

PRESSEMELDUNG

Sperrfrist: Veröffentlichung nicht vor dem 30. September 2026.

Berlin, 30. September 2026

„Warum sagt mir das denn niemand?“ in erweiterter Neuauflage erschienen

Persönlicher Krebsratgeber von Nella Rausch jetzt mit Entlastungscheckliste und rund 50 zusätzlichen Seiten

Die Idee kam Nella Rausch im Wartezimmer ihrer Onko-Nachsorge. Wieder einmal saß sie dort, wartete – und dachte darüber nach, wie viele Dinge sie sich seit ihrer Krebsdiagnose selbst hatte zusammensuchen müssen. Medizinische Informationen gab es viele. Aber wo war eigentlich der Informationsschalter für all die ganz praktischen Fragen? Wo war die kleine Mappe, die einem nach der Diagnose jemand in die Hand drückt und sagt: Das kommt jetzt auf Dich zu. Darauf solltest Du achten. Und das sind Deine nächsten Schritte.

Diese Mappe gab es nicht. Also begann die Krebsbloggerin, Podcasterin und Autorin, sie selbst zu schreiben. Entstanden ist daraus der Ratgeber **„Warum sagt mir das denn niemand? Was Du nach einer Krebsdiagnose alles wissen musst“**, der jetzt – vier Jahre nach der Erstauflage – vollständig überarbeitet und deutlich erweitert neu erscheint.

Denn auch nach der ersten Ausgabe hörten die Fragen nicht auf. Im Gegenteil.

„Nella, der Ablauf im Krankenhaus belastet mich total. Was muss ich wissen?“ – „Welche Nebenwirkungen können auftreten, und was kann ich selbst dagegen tun?“ – „Wie bereite ich mich auf ein Arztgespräch vor?“ – „Wie erkläre ich meinem Kind, dass ich Krebs habe?“ – „Wie gehen wir als Paar damit um?“ – „Was sage ich meinem Arbeitgeber?“ – „Was muss ich bei Reha, Sozialrecht oder Rente beachten?“

Und vor allem gab es da immer wieder diese eine Frage:

„Wie weiß ich eigentlich, was als Nächstes dran ist? Ich bin komplett überfordert.“

Auf genau diese Frage gibt Nella Rausch in der Neuauflage eine neue, sehr praktische Antwort: die **Entlastungscheckliste**, die über einen QR-Code auch als Download zur Verfügung steht. Sie soll Betroffenen und Angehörigen helfen, in einer Situation, in der plötzlich alles gleichzeitig wichtig erscheint, Ordnung zu schaffen: Was muss sofort geklärt werden? Was kann warten? Welche Fragen sollten gestellt, welche Unterlagen gesammelt und welche Entscheidungen vorbereitet werden?

„Nach einer Krebsdiagnose bricht nicht nur eine lebensbedrohliche Erkrankung in das Leben ein. Plötzlich musst Du Termine organisieren, Befunde verstehen, Entscheidungen treffen, mit Ärzten sprechen, Angehörige informieren, den Beruf regeln und Dich mit Versicherungen oder Behörden beschäftigen. Und das alles ausgerechnet in einer Situation, in der Du emotional häufig kaum weißt, wo oben und unten ist“, sagt Nella Rausch.

Die Neuauflage umfasst deshalb **rund 50 Seiten mehr** als die erste Ausgabe. Neu hinzugekommen oder wesentlich erweitert wurden unter anderem die Themen **Kommunikation mit Angehörigen und Kindern, Gespräche mit dem medizinischen Umfeld, beruflicher Wiedereinstieg, Reha, Sozialrecht und Rente**.

Dabei bleibt der Ratgeber bewusst anders als viele klassische Patientenbücher. Er will kein medizinisches Lehrbuch sein und auch keine Fachberatung ersetzen. Stattdessen verbindet Nella Rausch fundierte Informationen mit persönlichen Erfahrungen und konkreten Hilfestellungen für den Alltag mit Krebs.

Und auch für die oft **gut gemeinten, aber verletzenden Sätze**, die Krebspatientinnen und -patienten immer wieder zu hören bekommen, gibt Rausch **kurze Anleitungen für eine schlagfertige Reaktion**.

Ihre Sprache ist direkt, verständlich und immer wieder auch humorvoll.

Aus eigener Erfahrung weiß sie, wie schnell Menschen nach einer Diagnose in eine existenziell bedrohliche Situation geraten und dabei den Überblick behalten müssen:

„Du hast plötzlich einen neuen Job – ganz ohne Bewerbung. Und der lautet: Patientsein.“

Zu diesem Job gehört für Rausch auch, sich Wissen anzueignen, Fragen zu stellen und selbstbewusst mit Ärzten und anderen Beteiligten zu kommunizieren.

„Der informierte Patient wird besser behandelt. Man muss nicht selbst zum Mediziner werden. Aber man sollte verstehen, welche Optionen es gibt und warum. Niemand kennt die Einzelheiten so gut wie du. Bei dir laufen alle Fäden zusammen.“

Der Ratgeber begleitet Betroffene durch die erste überwältigende Zeit nach einer Krebsdiagnose und weit darüber hinaus. Er erklärt Abläufe, hilft bei der Vorbereitung auf Arztgespräche, beschreibt typische Hürden des Behandlungsalltags und gibt Orientierung für das Leben rund um die Erkrankung.

Dabei ist das Buch bewusst so konzipiert, dass es **benutzt** werden kann: Es passt in eine größere Handtasche, bietet in der gedruckten Ausgabe Raum für eigene Notizen und soll Betroffene zu Untersuchungen, Gesprächen und Behandlungen begleiten.

Kurzbio:

Nella Rausch (*1966 in Dortmund) lebt in Berlin und ist **Autorin, Speakerin und Podcasterin**. Nach ihrer Diagnose eines **Non-Hodgkin-Lymphoms** im 4. Stadium 2015 und einer **allogenen Stammzelltransplantation** 2017 ist sie krebsfrei.

Seit 2019 betreibt sie den Blog „**Zellenkarussell**“ und den Podcast „**Nellas Neuaufnahme**“. Im Juni 2026 war sie Gesprächsgast im SWR-Nachtcafé zum Thema „**Liebe – Vom Finden und vom Bleiben**“.

Ihr Ratgeber „**Warum sagt mir das denn niemand? Was Du nach einer Krebsdiagnose alles wissen musst**“ ist seit September 2026 in komplett überarbeiteter Neuauflage erhältlich.

Nella Rausch schreibt unter anderem für **DocCheck** und engagiert sich bei **Yeswecan!cer** im **YES! Patient Council**.

Ihr zweites Buch „**Fliegen mit verklebten Federn. Wie Du nach der Krebstherapie Dein Leben neu entfaltest**“ widmet sich dem Leben nach der Krebstherapie.

Buchdaten: Paperback / Seiten: 220 / **Preis:** 22,99 Euro / **Erschienen:** 30. September 2026

Verlag: Books on Demand / BoD

Presseanfragen und Interviews bitte an: E-Mail: schreibnella@zellenkarussell.de –

Mobil: (0)+49 151 23 505 101

Berlin-Charlottenburg – **Webseite:** www.zellenkarussell.de LinkedIN: [Nella Rausch](#) /

Instagram: [@zellenkarussell](#) – [@nella.rausch.autorin](#)