

## Leben mit Krebs. Was kann ich tun?

Wenn Sie Fragen rund um eine Krebserkrankung haben, sind wir gern für Sie da:

Die **LAGO** – Landesarbeitsgemeinschaft Onkologische Versorgung Brandenburg e.V.

**Telefon** 0331 2707172

**E-Mail** [post@lago-brandenburg.de](mailto:post@lago-brandenburg.de)

**Internet** [www.lago-brandenburg.de](http://www.lago-brandenburg.de)

Der **Krebsinformationsdienst** (KID) des Deutschen Krebsforschungszentrums

**Telefon** 0800 4203040 (kostenfrei)

täglich von 8 bis 20 Uhr

**E-Mail** [krebsinformationsdienst@dkfz.de](mailto:krebsinformationsdienst@dkfz.de)

## Spendenkonto LAGO

Mittelbrandenburgische Sparkasse

**IBAN** DE72 1605 0000 3503 0003 20

**BIC** WELADED1PMB

**Wir informieren.  
Sie entscheiden.**

## Trägerin der Initiative KONKRET – Angebote für Krebspatienten vor Ort



Landesarbeitsgemeinschaft Onkologische Versorgung Brandenburg e.V. (LAGO)

**Telefon** 0331 2707172

## Kooperationspartner

Viele Partner im Land Brandenburg unterstützen die Initiative. Das sind zum Beispiel Krebsberatungsstellen, Selbsthilfeeinrichtungen und Rehabilitationskliniken.

## Förderung

Die Initiative wird gefördert durch die Deutsche Rentenversicherung Berlin-Brandenburg.



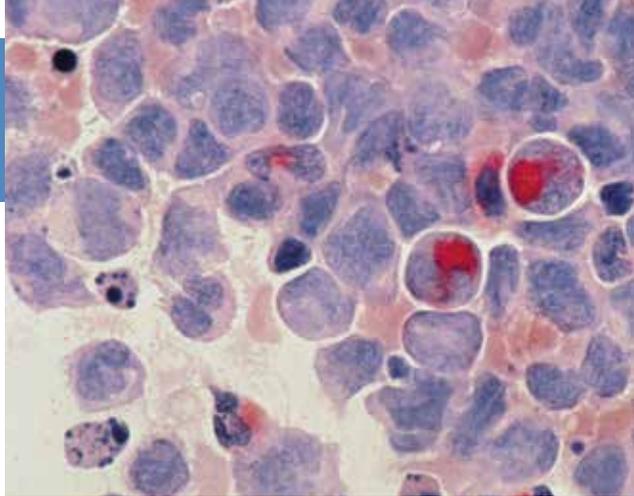
**Deutsche  
Rentenversicherung**

Berlin-Brandenburg



**konkret**  
Angebote für Krebspatienten vor Ort





## „KREBS? ICH DOCH NICHT“

Experten schätzen, dass in Deutschland aktuell insgesamt etwa 4 Millionen Menschen leben, die mindestens einmal in ihrem Leben an Krebs erkrankt sind. Doch wie entsteht eine Krebserkrankung?

Damit der Mensch wachsen und sich seine Körpersubstanz ständig erneuern kann, müssen sich Zellen teilen. Dabei kann es zu Fehlern und Schäden kommen, die sich im Laufe des Lebens ansammeln. Je älter man wird, umso mehr gibt es davon. Deshalb sind ältere Menschen sehr viel häufiger von Krebs betroffen als jüngere Menschen.

Die Auslöser für eine Krebsentstehung sind vielfältig und lassen sich nicht immer ändern. Dazu gehören unter anderem bestimmte ererbte Gene. Andere Risikofaktoren lassen sich ändern. So können zum Beispiel regelmäßige Bewegung, eine gesunde Ernährung und möglichst wenig Alkohol vor Krebs schützen.

## LEBEN MIT UND NACH KREBS

Immer mehr Menschen können von einer Krebserkrankung geheilt werden. Und immer mehr Menschen können mit ihrer Erkrankung für eine sehr lange Zeit weiterleben. Das verdanken wir den Fortschritten in der Medizin, in der Früherkennung und in der Behandlung von Krebs.

Doch niemand ist wirklich vorbereitet auf ein Leben mit und nach Krebs. Betroffene müssen oft neue Situationen meistern, die den bisherigen Alltag betreffen, Gewohnheiten, Familie, Freundschaften, den täglichen Speiseplan, die körperliche Aktivität und weitere Bereiche des Lebens.

Um mit der Erkrankung und ihren Folgen gut leben zu können, gibt es viele Unterstützungsmöglichkeiten und Angebote. Was hilft und was nicht hilft, ist für jeden Menschen ganz unterschiedlich.

## DAS KANN IM ALLTAG HELFEN – VIER BEISPIELE

**Bewegung und Sport** können dabei unterstützen, eine möglichst gute körperliche Verfassung zu erhalten. Oft verbessert sich auch die Stimmung.

Viele Menschen haben weniger Angst, wenn sie über ihre Krankheit **gut Bescheid wissen**. Informationen gibt es zum Beispiel in Krebsberatungsstellen und Selbsthilfegruppen.

**Psychologische Angebote** unterstützen Patienten und Angehörige bei der seelischen Bewältigung der Krebserkrankung. Die Betroffenen sollen wieder Kraft und Sicherheit für ihr Leben finden.

Die **Ernährung** hat Einfluss auf den allgemeinen Gesundheitszustand, auf die Lebensqualität und auch auf das Rückfallrisiko. Eine Krebsdiät, mit der man Krebs heilen könnte, gibt es dagegen nicht.

