

# »WORAUF HABE ICH LUST?« Wie sich Krebspatienten bei Tisch weniger stressen und die Freude am Essen bewahren können

Interview **Andrea Böhnke**

**V**on der Medizin wird ihnen übel, die Sorgen schlagen ihnen auf den Magen, sie wollen nichts falsch machen, und alle Menschen um sie herum geben den Krebspatienten Tipps, was sie essen sollen: Das nervt, macht Angst und verleidet einem das Essen womöglich mehr als nötig. Die Ärztin Friederike Mumm leitet das Interdisziplinäre Zentrum für Psycho-Onkologie am Klinikum der Universität München und spricht jeden Tag mit verunsicherten Patienten. Denn gute Ernährung ist ein Akt der Selbstfürsorge, eine Ressource, die viele Menschen auch seelisch stärkt.

## **ZEIT Doctor: Warum ist das Thema Ernährung so zentral für viele Krebspatienten?**

Friederike Mumm: Krebs ist eine potenziell lebensbedrohliche Erkrankung. In dieser Lage nur passiv Therapien über sich ergehen zu lassen widerstrebt der menschlichen Natur. Fast jeder Patient sagt: »Ich will selbst etwas gegen die Krankheit tun« – schon um sich weniger hilflos und ohnmächtig zu fühlen. Das Thema Ernährung liegt so nahe, weil es ein Lebensbereich ist, den man beeinflussen kann, wodurch man wieder ein Gefühl von Kontrolle erlebt.



**Die Psychoonkologin** Friederike Mumm berät verunsicherte Patienten

Wir hängen auch emotional am Essen: Viele haben als Kind ihr Lieblingsgericht bekommen, wenn sie krank waren. Wenn diese Trostquelle bedroht ist, kann das Angst machen.

## **Wovor haben die Menschen da Angst?**

Es gibt Tage, an denen die Patienten keinen Appetit haben oder ihnen von der Chemo übel ist. Das löst leicht die Befürchtung aus, auf Dauer den Genuss am Essen, die Sinnlichkeit, die Lebensfreude zu verlieren. Essen hat auch eine soziale Seite: Wer nicht mehr mit am Stammtisch sitzen kann oder mag, weil ihm nichts schmeckt oder er Dinge schlecht verträgt, fühlt

sich isoliert, das verunsichert. Und auch die körperlichen Aspekte der Erkrankung können ängstigen – wenn Betroffene zum Beispiel viel Gewicht verlieren und beschreiben, dass sie immer weniger werden.

## **Wie begegnet man diesen Ängsten?**

Ich empfehle, sich immer wieder neu zu fragen: Worauf habe ich gerade Lust? Mit wem würde ich jetzt gerne zusammen essen? Es hilft, sich selbst eine gute Atmosphäre zu schaffen – alleine oder mit Menschen, die einen ablenken. Und dabei ruhig etwas ausprobieren, draußen essen in der Natur oder im Café. Wichtig ist, über Gefühle, Wünsche und Ängste mit dem Behandlungsteam und den Angehörigen zu sprechen. Und man kann sich klarmachen, dass wieder andere Tage kommen. Manchmal ist schon der Nachmittag besser als der Morgen.

## **Sich weniger Druck beim Essen zu machen – kann das helfen?**

Sehr. Eine Krebserkrankung ist körperliche und psychische Schwerstarbeit. Entsprechend hoch ist der Kalorienbedarf. Manche Patienten essen Torte zum Frühstück, weil sie gerade Lust darauf haben. Und das ist gut so. Es gibt ja eine wahre Informationsflut, zu speziellen Diäten und angeblichen Regeln. Ich erlebe jeden Tag Menschen, die alles tun würden, damit sich ihre Situation verbessert. Die werden durch unseriöse Heilsversprechen verwirrt. Generell hilft es, den Fokus vom Essen selbst wegzunehmen. Ich frage meine Patienten oft, was sie am Essen mögen: das Kochen, die Rezeptideen oder das Einkaufen. Vielen geht es um das Gemeinschaftliche. Dann überlegen wir, wie sie mit anderen zusammen sein können, ohne dass Essen im Vordergrund steht. Und wir schauen, wie Patienten auch sonst aktiv sein können – zum Beispiel mit Bewegung. Die fördert dann vielleicht auch den Appetit. –