.

Welche Untersuchungen führen zur Diagnose?



Nach den Untersuchungen wissen Sie, ob bei Ihnen Magenkrebs vorliegt oder nicht.

In welchem Krankheitsstadium ist der Magenkrebs?

Die Ergebnisse der Untersuchungen zeigen:

- wie gross der Tumor ist,
- ob der Tumor in das Gewebe eingewachsen ist,
- ob sich der Tumor in die Lymphknoten ausgebreitet hat,
- ob sich Metastasen gebildet haben.

Diese Punkte beschreiben, in welchem Stadium sich die Krankheit befindet.

Die Ärzte ordnen den Magenkrebs in Klassifikationen ein. Bei Magenkrebs heissen die Klassifikationen:

- TNM-Klassifikation
- Laurén-Klassifikation

TNM-Klassifikation

Die TNM-Klassifikation beschreibt die Ausbreitung im Magen, in den Lymphknoten und in anderen Organen.

Die Buchstaben **T, N, M** bedeuten:

- **T** **T**umor
- **N** Lymphknoten (lateinisch ***n**odus* = Knoten)
- **M** **M**etastasen

TNM-Klassifikation (vereinfacht)	
T	Wie weit der Tumor fortgeschritten ist, zeigen die Zahlen 1 bis 4. Je höher die Zahl, desto weiter hat sich der Tumor ausgebreitet oder desto grösser ist er.
T1	Oberflächlich einwachsender Tumor.
T2	Der Tumor wächst in die Muskelschicht ein.
T3	Der Tumor wächst in die Bindegewebsschicht ein, ohne Befall des Bauchfells.
T4	Der Tumor ist in der Bindegewebsschicht und/oder wächst in benachbarte Organe und Teile des Körpers ein.

N	Wie viele Lymphknoten betroffen sind, zeigen die Zahlen 0 bis 3.
N0	Keine Lymphknotenmetastasen.
N1	Metastasen in einem bis zwei Lymphknoten.
N2	Metastasen in drei bis sechs Lymphknoten.
N3	Metastasen in mehr als sieben Lymphknoten.

M	Wie viele Metastasen in anderen Organen sind, zeigen die Zahlen 0 oder 1.
M0	Keine Metastasen.
M1	Metastasen sind vorhanden.

Lesebeispiel
Arztbrief: Was bedeuten die Buchstaben und Zahlen?
Steht im Arztbrief beispielsweise: T2N1M0

bedeutet das:
T2: Tumor ist in der Muskelschicht, **N1:** Metastasen in einem bis zwei Lymphknoten, **M0:** keine Metastasen gefunden.

Laurén-Klassifikation

Die Laurén-Klassifikation schätzt ein, wie aggressiv das Tumorgewebe wächst. Die verschiedenen Typen heissen:

- Intestinaler Typ
- Diffuser Typ

Der intestinale Typ wächst weniger aggressiv als der diffuse Typ. Aggressive Typen können schneller wachsen, schneller Metastasen bilden oder treten schneller wieder auf.

Biologische Merkmale des Tumors

Auf dem Tumorgewebe untersucht die Pathologin oder der Pathologe das Vorliegen von Merkmalen, die für die Wahl der Behandlung nötig sind. Zu diesen Merkmalen gehören beim Magenkrebs:

- der sogenannte Mikrosatellitenstatus (stabil und instabil),
- das sogenannte Her2-Eiweiss auf der Oberfläche der Krebszellen,
- das sogenannte PDL1-Eiweiss auf der Oberfläche der Krebszellen.

Kennen die Ärztinnen und Ärzte das Krankheitsstadium sowie die biologischen Merkmale des Tumors, können sie die Behandlung genau darauf abstimmen.

Wie wird die Behandlung geplant?

Ärztinnen und Ärzte aus unterschiedlichen Fachrichtungen planen an einer gemeinsamen Sitzung die Behandlung. Diese gemeinsame Sitzung heisst Tumorboard. Ihr behandelnder Arzt empfiehlt Ihnen nach dem Tumorboard die für Sie am besten geeignete Behandlung.

Von was ist die Behandlung abhängig?

Welche Behandlung infrage kommt, ist abhängig:

- von dem Krankheitsstadium,
- wie schnell der Tumor wächst,
- von biologischen Merkmalen des Tumors,
- ob weitere Erkrankungen vorliegen,
- von Ihrem allgemeinem Gesundheitszustand,
- von Ihrer Vorstellung von Lebensqualität.

Fragen Sie nach

Sie können jederzeit Fragen zur Wahl der Behandlung stellen. Stimmen Sie einer Behandlung erst zu, wenn Sie über das Vorgehen und mögliche Folgen informiert wurden. Sie haben das Recht, eine Behandlung abzulehnen oder Bedenkzeit zu verlangen.

Fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Pflegepersonal nach:

- Wie viel Erfahrung hat das Behandlungsteam mit meiner Krebserkrankung? Die Erfahrung kann den Krankheitsverlauf und die Lebensqualität beeinflussen.
- Welche Behandlung ist für mich am besten? Welche Vor- und Nachteile hat diese Behandlung?
- Mit welchen Nebenwirkungen muss ich rechnen? Sind diese vorübergehend oder dauerhaft? Was kann ich dagegen tun?
- Kann ich nach der Behandlung wieder normal essen?

Zweitmeinung

Sie können jederzeit eine Zweitmeinung einholen. Ihr Behandlungsteam kennt diese Möglichkeit und wird Ihre Unterlagen an den entsprechenden Arzt weiterleiten.

Zahnkontrolle vor der Behandlung

Gehen Sie vor der Behandlung zu Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt. Fragen Sie nach einem Zahnstatus. Das ist ein schriftlicher Bericht über Ihre Zähne. Sie zeigen mit dem Zahnstatus, ob Ihre Zähne vor der Behandlung gesund sind.

Der Zahnarzt schaut auch, ob Sie versteckte Entzündungen im Mund haben. Er behandelt diese Entzündungen, bevor Sie mit einer Behandlung beginnen.

Warum ist das wichtig?

Die Behandlungen gegen Krebs können Ihre Zähne schädigen. Wenn die Behandlung Ihre Zähne beschädigt hat, können Sie abklären, ob die Krankenkasse die Kosten übernimmt. Für diese Abklärung brauchen Sie den Zahnstatus.

Zudem sollten Sie eine Behandlung gegen Krebs mit gesunden Zähnen und gesundem Zahnfleisch beginnen.

Was ist das Ziel der Behandlung?

Bei der Behandlung gibt es abhängig von der Heilungsaussicht zwei Ziele:

- kurativ
- palliativ

Bei einem **kurativen** Behandlungsziel versucht Ihr Behandlungsteam, den Krebs zu heilen. Bei Magenkrebs ist eine Heilung möglich, wenn die Ärztinnen und Ärzte den Tumor ganz entfernen können und keine Metastasen vorhanden sind.

Bei einem **palliativen** Behandlungsziel versucht Ihr Behandlungsteam, das Fortschreiten der Krankheit hinauszuzögern und die bestmögliche Lebensqualität zu erhalten. Liegen Metastasen vor, ist eine Heilung unwahrscheinlich.

Haben Sie Fragen? Wenden Sie sich an die Beratenden der kantonalen oder regionalen Krebsligen oder rufen Sie das Krebstelefon an: 0800 11 88 11.

Wie wird Magenkrebs behandelt?

Die Behandlung besteht meistens aus mehreren Behandlungsmöglichkeiten. Diese werden in Zyklen durchgeführt und dauern oft Wochen oder Monate.

Das sind die wichtigsten Behandlungsmöglichkeiten bei Magenkrebs:

- Tumor entfernen bei der Magenspiegelung
- Tumor entfernen bei der Operation
- Chemotherapie
- Antikörpertherapie
- Strahlentherapie

Je nach Krankheitsstadium werden die Behandlungen unterschiedlich eingesetzt. Welche Behandlung in welchem Krankheitsstadium infrage kommt, lesen Sie im nächsten Kapitel.

Folgend sind die wichtigsten Behandlungsmöglichkeiten beschrieben.

Tumor entfernen bei der Magenspiegelung

Bei dieser Behandlung können Sie entweder am gleichen Tag wieder nach Hause oder Sie bleiben für wenige Tage im Spital. Vor der Magenspiegelung bekommen Sie ein Schlafmittel.

Vor und nach der Magenspiegelung müssen Sie 24 Stunden nüchtern bleiben. Das bedeutet, dass Sie in dieser Zeit nicht essen und trinken dürfen. Sie bekommen stattdessen Flüssigkeit über Infusionen in Ihre Vene.

Während Sie schlafen, schiebt die Ärztin oder der Arzt einen Schlauch (Endoskop) in den Magen. Durch das Endoskop führt der Arzt Instrumente in den Magen ein. Mit diesen Instrumenten entfernt er den Tumor.

Welche Beschwerden kann ich bekommen?

Ihr behandelnder Arzt informiert Sie nach der Magenspiegelung, auf was Sie achten müssen.

Tumor entfernen bei der Operation

Für diese Operation bleiben Sie mehrere Tage im Spital. Entweder wird ein Teil des Magens oder der ganze Magen entfernt.

Entfernen die Ärztinnen oder die Ärzte einen Teil des Magens, dann verbinden sie den restlichen Magen wieder mit der Speiseröhre und dem Darm.

Wenn die Ärzte den ganzen Magen entfernen, stellen sie aus einem Stück Dünndarm einen Ersatzmagen her und verbinden diesen mit der Speiseröhre und dem übrigen Dünndarm.

Während der Operation entfernen die Ärzte auch einige Lymphknoten. Gewebespezialisten untersuchen sie anschliessend auf Krebszellen.

Welche Beschwerden kann ich bekommen?

- Der Ersatzmagen ist kleiner als Ihr natürlicher Magen. Sie können vielleicht nicht mehr so viel auf einmal essen wie früher. Am besten nehmen Sie häufigere kleinere Mahlzeiten zu sich.
- Sie haben vielleicht Schwierigkeiten, sich hungrig oder satt zu fühlen.

Der Körper gewöhnt sich häufig sehr gut an den verkleinerten oder «neuen» Magen. Bei Beschwerden melden Sie sich bei Ihrem Behandlungsteam.

Die Verdauung ändert sich nach der Operation. Deshalb müssen Sie lernen, anders zu essen. Das ist auch so, wenn Sie einen Teil des Magens behalten haben.

Wie und was Sie nach der Operation essen können, erfahren Sie ab Seite 33, beim Pflegepersonal und bei Ihrer Ernährungsberatung.

Chemotherapie

Es gibt viele verschiedene Medikamente, die gegen Krebszellen wirken. Eine Chemotherapie ist eine Art von Medikamenten gegen Krebszellen.

Was ist eine Chemotherapie?

Bei einer Chemotherapie erhalten Sie Medikamente, welche die Krebszellen in Ihrem Körper abtöten. In der Umgangssprache spricht man von einer Chemo.

Wie erhalte ich eine Chemo?

Für eine Chemo gehen Sie ins Spital oder in eine Praxis. In der Regel können Sie am gleichen Tag wieder nach Hause. Sie erhalten die Chemo über eine Infusion in die Vene verabreicht.

Manchmal ist es auch möglich, dass Sie die Chemo als Tabletten zu Hause einnehmen können.

Wie läuft die Chemo ab?

Sie erhalten an mehreren Tagen hintereinander die Chemo. Danach haben Sie eine Pause. Das nennen Ärztinnen und Ärzte einen Zyklus. Die Pause ist da, damit Sie sich erholen können. Die gesamte Chemotherapie geht meistens über mehrere solcher Zyklen.

Wann kann eine Chemo eingesetzt werden?

- Vor der Operation. Die Chemo verkleinert den Tumor, damit Ärzte ihn besser entfernen können. Zudem tötet die Chemo frühzeitig Krebszellen ab, die sich vielleicht schon im Körper ausbreiten. Das nennen Ärzte Mikrometastasen.
- Nach der Operation. Dann tötet die Chemo die noch im Körper verbliebenen Krebszellen ab und erhöht so die Heilungschancen.
- Bei Metastasen. Die Chemo lindert Beschwerden und verlängert die Überlebenszeit.

Welche Beschwerden kann ich bekommen?

Die Chemo schädigt auch gesunde Zellen. Die gesunden Zellen erholen sich aber meistens wieder. Das sind zum Beispiel:

- die Zellen des Knochenmarks,
- die Haarwurzelzellen,
- die Schleimhautzellen (Mund, Darm, Vagina),
- die Samen- und Eizellen,
- die Nervenzellen.

Deswegen treten Beschwerden auf. Hier sind die Wichtigsten:

- Ihnen fallen die Haare aus.
- Ihnen wird schlecht, sie müssen erbrechen oder bekommen Durchfall.
- Manches Essen riecht und schmeckt schlechter oder anders.
- Sie spüren ein Kribbeln in den Fingern und Zehen.
- Sie bekommen häufiger eine Entzündung.

Nach der Chemo erholen Sie sich von vielen dieser Beschwerden wieder. Manche Beschwerden bleiben länger.

Haben Sie Beschwerden?

Ihr Behandlungsteam weiss Rat, was Sie gegen Beschwerden tun können. Fragen Sie auch nach, bei welchen Beschwerden Sie sich sofort melden sollen.

In der Krebsliga-Broschüre «Medikamentöse Tumortherapien» erfahren Sie mehr über die Chemo.

Kann ich trotz Chemo Kinder bekommen?

Die Chemo kann Ei- oder Samenzellen schädigen oder zerstören. Das bedeutet, dass Sie nicht mehr auf natürliche Weise Kinder bekommen können.

Sprechen Sie einen möglichen Kinderwunsch vor Therapiebeginn an. Auch dann, wenn Kinder aktuell kein Thema sind.

Gleichzeitig ist es wichtig, dass Sie während der Chemo verhüten. Denn die geschädigten Ei- oder Samenzellen können beim ungeborenen Kind zu Fehlbildungen führen.

Antikörpertherapie

Neben der Chemotherapie werden auch Antikörper zur Behandlung von Magenkrebs eingesetzt.

Was ist eine Antikörpertherapie?

Antikörper sind Eiweisse und gehören zu unserem Immunsystem. Sie binden gezielt an bestimmte biologische Merkmale des Tumors.

Wie erhalte ich eine Antikörpertherapie?

Für eine Antikörpertherapie gehen Sie ins Spital. In der Regel können Sie am gleichen Tag wieder nach Hause. Sie erhalten die Antikörper über eine Infusion in die Vene verabreicht.

Wann kann eine Antikörpertherapie eingesetzt werden?

- Bei Mikrosatelliten-instabilem Magenkrebs. Hier wird die Antikörpertherapie als alleinige Therapie durchgeführt.
- Bei Mikrosatelliten-stabilem Magenkrebs mit dem Merkmal PDL1-Eiweiss. Hier wird die Antikörpertherapie zusammen mit einer Chemo durchgeführt.
- Bei Magenkrebs mit dem Merkmal Her2-Eiweiss. Hier wird die Antikörpertherapie zusammen mit einer Chemo durchgeführt.

Welche Beschwerden kann ich bekommen?

Antikörper können auch gesunde Zellen schädigen. Deswegen kann es zu Nebenwirkungen kommen. Ihr Behandlungsteam informiert Sie über mögliche Beschwerden.

Strahlentherapie

Was ist eine Strahlentherapie?

Bei einer Strahlentherapie werden Strahlen von aussen durch die Haut gezielt auf den Tumor oder die Metastasen gerichtet. Die Strahlen bringen die Krebszellen zum Absterben.

Wie erhalte ich eine Strahlentherapie?

Für eine Strahlentherapie gehen Sie fünf Mal in der Woche ins Spital. Die Bestrahlung selbst dauert nur wenige Minuten. Sie können danach wieder nach Hause.

Wann kann eine Strahlentherapie eingesetzt werden?

Bei Magenkrebs erhalten Sie eine Strahlentherapie in der Regel nach der Operation. Manchmal erhalten Sie eine Strahlentherapie und eine Chemotherapie gleichzeitig. Das nennen die Ärztinnen oder Ärzte Radiochemotherapie.

Welche Beschwerden kann ich bekommen?

- Die bestrahlte Haut kann trocken oder rot werden.
- Nach einer Bestrahlung der Speiseröhre kann das Schlucken schwierig sein.
- Es kann Ihnen übel werden.
- Sie können Durchfälle oder Bauchkrämpfe bekommen.

Nach der Bestrahlung erholen Sie sich meistens wieder von den Beschwerden.

Haben Sie Beschwerden?

Fragen Sie bei Ihrem Behandlungsteam nach, was Sie tun können. Oder lesen Sie im Kapitel «Was tun bei Nebenwirkungen?» nach, was gegen Beschwerden hilft.

Mehr über Strahlentherapie erfahren Sie in der Krebsliga-Broschüre «Die Strahlentherapie».

Behandlung im Rahmen einer klinischen Studie

Die Wissenschaft entwickelt laufend neue Behandlungen gegen Krebs. In klinischen Studien untersuchen Forschende, ob die neue Behandlung besser gegen Krebs wirkt, als die bekannte Behandlung.

Möchten Sie an einer klinischen Studie teilnehmen?

Erkundigen Sie sich bei Ihrem behandelnden Arzt oder bei Ihrer behandelnden Ärztin, ob Sie an einer solchen Studie teilnehmen können. Sie können auch selbst nach derzeit laufenden Studien zu Ihrem Krankheitsbild suchen unter www.kofam.ch.

Weitere Informationen dazu erfahren Sie bei Ihrem Behandlungsteam oder in der Broschüre «Krebsbehandlung im Rahmen einer klinischen Studie» (siehe S. 43).

Komplementärmedizinische Behandlungen

Komplementär bedeutet ergänzend zur Schulmedizin. Komplementärmedizinische Behandlungen können helfen, während und nach einer Krebstherapie das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität zu verbessern. Sie können zur allgemeinen Stärkung beitragen und Nebenwirkungen erträglicher machen. Gegen Magenkrebs selbst sind sie in der Regel wirkungslos.

Wichtig: Sprechen Sie zuerst mit Ihre Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie sich für Behandlungen aus der Komplementärmedizin interessieren. Auch scheinbar harmlose Produkte können sich mit der Krebsbehandlung nicht vertragen oder die Wirkung der Medikamente beeinflussen.

Mehr Informationen erhalten Sie in der Krebsliga-Broschüre «Komplementärmedizin bei Krebs».

Welche Behandlung in welchem Krankheitsstadium?

Das Wichtigste in Kürze

Bei Magenkrebs ohne Metastasen erhalten Sie in der Regel vor der Operation eine Chemo. Nach der Operation wird die Chemo fortgeführt.

Bei Magenkrebs mit Metastasen erhalten Sie eine Chemo und/oder Antikörpertherapie und/oder Strahlentherapie.

Je nach Krankheitsstadium kommen andere Behandlungen infrage.

Frühes Krankheitsstadium

In einem frühen Krankheitsstadium kommen folgende Behandlungsmöglichkeiten infrage:

- Den Tumor während einer Magenspiegelung entfernen. Diese Behandlungsmöglichkeit ist allerdings eine Ausnahme. Denn nur selten wird Magenkrebs so früh gefunden, dass eine Magenspiegelung ausreicht.
- Den Tumor während einer Operation entfernen. Auch die Lymphknoten werden während einer Operation entfernt.
- Den Tumor vor und nach der Operation mit einer Chemo behandeln.

Fortgeschrittenes Krankheitsstadium

In einem fortgeschrittenen Krankheitsstadium kommen folgende Behandlungsmöglichkeiten infrage:

- Den Tumor oder die Metastasen mit einer Chemo und/oder Antikörpertherapie verkleinern.
- Den Tumor oder die Metastasen mit einer Strahlentherapie verkleinern.
- Schmerzen von Metastasen mit einer Strahlentherapie oder einer Chemo und/oder Antikörpertherapie behandeln.
- Den Tumor oder die Metastasen mit einer Operation verkleinern.

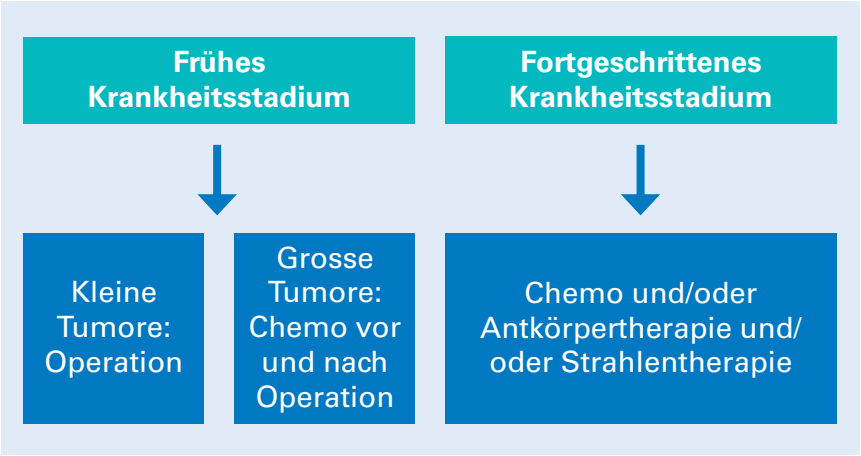
Palliative Care

Damit ist die umfassende Betreuung von Betroffenen gemeint, die an einem unheilbaren Magenkrebs leiden. Die Palliative Care berücksichtigt medizinische, soziale, psychologische und spirituelle Bedürfnisse.

Fragen Sie bei Ihrem Behandlungsteam frühzeitig nach palliativen Massnahmen.

Die Beratenden der regionalen und kantonalen Ligen sowie das Krebstelefon unterstützen Sie bei der Planung einer palliativen Betreuung. Die Adressen und Telefonnummern finden Sie ab Seite 46.

Behandlung nach Krankheitsstadium



Was tun bei Nebenwirkungen?

Das Wichtigste in Kürze

- Medikamente nach Vorschrift einnehmen
- Massnahmen wie Physiotherapie durchführen
- Ihr Behandlungsteam über Nebenwirkungen informieren
- bei Unklarheit das Behandlungsteam fragen

Viele Nebenwirkungen können mit Medikamenten und Massnahmen (z. B. Physiotherapie) behandelt werden. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt weiss, welche Nebenwirkungen Sie bekommen können. Deshalb gibt er Ihnen vor der Therapie Medikamente gegen diese Nebenwirkungen. Diese Medikamente helfen Ihnen, damit Sie keine oder weniger Nebenwirkungen bekommen. Damit die Medikamente optimal wirken, müssen Sie die Medikamente nach Vorschrift einnehmen.

Bei schweren Nebenwirkungen kontaktieren Sie Ihren Arzt, damit Sie zusammen entscheiden können, ob Sie die Behandlung unterbrechen möchten.

Vorsicht vor selbst gewählten Medikamenten

Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, bevor Sie selbst gewählte Medikamente einnehmen. Das gilt auch für Salben, Brausetabletten und komplementärmedizinische Medikamente. Auch wenn diese «natürlich» sind oder harmlos erscheinen, könnten sie die Therapie und die Wirkung anderer Medikamente beeinflussen. Ihr Behandlungsteam wird Sie gerne beraten, wenn Sie komplementärmedizinische Massnahmen wünschen.

Was kann ich tun bei…?

… Übelkeit und Erbrechen

Gegen Übelkeit und Erbrechen erhalten Sie vor Beginn der Chemo Medikamente. Am besten nehmen Sie diese Medikamente vor der Chemo ein. Zusätzlich kann eine Akupunktur unterstützend sein.

… Durchfall

Durchfall wird mit Medikamenten behandelt. Tipps zur Vorbeugung von Durchfall sind:

- fetthaltige, stark gewürzte Speisen vermeiden,
- blähende Speisen (auch Salat oder rohes Gemüse) vermeiden,
- auf Alkohol und Kaffee verzichten,
- viel trinken (Wasser oder ungesüssten Tee).

… Fieber

Haben Sie Fieber im Anschluss an die Chemo? Gehen Sie sofort zu Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt. Das Fieber kann auf eine Infektion hinweisen, die behandelt werden muss.

… Blutarmut

Blutarmut meint, dass Sie zu wenig rote Blutzellen haben. Eisen- und Vitaminpräparate helfen gegen Blutarmut. Ihr Behandlungsteam klärt die Gründe für die Blutarmut ab und verschreibt Ihnen die entsprechende Therapie.

Erbrechen Sie Blut oder haben Blut im Stuhl? Dann gehen Sie sofort zu Ihrem Arzt.

… Vitamin-B12-Mangel

Lassen Sie sich regelmässig Vitamin B12 spritzen. Denn nur der Magen bildet den Stoff, der für die Aufnahme von Vitamin B12 notwendig ist.

… Entzündungen der Mundschleimhaut

Wichtig ist eine gründliche und schonende Mundhygiene und regelmässige Mundspülung. Es empfiehlt sich, nicht zu Rauchen.

… Fatigue

Gegen Fatigue hilft ein gezieltes Bewegungsprogramm. Erfahren Sie mehr dazu in den Krebsliga-Broschüren «Rundum müde» und «Körperliche Aktivität bei Krebs».

… Hand- und Fuss-Syndrom

Gute Hautpflege hilft gegen dieses Syndrom.

Was tun bei Schmerzen?

Wenden Sie sich an Ihr Behandlungsteam, wenn Sie Schmerzen haben. Die vielfältigen Möglichkeiten der Schmerztherapie sollten unbedingt ausgeschöpft werden. Das auf Schmerztherapie spezialisierte Personal unterstützt Sie.

Diese Möglichkeiten helfen gegen Schmerzen:

- Medikamente
- Operation
- Strahlentherapie
- Chemotherapie

Weitere Möglichkeiten sind:

- Akupunktur
- Physiotherapie
- Bewegung, Sport
- Meditation, autogenes Training
- psychoonkologische Beratung, Psychotherapie

In der Broschüre «Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung» (siehe S. 42) finden Sie ausführliche Informationen zum Thema.

Was tun bei Essensproblemen?

Die Ernährungsberatung unterstützt Sie bereits im Spital bei Problemen mit dem Essen.

Damit die Krankenkasse die Kosten für die Ernährungsberatung bezahlt, muss

- die Ärztin oder der Arzt die Ernährungsberatung verschreiben,
- der oder die Ernährungsberater/in von der Krankenkasse anerkannt sein.

Mehr Informationen zur Ernährungsberatung finden Sie auf Seite 41.

Tipps bei Essensproblemen:

- Essen Sie bei einer Mahlzeit etwas weniger als früher. Ihr Magen ist kleiner oder Sie haben einen Ersatzmagen. Beide haben nicht mehr so viel Platz für Nahrung.
- Teilen Sie das Essen in mehrere Portionen auf. Empfohlen werden sechs bis acht Portionen.
- Essen Sie langsam, kauen Sie gründlich.
- Probieren Sie neue Lebensmittel einzeln aus. Vielleicht hilft Ihnen ein Ernährungsprotokoll um herauszufinden, was Sie gut vertragen und was nicht.
- Fragen Sie Ihren Arzt nach Medikamenten, die Ihnen beim Verdauen helfen.
- Nehmen Sie wichtige Bestandteile des Essens auch über Spezialnahrung oder Medikamente ein. So beugen Sie einer Mangelernährung vor.
- Bleiben Sie in Bewegung.
- Lassen Sie sich bei Bedarf auch von einer Fachperson der Psychoonkologie beraten.
- Sprechen Sie Ihr Behandlungsteam darauf an, wenn Sie ungewollt Gewicht verlieren.

Mit der Zeit werden die Essensprobleme in der Regel weniger. Der Grund ist: Der Körper gewöhnt sich an die Veränderungen.

Was tun beim Dumping-Syndrom?

Vielleicht leiden Sie nach der Operation an einem sogenannten Dumping-Syndrom. Das Dumping-Syndrom kommt daher, dass der Essensbrei schneller durch Ihren Magen wandert als früher. Das kann zu unterschiedlichen Beschwerden führen. Besprechen Sie Ihre Beschwerden in jedem Fall mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Frühdumping-Syndrom

Der Essensbrei wandert schnell durch Ihren Magen und sammelt sich im Dünndarm. Ihr Körper muss den Essensbrei im Dünndarm nun flüssiger machen. Dafür schickt Ihr Körper Wasser in den Dünndarm.

Allerdings fehlt dem Körper dieses Wasser dann im Blutkreislauf und in den Organen. Ihr Blutdruck sinkt deshalb ab. Ihnen kann schwindelig oder schlecht werden.

Wenn viel Essensbrei im Dünndarm ist, kann das den Dünndarm dehnen. Das kann Ihnen starke Schmerzen im Bauch bereiten.

Diese Probleme kommen etwa 15 bis 30 Minuten nach dem Essen.

Wie beuge ich dem Frühdumping-Syndrom vor?

- Essen Sie sechs- bis achtmal über den Tag verteilt kleine Mahlzeiten.
- Essen Sie **keine** salzigen Snacks (Chips, Salznüsse) und stark gezuckerte Speisen (Sorbet, gezuckerte Getränke, Caramel).
- Legen Sie sich nach dem Essen für eine halbe Stunde hin oder essen Sie im Liegen.
- Trinken Sie 20 Minuten vor oder nach dem Essen. Aber trinken Sie nicht zum Essen.
- Essen Sie langsam und kauen Sie gut.

Spätdumping-Syndrom

Mit dem Essensbrei gelangt manchmal viel Zucker unverdaut in den Dünndarm. Das kann in Ihrem Körper eine Kettenreaktion auslösen:

Der Zucker gelangt in den Blutkreislauf. Der Blutzuckerspiegel steigt sehr schnell an. Ihr Körper reagiert darauf, indem er sehr viel Insulin ausschüttet. Insulin baut den Zucker schnell wieder ab.

Manchmal schüttet Ihr Körper zu viel Insulin aus. Dann wird der ganze Zucker im Blut abgebaut. Das kann zu einer Unterzuckerung führen. Sie beginnen zu zittern und zu schwitzen, Ihnen wird schwindelig und schlecht.

Wie beuge ich dem Spätdumping-Syndrom vor?

- Sie können das machen, was auch gegen das Frühdumping-Syndrom hilft.
- Essen Sie ausserdem stärkehaltige Nahrungsmittel immer mit eiweiss- und fetthaltigen Speisen sowie Salat und Gemüse. Stärkehaltige Nahrungsmittel sind Brei, Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Polenta.

Wie geht es weiter nach den Behandlungen?

Gerade auch bei Abschluss der Behandlungen kann es unterstützend sein, wenn Sie sich an eine Beraterin oder einen Berater der Krebsliga oder an eine andere Fachperson wenden (siehe ab S. 46).

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Massnahmen, die Ihnen nach Abschluss der Behandlungen guttun könnten. Gemeinsam können Sie herausfinden, was sinnvoll ist und allenfalls von der Krankenkasse bezahlt wird.

Nachsorge

Nach Abschluss der Behandlungen finden regelmässige Kontrolluntersuchungen statt. Die Nachsorgeuntersuchung dient dazu:

- Folgebeschwerden der Krankheit oder der Behandlung zu erkennen und zu lindern.
- Wiederauftreten der Krankheit (Rezidiv) oder Metastasen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Onkologische Rehabilitation

Eine Rehabilitation umfasst alle Behandlungen, die Ihnen helfen, wieder gesund zu werden. Wenn die Reha speziell gemacht ist für Menschen mit Krebs, spricht man von einer «onkologischen Rehabilitation». In der Umgangssprache verwendet man oft den Begriff Reha.

Welche Rehas gibt es?

Für eine Reha sind Sie mehrere Wochen in einem Reha-Spital. Das nennt man eine stationäre Reha. Oder Sie haben über zwölf Wochen immer wieder einzelne Termine in einem Spital oder einer Praxis. Das nennt man eine ambulante Reha. Sie können eine Reha vor, während oder nach den Behandlungen machen.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie eine Reha machen möchten. Die Krebsliga hat Informationen auf der Website oder in der Krebsliga-Broschüre «Onkologische Rehabilitation».

Wer bezahlt die Reha?

Die Grundversicherung der Krankenversicherung bezahlt in der Regel

die Reha. Es gibt einen Unterschied zwischen ambulanter und stationärer Reha:

- Ambulante Reha: Wenn Ihr Arzt die Reha verordnet hat, bezahlt die Krankenkasse.
- Stationäre Reha: Hier muss der Arzt zuerst bei der Krankenkasse nachfragen. Wenn die Krankenkasse zustimmt, übernimmt sie die Kosten.

Wer hilft mir, wenn ich Hilfe im Alltag brauche?

Wenn Sie Pflege oder Unterstützung zu Hause brauchen, können Sie sich von der Ärztin oder vom Arzt Spitex-Dienste verschreiben lassen. Für die Spitex arbeiten ausgebildete Pflegekräfte, die Sie bei diesen Tätigkeiten unterstützen:

- bei der Körperpflege,
- beim Aufstehen und Zubettgehen,
- beim Vorbereiten der Medikamente,
- beim Versorgen von Wunden,
- beim Behandeln von Schmerzen.

Manche Spitex-Anbieter haben sich auf die Betreuung von Menschen mit Krebs spezialisiert. Sie erkennen das daran, dass die Dienste die Begriffe Onko, Onkologie und Palliativ benutzen. Diese Dienste heissen zum Beispiel Onko-Spitex oder auch Palliativ-Spitex.

Wer bezahlt die Spitex?

Die Grundversicherung der Krankenkasse bezahlt die Dienste der Spitex, welche die Pflege betreffen. Sie können weitere Dienste bei der Spitex anfragen, zum Beispiel Hilfe beim Einkaufen, im Haushalt, bei Arztbesuchen. Diese Dienste übernimmt die Grundversicherung nicht.

Arbeiten mit und nach Krebs

Planen Sie die Rückkehr an Ihren Arbeitsplatz sorgfältig zusammen mit den Personalverantwortlichen des Arbeitgebers. In der Anfangsphase können beispielsweise die Aufgaben angepasst oder die Arbeitszeiten reduziert werden. Bei Fragen helfen Ihnen die Beratenden der regionalen und kantonalen Krebsligen weiter. Die Adressen der Beratungsstellen in Ihrer Nähe finden Sie ab Seite 46.

Ich möchte Beratung und weitere Informationen

Ihr Behandlungsteam

Das Behandlungsteam berät Sie, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Fragen Sie auch nach Massnahmen, die Ihnen zusätzlich helfen und Ihre Genesung erleichtern. Zum Behandlungsteam gehören jene Fachpersonen, die Sie während der Krankheit begleiten, behandeln und unterstützen.

Psychoonkologie

Eine Krebserkrankung hat nicht nur körperliche, sondern auch psychische Folgen wie etwa Ängste und Traurigkeit bis hin zu Depressionen. Wenn solche Symptome Sie belasten, fragen Sie nach einer Psychoonkologin oder nach einem Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson, die Sie bei der Bewältigung und Verarbeitung der Krebserkrankung unterstützt.

Eine psychoonkologische Beratung oder Therapie wird von Fachleuten verschiedener Disziplinen (z. B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie) angeboten. Wichtig ist, dass diese Fachperson über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt. Auf psychoonkologie.krebsliga.ch finden Sie Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

Die Krebsligen beraten, begleiten und unterstützen Betroffene und Angehörige. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungs- und Finanzierungsfragen, Kurs- und Seminarangebote, die Unterstützung beim Ausfüllen von Patientenverfügungen und das Vermitteln von Fachpersonen, beispielsweise für eine Ernährungsberatung, für psychoonkologische Beratung oder für eine Sexualberatung.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen rund um Krebs. Die Fachberaterin informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben sprechen. Ausserdem erhalten Sie Adressen von Spitälern und Tumorzentren in Ihrer Nähe, die auf die Behandlung Ihrer Krebserkrankung spezialisiert sind.

Anruf und Auskunft sind kostenlos. Die Fachberaterinnen sind auch per E-Mail an helpline@krebsliga.ch oder über die Skype-Adresse krebstelefon.ch erreichbar.

Cancerline – der Chat zu Krebs

Kinder, Jugendliche und Erwachsene erreichen über www.krebsliga.ch/cancerline eine Fachberaterin, mit der sie chatten können (Montag bis Freitag von 11 bis 16 Uhr). Haben Sie Fragen zur Krankheit oder möchten Sie einfach jemandem mitteilen, wie es Ihnen geht? Dann chatten Sie los.

Krebskrank: Wie sagen Sie es den Kindern?

Sind Sie an Krebs erkrankt und haben Kinder? Dann fragen Sie sich vielleicht, wie Sie es den Kindern sagen sollen und welche Auswirkungen Krebs auf Ihren Familienalltag hat.

In der Broschüre «Wenn Eltern an Krebs erkranken» finden Sie Anregungen für Gespräche mit Ihren Kindern. Die Broschüre enthält auch Tipps für Lehrpersonen.

Die Rauchstopplinie 0848 000 181

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können kostenlose Folgegespräche vereinbart werden. Mehr dazu erfahren Sie auf www.rauchstopplinie.ch.

Kurse

Die Krebsliga organisiert an verschiedenen Orten in der Schweiz Kurse für krebsbetroffene Menschen und Angehörige: www.krebsliga.ch/kurse

Körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität kann Begleit- oder Folgeerscheinungen von Krebs und Krebstherapien reduzieren. Regelmässige Bewegung baut die körperliche Leistungsfähigkeit wieder auf und wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Ob alleine, zu zweit oder in einer Krebssportgruppe, Hauptsache, Sie haben Freude an der Bewegung.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga und erfahren Sie mehr in der Krebsliga-Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs».

Andere Betroffene

Es kann Mut machen, zu erfahren, wie andere Menschen mit besonderen Situationen umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben. Manches, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, muss jedoch nicht auf Sie zutreffen.

Internetforen

Diskutieren Sie Ihre Anliegen in einem Internetforum, zum Beispiel unter www.krebsforum.ch, einem Angebot der Krebsliga.

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig. Im Gespräch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, fällt dies oft leichter.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen, laufende Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und Angehörige. Auf www.selbsthilfeschweiz.ch können Sie nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe suchen.

Spitex-Dienste für Krebsbetroffene

Bei Spitex-Diensten handelt es sich um spitalexterne Hilfe und Pflege zu Hause. In manchen Kantonen gibt es auf krebskranke Menschen spezialisierte Spitex-Dienste. Diese Dienste heissen in jedem Kanton anders (z. B. Onko-Spitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP, palliativer Brückendienst). Am besten erkundigen Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga nach Adressen.

Ernährungsberatung

Viele Spitäler bieten eine Ernährungsberatung an. Ausserhalb von Spitälern gibt es freiberuflich tätige Ernährungsberaterinnen oder Ernährungsberater. Diese arbeiten meistens mit dem Behandlungsteam zusammen und sind einem Verband angeschlossen:

Schweizerischer Verband
der Ernährungsberater/innen SVDE
Altenbergstrasse 29, Postfach 686
3000 Bern 8
Tel. 031 313 88 70, service@svde-asdd.ch

Auf der Website des SVDE können Sie eine/n Ernährungsberater/in in Ihrer Nähe suchen: www.svde-asdd.ch.

Palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Beim Sekretariat der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung sowie auf deren Website finden Sie die Adressen der kantonalen Sektionen und Netzwerke. Solche Netzwerke sollen sicherstellen, dass Betroffene eine bestmögliche Begleitung und Pflege erhalten, unabhängig von ihrem Wohnort.

palliative ch
Bubenbergplatz 11, 3011 Bern
Tel. 031 310 02 90
info@palliative.ch, www.palliative.ch

Die Karte gibt eine Übersicht über Palliative-Care-Angebote in der Schweiz, die hohe Qualitätsstandards in Palliative Care erfüllen: www.palliativkarte.ch/karte.

Broschüren der Krebsliga

(Auswahl)

- **Operationen bei Krebs**
- **Medikamentöse Tumortherapien**
  Chemotherapien und weitere Medikamente
- **Krebsmedikamente zu Hause einnehmen**
- **Immuntherapie mit Checkpoint-Inhibitoren**
- **Die Strahlentherapie**
  Radiotherapie
- **Komplementärmedizin bei Krebs**
- **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- **Schmerztagebuch**
  So nehme ich meine Schmerzen wahr
- **Rundum müde**
  Fatigue bei Krebs
- **Ernährung bei Krebs**
- **Wenn auch die Seele leidet**
  Krebs trifft den ganzen Menschen
- **Onkologische Rehabilitation**
- **Körperliche Aktivität bei Krebs**
  Stärken Sie das Vertrauen in Ihren Körper
- **Krebs trifft auch die Nächsten**
  Ratgeber für Angehörige und Freunde
- **Arbeiten mit und nach Krebs**
  Ein Ratgeber für Arbeitnehmer und Arbeitgeber
- **Wenn Eltern an Krebs erkranken**
  Wie mit Kindern darüber reden
- **Erblich bedingter Krebs**
- **Erblich bedingter Brust- und Eierstockkrebs**
- **Selbstbestimmt bis zuletzt**
  Wegleitung zum Erstellen einer Patientenverfügung

Bei der Krebsliga finden Sie weitere Broschüren zu einzelnen Krebsarten und Therapien und zum Umgang mit Krebs. Diese Broschüren sind kostenlos und stehen auch in elektronischer Form zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Das ist nur möglich dank grosszügigen Spenden.

Bestellmöglichkeiten

- Krebsliga Ihres Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- shop@krebsliga.ch
- www.krebsliga.ch/broschueren

Alle Broschüren können Sie **online lesen und bestellen.**

Ihre Meinung interessiert uns

Äussern Sie Ihre Meinung zur Broschüre mit dem Fragenbogen am Ende dieser Broschüre oder online unter: www.krebsliga.ch/broschueren. Vielen Dank fürs Ausfüllen.

Broschüren anderer Anbieter

«Magenkrebs», Deutsche Krebshilfe, 2019, online verfügbar: www.krebshilfe.de

«Diagnoseverfahren», Diagnose und Verlaufskontrolle bei Krebs, Österreichische Krebshilfe, 2016, online verfügbar auf www.krebshilfe.net

«Krebsbehandlung im Rahmen einer klinischen Studie», 2015, Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Klinische Krebsforschung SAKK, online verfügbar auf www.sakk.ch/de/

«Krebswörterbuch», 2021. Die deutsche Krebshilfe erklärt Fachbegriffe von A wie Abdomen bis Z wie Zytostatikum, online verfügbar auf www.krebshilfe.de

Literatur

«Diagnose-Schock: Krebs», Hilfe für die Seele, konkrete Unterstützung für Betroffene und Angehörige. Alfred Künzler, Stefan Mamié, Carmen Schürer, Springer-Verlag, 2012.

Einige Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, in der Bücher zu Krebs kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krebsliga (siehe S. 46 f.):
www.bern.krebsliga.ch → Angebote → Information → Bibliothek
www.krebsligazuerich.ch → Beratung & Therapie → Bibliothek

Informationen im Internet

Angebot der Krebsliga

www.krebsforum.ch
Austauschplattform der Krebsliga.
www.krebsliga.ch
Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu allen kantonalen und regionalen Krebsligen.
www.krebsliga.ch/cancerline
Die Krebsliga bietet einen Livechat mit Beratung an.
www.krebsliga.ch/kurse
Kurse der Krebsliga, um krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.
www.krebsliga.ch/onkoreha
Übersichtskarte zu onkologischen Rehabilitationsangeboten in der Schweiz.
psychoonkologie.krebsliga.ch
Verzeichnis von Psychoonkologinnen und Psychoonkologen in Ihrer Nähe.

Andere Angebote

www.avac.ch/de
Der Verein «Lernen mit Krebs zu leben» organisiert Kurse für Betroffene und Angehörige.
www.cipa-igab.ch
Dieser Dachverband gibt den betreuenden Angehörigen in der Schweiz eine Stimme.
www.gdk-cds.ch
Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektoren GDK. Hier finden Sie die Liste der Spitäler mit einem Leistungsauftrag für Behandlungen je nach Krebsart.
www.kein-magen.de
Die Selbsthilfeseite für Betroffene nach einer Gastrektomie.
www.kofam.ch
Portal des Bundesamts für Gesundheit zur Humanforschung in der Schweiz.
www.komplementaermethoden.de
Informationen der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen.
www.krebshilfe.de
Informationen der Deutschen Krebshilfe.
www.krebsinformationsdienst.de
Ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.

www.krebs-webweiser.de
Eine Zusammenstellung von Websites durch das Universitätsklinikum Freiburg i. Br.
www.palliative.ch
Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.
www.patientenkompetenz.ch
Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.
www.psychoonkologie.ch
Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.
www.selbsthilfeschweiz.ch
Adressen von Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige in Ihrer Nähe.

Informationen auf Englisch

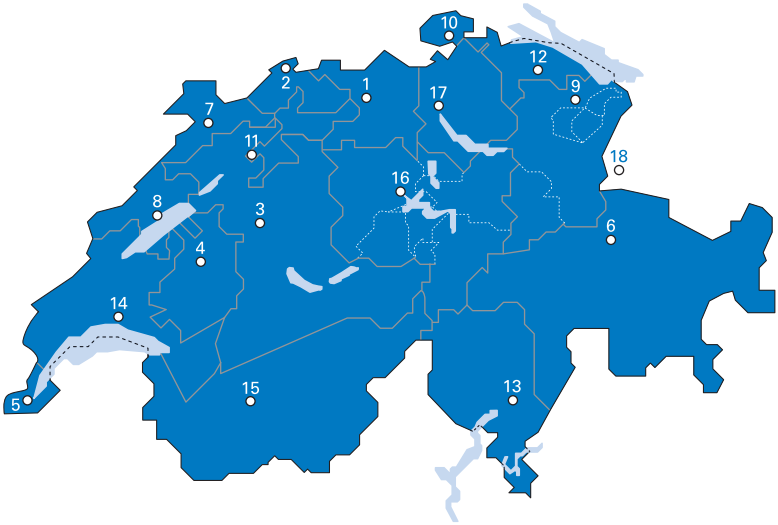
www.cancer.org
American Cancer Society.
www.cancer.gov
National Cancer Institute USA.
www.cancer.net
American Society of Clinical Oncology.
www.cancerresearchuk.org
Independent cancer research and awareness charity.
www.macmillan.org.uk
A non-profit cancer information service.

Quellen

Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF) (2019). S3-Leitlinie Magenkarzinom, Langversion 2.0, 2019 AWMF Registernummer: 032/009OL, http://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/magenkarzinom/

Marguelies, A., Kroner, T., Gaisser, A. & Irène Bachmann-Mettler (Hrsg.) (2017). Onkologische Krankenpflege. Springer. 6. Auflage.

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



1 Krebsliga Aargau
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
IBAN: CH57 30000 00150 01212 17

2 Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6

3 Krebsliga Bern
Ligue bernoise contre le cancer
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebsligabern.ch
www.krebsligabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3

5 Ligue genevoise contre le cancer
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

6 Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

7 Ligue jurassienne contre le cancer
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9

9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

10 Krebsliga Schaffhausen
Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebsliga-sh.ch
www.krebsliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

11 Krebsliga Solothurn
Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebsliga-so.ch
www.krebsliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

12 Krebsliga Thurgau
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

13 Lega cancro Ticino
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

14 Ligue vaudoise contre le cancer
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebsliga-wallis.ch
www.krebsliga-wallis.ch
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2

16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebsliga.info
www.krebsliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

17 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
www.krebsligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

18 Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
www.krebsliga.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Broschüren
Tel. 0844 85 00 00
shop@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch/broschueren

Krebsforum
www.krebsforum.ch, das Internetforum der Krebsliga

Cancerline
www.krebsliga.ch/cancerline, der Chat für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu Krebs
Mo–Fr 11–16 Uhr

Skype
krebstelefon.ch
Mo–Fr 11–16 Uhr

Rauchstopplinie
Tel. 0848 000 181
Max. 8 Rp./Min. (Festnetz)
Mo–Fr 11–19 Uhr

Ihre Spende freut uns.

Gemeinsam gegen Krebs

Krebstelefon 0800 11 88 11
Montag bis Freitag
9–19 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebsliga.ch

Die Krebsliga setzt sich dafür ein, dass …

… weniger Menschen an Krebs erkranken,

… weniger Menschen an den Folgen von Krebs leiden und sterben,

… mehr Menschen von Krebs geheilt werden,

… Betroffene und ihr Umfeld die notwendige Zuwendung und Hilfe erfahren.

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht.
Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.

Nur dank Spenden sind unsere Broschüren kostenlos erhältlich.

Jetzt mit TWINT spenden:

QR-Code mit der TWINT-App scannen.

Betrag eingeben und Spende bestätigen.

Oder online unter www.krebsliga.ch/spenden.