

Mein KI-Begleiter bei einer Krebserkrankung

Orientierung im Alltag, Sicherheit gewinnen,
gut vorbereitet ins Arztgespräch.

Mein KI-Begleiter bei einer Krebserkrankung

Orientierung im Alltag, Sicherheit gewinnen,
gut vorbereitet ins Arztgespräch.

Bedeutung der Icons:



Besonders wichtige **Informationen**



Interessante **Tipps**



Screenshot von einem Anwendungsbeispiel



Seitenverweis



Social Media



Hier weiterlesen



Möchtest du den **Prompt Guide auch digital** lesen?
Dann **scanne einfach den QR-Code** und rufe ihn
auf www.daskwort.de ab.

Inhalt

06 Begrüßung

Kapitel 1: KI-Chatbots verstehen

- 09 Was sind KI-Chatbots?
- 12 Was können KI-Chatbots und was nicht?
- 13 Datenschutz und Sicherheit

Kapitel 2: Die Kunst des Fragens – Prompting leicht gemacht

- 19 Was ist ein Prompt?
- 21 Tipps und konkrete Anwendungsbeispiele für gute Prompts
- 24 Für Fortgeschrittene: Warum fallen KI-Antworten unterschiedlich aus?
- 26 Mini-Checkliste vor dem Absenden

Kapitel 3: Praktische Prompts bei Krebs

- 30 Grundlegende Erklärungen
- 34 Arztbriefe verstehen und Arzttermine vorbereiten
- 43 Alltag und Unterstützung
- 48 Informiert in die Zukunft

Kapitel 4: Fazit & deine nächsten Schritte

- 53 Zusammenfassung

Was dich in deinem KI-Begleiter erwartet

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

dieser KI-Begleiter wurde speziell für Menschen mit einer Krebserkrankung entwickelt – für Betroffene sowie Angehörige, die Betroffene begleiten.

Uns ist wichtig: Auch wenn viele Beispiel-Prompts in der Ich-Perspektive formuliert sind („Ich habe ...“), gelten sie sinngemäß genauso für alle, die einen Menschen mit Krebserkrankung im Alltag begleiten – also auch für Partnerinnen und Partner oder Familienangehörige.

Eine Krebserkrankung wirft im Alltag und in der medizinischen Versorgung viele Fragen auf: Wie lautet meine konkrete Diagnose? Wie erkläre ich es Angehörigen? Welche Therapieoptionen habe ich? Welche Nebenwirkungen kommen auf mich zu?




Künstliche Intelligenz (KI) kann dich dabei unterstützen. Sie hilft, **Informationen zusammenzufassen, medizinische Fachsprache in verständliche Worte zu übersetzen oder sich strukturiert auf Arzttermine vorzubereiten.**

Dieser Begleiter zeigt dir, wie du KI sicher und sinnvoll einsetzen kannst. Er erklärt verständlich, wie diese Technologie funktioniert, worauf du achten solltest und wie sie dir im Alltag helfen kann. Viele Menschen nutzen KI dabei auch als „Sparring-Partner“: um Gedanken zu sortieren, Fragen zu schärfen und in einen Dialog zu kommen – gerade dann, wenn man sich unsicher ist oder sich auf ein Gespräch vorbereiten möchte.

So kann KI dich im Alltag mit einer Krebserkrankung begleiten und dir helfen, Antworten zu finden und nächste Schritte besser einzuordnen. Du findest viele praktische Beispiele für Themen wie:

- **Strukturierte Vorbereitung auf Arztgespräche**
- **Verständliche Erklärungen einer Krebserkrankung für Angehörige**
- **Alltag, Sicherheit und Organisation**

Unser Ziel ist es, **deine Selbstbestimmung zu stärken und Gespräche mit deinem Behandlungsteam zu bereichern.** Je klarer du deine Fragen und Bedürfnisse formulierst, desto leichter könnt ihr gemeinsam gute Entscheidungen treffen. Dieser Begleiter unterstützt dich dabei, KI Schritt für Schritt als hilfreiches Werkzeug zu nutzen – ganz gleich, ob du gerade beginnst oder schon erste Erfahrungen gesammelt hast. Dein Begleiter ist **bewusst praxisnah gestaltet** – probiere die Beispiele einfach aus und passe sie an deine individuelle Situation an.

Wenn du magst, teile deine Erfahrungen mit uns auf  Instagram **@daskwort**,  Facebook **@dasKWort** und  YouTube **@daskwort5522**.

Wir wünschen dir viel Freude beim Entdecken und alles Gute!



Wichtig: KI ersetzt keine ärztliche Beratung. Sie ist ein Hilfsmittel, das dich stärkt und Orientierung bietet – die Entscheidung triffst du immer gemeinsam mit deinem Behandlungsteam. Achte bei der Nutzung bitte auch auf den Schutz deiner Daten: **Formuliere Fragen anonym ohne persönliche Angaben wie Name oder Adresse.**

Kapitel 1

KI-Chatbots verstehen

Künstliche Intelligenz (KI) bezeichnet Systeme, die Aufgaben übernehmen können, die normalerweise menschliches Denken oder Handeln erfordern. Dazu gehören etwa das Verstehen von Texten, das Beantworten von Fragen, das Erkennen von Mustern oder das Treffen von Vorhersagen.

Eine besondere Form der KI sind **große Sprachmodelle** (englisch **Large Language Models**, kurz **LLMs**). Diese Modelle sind darauf spezialisiert, mit Sprache zu arbeiten. Sie wurden mit riesigen Mengen an Texten und Bildern „trainiert“ und lernen dabei, welche Wörter in bestimmten Zusammenhängen wahrscheinlich aufeinander folgen. Dadurch können sie in natürlicher Alltagssprache antworten und **scheinbar „menschliche“ Gespräche führen**.

LLMs sind besonders hilfreich, wenn es darum geht, Informationen schnell und leicht verständlich aufzubereiten. Sie können zum Beispiel Fragen beantworten, Texte übersetzen, Zusammenfassungen erstellen oder Daten aus Bildern und Tabellen herausfiltern. Allerdings stoßen sie an ihre Grenzen, wenn es um exakte, faktenbasierte Antworten geht. Da sie nur auf ihrem Trainingswissen basieren, können sie **gelegentlich ungenaue oder erfundene („halluzinierte“) Informationen liefern**.

KI-Chatbots wie ChatGPT basieren auf solchen Sprachmodellen. Sie werden besonders leistungsfähig, wenn sie mit **Suchmaschinen** kombiniert werden. Während das LLM den sprachlichen Teil übernimmt – also das Verstehen und Formulieren von Texten –, sorgt die Suchmaschine für aktuelle, überprüfbare Informationen. Durch diese Verbindung entsteht eine besonders mächtige Kombination: Der Chatbot kann kommunizieren und gleichzeitig faktenbasierte Antworten mit aktuellen Daten liefern. Das tun KI-Chatbots wie ChatGPT, Google Gemini, Microsoft Copilot, Claude von Anthropic und Perplexity.

Wie stelle ich eine Anfrage in ChatGPT?



Wusstest du schon? Wie bekomme ich Zugang zu ChatGPT?

Es kann im Webbrowser (chatgpt.com) oder als App (iOS/Android) geöffnet und genutzt werden.

Dieser Begleiter fokussiert sich auf **ChatGPT**, da es aktuell den mit Abstand größten Marktanteil bei KI-Chatbots hat und Fakten-Checks durch das Belegen von Antworten mit Quellen sehr einfach macht. (Stand: Dezember 2025, StatCounter Global Stats)

Vereinfachter Ablauf einer Anfrage in ChatGPT:

1. Mithilfe eines LLMs wird eine Suchanfrage an eine Suchmaschine generiert – auf Basis einer eigenen Anfrage (**Prompt**), z. B. „Erkläre mir Krebs in leichter Sprache. Antworte in maximal 6 Sätzen.“
2. Die Suchmaschine liefert die Ergebnisse und das LLM formuliert auf dieser Basis eine Antwort mit Quellenangabe.



Wusstest du schon? Bei diesem Antwort-Prozess (= das LLM formuliert eine Antwort auf Basis der Suchergebnisse) kann es zu **Halluzinationen** kommen. Das heißt, eine Aussage des LLMs kann richtig klingen, aber falsch sein (und so auch nicht in den zitierten Quellen stehen).



Es ist wichtig, dass LLM-Aussagen anhand angegebener Quellen geprüft werden, da es häufig zu sogenannten Halluzinationen kommt.

Hier ein Beispiel in ChatGPT:

1. Anfrage in ChatGPT mit Aufforderung, die Suchmaschine zu nutzen und intensiver nachzudenken:



Erkläre mir Krebs in einfacher Sprache. Antworte in maximal 6 Sätzen. **Denke sehr intensiv nach. Belege alles mit patientenzentrierten und deutschsprachigen Quellen.**

+ Denkvorgang



2. Antwort erfolgt mit **Quellenangabe**, das Nachdenken ist unter „Aktivität“ einsehbar:



Erkläre mir Lungenkrebs in einfacher Sprache. Antworte in maximal 6 Sätzen. **Denke sehr intensiv nach. Belege alles mit patientenzentrierten und deutschsprachigen Quellen.**

Nachgedacht für 6s >

Lungenkrebs bedeutet: In der Lunge wachsen Zellen unkontrolliert und bilden e
 Am Anfang merkt man oft wenig; Warnzeichen können länger anhaltender Hust
 der Brust, Bluthusten oder ungewollter Gewichtsverlust sein. Krebsinformation... +1
 Rauchen ist der wichtigste Risikofaktor, aber auch Menschen, die nie geraucht
 Lungenkrebs bekommen. Krebsinformation... +1
 Ärztinnen und Ärzte untersuchen meist mit Bildgebung wie CT und oft mit eine
 von Lungenkrebs vorliegt und wie weit er sich ausgebreitet hat. krebshilfe.de +1
 Die Behandlung hängt davon ab und kann Operation, Bestrahlung, Chemothera
 zielgerichtete Medikamente umfassen. krebshilfe.de
 Wichtig ist: Lungenkrebs ist ernst, aber es gibt Hilfe, Beratung und Behandlung
 man früh ärztlich abklären lassen, was dahintersteckt. Krebsinformation... +1

Aktivität · 6s

Quellen · 30

- Krebsinformationsdienst**
Lungenkrebs: Symptome und Früherkennung
 1 Apr 2026 — Husten, Gewichtsverlust, Luftnot oder Schmerzen in der Brust oder den Knochen...
- Krebsinformationsdienst**
Lungenkrebs: Symptome, Prognose, Therapie | DKFZ
 7 Jan 2026 — Wie entsteht Lungenkrebs und wie häufig ist er? Welche Symptome verursacht ein...
- Lungeninfo Helmholtz München**
Lungenkrebs (Bronchialkarzinom) - Das Wichtigste im ...
 5 Aug 2021 — Lungenkrebs wird fachsprachlich Bronchialkarzinom genannt. Informationen zu...

(Anfrage durchgeführt am 06.05.2026 mit kostenlosem ChatGPT)

Was können KI-Chatbots und was nicht?

Da KI-Chatbots sich Dinge ausdenken können und diese plausibel klingen lassen (halluzinieren), ist es wichtig, entsprechende Aussagen selbst oder mithilfe einer Fachkraft zu überprüfen.



Stärken

- Arztbriefe in einfache Sprache übersetzen.
- Symptom-Checklisten oder Fragenlisten für den Arzttermin erstellen.
- Alltagstipps geben (z. B. Rezepte, Gedächtnistraining, Strukturhilfen).
- Fachtexte zusammenfassen.



Grenzen

- KI kann keine Diagnosen stellen.
- KI kann keine Therapieentscheidung treffen.
- Manchmal „halluzinieren“ sie (erfinden falsche Informationen, die jedoch plausibel oder glaubwürdig klingen).



Wichtig: KI-Chatbots sind Hilfsmittel. Die medizinische Entscheidung triffst du gemeinsam mit deinem Behandlungsteam. Je konkreter du die Aufgabe stellst und wichtige Details mitlieferst, desto besser kann der KI-Chatbot antworten.

Datenschutz & Sicherheit

Tipps für den sicheren Umgang mit einem KI-Chatbot

1. Anonym bleiben

- Keine persönlichen Daten (zum Beispiel Name, Adresse, Geburtsdatum) eingeben.
- Arztbriefe anonymisieren (ein Beispiel findest du in *Kapitel 3, Seite 35*).



Beispiel:

- **Ungünstig:** „Erkläre mir den Arztbrief von Dr. Müller, Uniklinik XY, für Anna Meier ...“
- **Besser:** „Erkläre mir diesen Arztbrief: [Inhalt ohne Namen].“



Wichtig: Gib einem KI-Chatbot nie persönliche Daten. Bestimmte anonymisierte Kontextangaben, wie zum Beispiel „Ich bin weiblich und in meinen Zwanzigern“, können hilfreich sein, damit KI-Chatbots passender auf die individuelle Lebenssituation eingehen können. Mit anonymisierten Texten und einer kritischen Prüfung der Antworten kannst du sie jedoch sicher und sinnvoll nutzen.

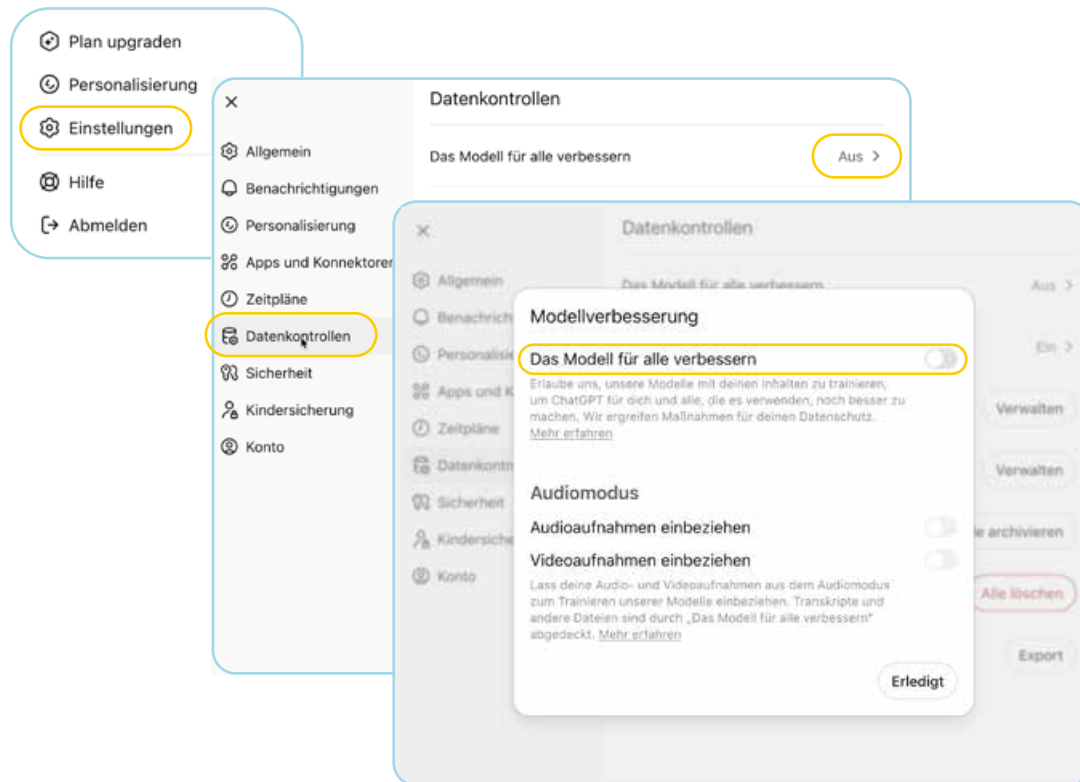


Wichtig: Beachte bei der Nutzung von KI-Chatbots, dass kostenlose Varianten oft nur eingeschränkte Funktionen bieten und bei anspruchsvollen Fragen oder Recherchen häufig weniger verlässliche oder eher oberflächliche Ergebnisse liefern.

Bei ChatGPT: **Nutzung der Daten zu Trainingszwecken deaktivieren**



Wusstest du schon? So kann man in ChatGPT sicherstellen, dass die Daten nicht zu Trainingszwecken genutzt werden: „Das Modell für alle verbessern“ muss in den Einstellungen unter Datenkontrollen auf „Aus“ gestellt sein: Du kannst den jeweiligen KI-Chatbot fragen, wo du die Einstellungen anpassen musst, damit deine Daten nicht für Trainingszwecke verwendet werden.



2. Antworten kritisch prüfen

- Immer mit vertrauenswürdigen Quellen abgleichen (z. B. Leitlinien, Behandlungsteam).



Wichtig: Nur weil eine Quelle in der Antwort genannt wird und dort tatsächlich korrekte Informationen stehen, bedeutet das nicht automatisch, dass das LLM diese Informationen auch korrekt oder vollständig wiedergibt.

Daher gilt:

- Quellen zusätzlich selbst prüfen und den Inhalt mit offiziellen, verlässlichen Informationen vergleichen.
- Bei medizinischen oder gesundheitsbezogenen Themen im Zweifel immer bei medizinischem Fachpersonal oder deinem Behandlungsteam nachfragen.

3. Quellen anfordern

- Schreibe in den Prompt:
 - Bitte nenne Studien oder Leitlinien dazu.
 - Wenn nötig, recherchiere und zitiere.
- Internetsuche in ChatGPT aktivieren:



4. Halluzinationen reduzieren

- KI kann manchmal Dinge erfinden und überzeugend formulieren („halluzinieren“).
- Das Risiko lässt sich verringern, wenn du in deine Frage (Prompt) schreibst:
 - „Wenn du unsicher bist, sag es mir.“
 - „Gib mir nur wissenschaftlich belegte Infos wieder und kennzeichne, wenn du etwas nicht weißt oder dir unsicher bist.“

Beispiel:

- **Ungünstig:** „Welche Therapie ist für mich die beste?“
- **Besser:** „Welche Therapieoptionen gibt es laut Leitlinien? Sag mir, wenn du unsicher bist.“



Wusstest du schon?

Wie Patientinnen und Patienten Halluzinationen erkennen können

- **Fehlende Quellenangaben:** Wenn das System keine klaren, überprüfbaren Quellen (z. B. medizinische Leitlinien, Studien, Herstellerinformationen) nennt, ist Vorsicht geboten. Eine Quellenangabe garantiert zwar nicht die Korrektheit der Antwort, ermöglicht aber eine Überprüfung der Antworten (Fakten-Check).
- **Falsche medizinische Terminologie:** Wenn Begriffe uneinheitlich, veraltet oder unpassend verwendet werden, ist das ein Warnsignal.
- **Fehlende Möglichkeit zur Rückfrage oder Erklärung:** LLMs sollten es erlauben, Begründungen oder Belege für eine Aussage anzuzeigen („Wie kommt das System zu dieser Empfehlung?“).



Wichtig: Für Laien bleibt allerdings immer die Gefahr, dass Halluzinationen nicht erkannt werden können. Daher sind KI-Antworten bei **wichtigen Themen immer mit dem Behandlungsteam zu überprüfen** und mehr als Anstoß für weitere Ideen zu betrachten.

5. Kein Ersatz für Arztgespräche

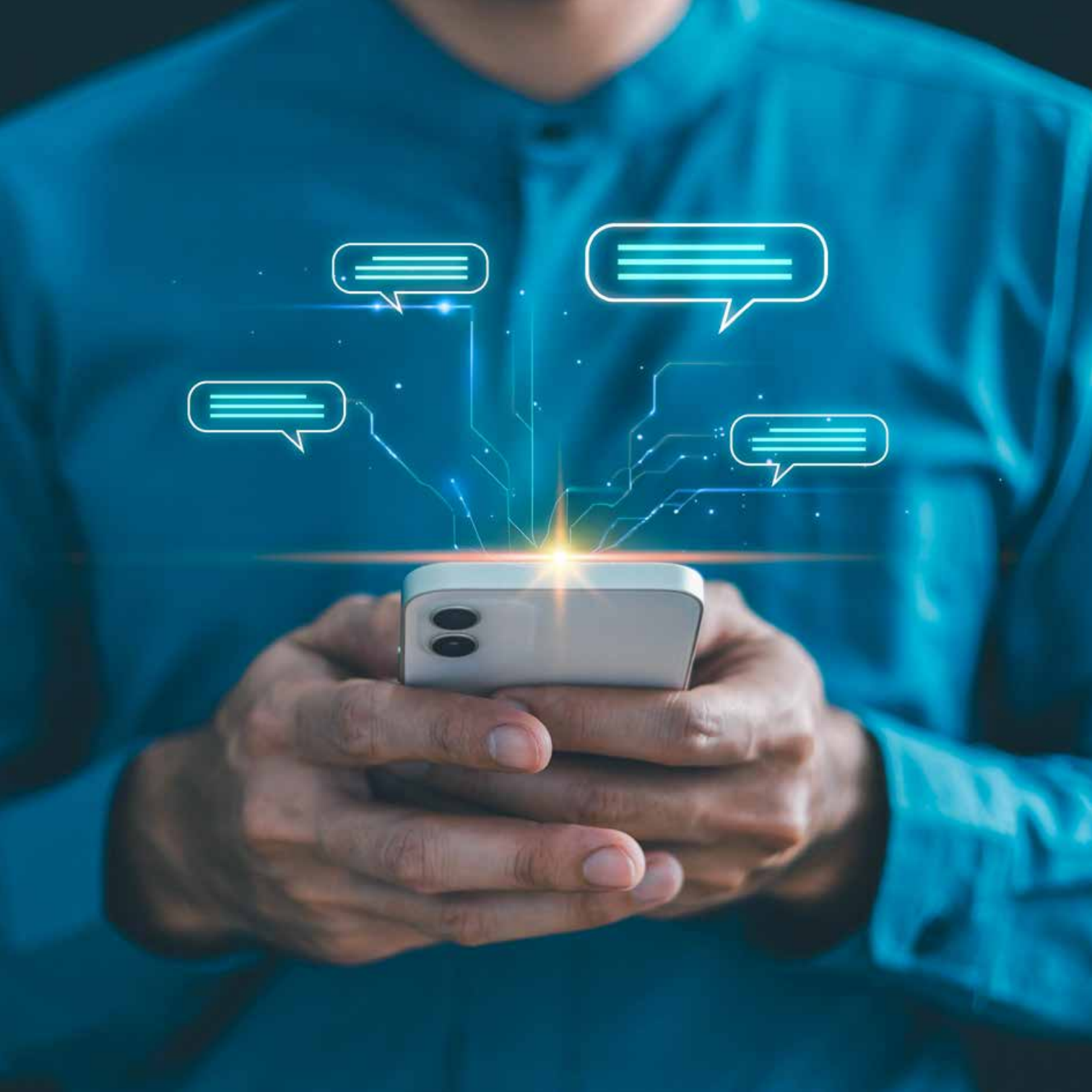
KI kann unterstützen, aber ersetzt nie die ärztliche Beratung! Nutze die Antworten daher als Vorbereitung und bring offene Fragen immer ins Gespräch mit deinem Behandlungsteam mit.

Fazit:

KI-Chatbots sind digitale Helfer, die Texte erklären, strukturieren und Alltagstipps geben können. Sie unterscheiden sich je nach Anbieter (z. B. ChatGPT, Gemini, Claude, Copilot) und haben klare Stärken, aber auch Grenzen: **Sie ersetzen keine Diagnose und keine Therapieentscheidung.**

Je nach Anbieter unterscheiden sich Chatbots in Funktionen, Datenschutz und Antwortstil – für medizinische Fragen sind verlässliche Quellen und das Behandlungsteam entscheidend.

Und: KI wird laufend weiterentwickelt. Wenn eine Antwort früher unklar war, kann sie heute besser ausfallen – **trotzdem immer kritisch prüfen.**



Kapitel 2

Die Kunst des Fragens

Was ist ein Prompt?

Ein **Prompt** ist deine Eingabe an die KI – also deine Frage oder Aufgabe, die du als **Text oder Sprachbefehl** formulieren kannst. Gute Prompts führen zu **präziseren, nützlicheren Antworten** (Details zu LLMs siehe *Kapitel 1*).

Unterstützend zu einem Prompt in Textform kannst du weitere relevante Infos wie Bilder oder Dokumente hochladen.

Beispiele für Prompts:

- „Erkläre mir diesen (anonymisierten) Arztbrief in einfacher Sprache. Antworte in 5 kurzen Punkten.“
- „Gib mir 7 kurze Fragen in Stichpunkten, mit denen ich mich auf meinen nächsten Termin bei meinem Onkologen oder meiner Onkologin vorbereiten kann – basierend auf meinen Beobachtungen seit dem letzten Termin.“
- „Fasse diesen Fachtext so zusammen, dass ihn ein 8-Jähriger versteht.“

Einfach gesagt:

- Du stellst eine Frage (als Prompt).
- Der KI-Chatbot antwortet in verständlicher Sprache.

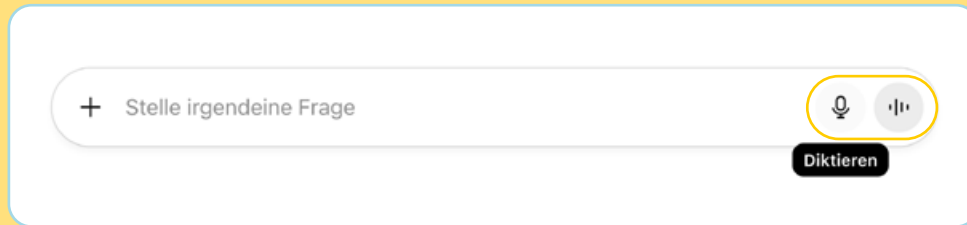


Wusstest du schon?

Spracheingabe

Wenn Tippen schwerfällt, kannst du die **KI per Sprachbefehl verwenden**. So funktioniert es bei **ChatGPT**:

- In der mobilen App (iOS/Android) oder am Laptop ist unten im Texteingabefeld ein Mikrofonsymbol.
- Darauf tippen, sprechen, absenden, fertig.



Tipps für gute Prompts

Wer diese 6 Punkte beachtet, verbessert die Ergebnisqualität deutlich.

1. Präzise und klar fragen: Sag genau, was du brauchst.

- **Ungünstig:** „Erkläre Krebs.“
- **Besser:** „Erkläre kurz und in Alltagssprache, was Krebs ist, warum es viele verschiedene Krebsarten gibt und welche Auswirkungen die Erkrankung und Therapie im Alltag haben können. Antworte so, dass es jemand ohne medizinisches Vorwissen versteht. Belege wichtige Aussagen mit seriösen Quellen, z. B. www.daskwort.de.“

2. Kontext geben: Sag, für wen oder wofür die Antwort ist.

- „Übersetze diesen Arztbrief in Alltagssprache für jemanden ohne medizinisches Vorwissen.“
- „Erkläre den folgenden Abschnitt auf Türkisch.“

3. Struktur & Format vorgeben: Sag, wie die Antwort aussehen soll.

- „Antworte als Checkliste mit maximal 6 Punkten.“
- „Erstelle eine Tabelle mit drei Spalten: ‚Begriff‘, ‚Bedeutung‘, ‚Fragen für den Termin‘.“

4. Ziel formulieren: Sag, wofür du das Ergebnis brauchst.

- „Gib mir eine kurze, verständliche Übersicht über aktuelle Therapieoptionen bei einer Krebserkrankung sowie begleitende Maßnahmen im Alltag, damit ich mich auf ein Gespräch mit dem Behandlungsteam vorbereiten kann.“

5. Stil & Ton angeben: Sag, wie es klingen soll.

- „Formell, sachlich, neutrale Patienteninformation.“
- „Sehr einfach, sodass es Angehörige ohne Vorwissen verstehen.“

6. Antwort kritisch prüfen! KI ersetzt keine medizinische Expertise. Lies kritisch, frage nach, notiere offene Punkte für das Arztgespräch.

Konkrete Anwendungsbeispiele

1. Arztbrief verstehen

- **Ungünstig:** „Erkläre meinen Arztbrief.“
- **Besser:** „Ich bin ein 28-jähriger Mann und habe Lungenkrebs und erhalte aktuell die Therapie XY. Erkläre mir diesen anonymisierten Arztbrief in einfacher Sprache. Gliedere in: 1) Befunde, 2) Was bedeutet das?, 3) Was sollte ich beim Termin nachfragen? Maximal 8 Stichpunkte. Kennzeichne Unsicherheiten klar. Denke sehr intensiv nach. Belege alles mit seriösen Quellen.“

2. Arzttermin vorbereiten

- **Ungünstig:** „Welche Fragen soll ich stellen?“
- **Besser:** „Ich habe Brustkrebs und bald einen Kontrolltermin. Ziel: Überprüfung meiner aktuellen Therapie und meiner Nebenwirkungen. Erstelle 10 konkrete Fragen zu: Wirksamkeit der Therapie, Umgang mit Nebenwirkungen, Sport & Bewegung sowie Prognose. Format: Checkliste mit Checkboxen. Kennzeichne Unsicherheiten klar und belege alles mit seriösen Quellen.“

3. Nebenwirkungen einschätzen

- **Ungünstig:** „Sind Nebenwirkungen X & Y gefährlich?“
- **Besser:** „Erkläre mir typische Nebenwirkungen oder Auffälligkeiten während der Behandlung mit einer Krebsimmuntherapie (allgemein, keine Diagnose). Erkläre in Alltagssprache, was häufig vorkommt, was beobachtet werden sollte und wann ärztlicher Rat sinnvoll ist. Kennzeichne Unsicherheiten klar und belege wichtige Aussagen mit seriösen Quellen.“

4. Angehörigen eine Krebserkrankung erklären

- **Ungünstig:** „Erkläre Lungenkrebs für meine Familie.“
- **Besser:** „Erkläre Lungenkrebs so, dass eine 12-jährige Person es versteht. Ton: freundlich, hoffnungsvoll. Format: 6 kurze Sätze + 3 häufige Fragen. Benutze positive, verständliche Vergleiche. Kennzeichne Unsicherheiten klar. Denke sehr intensiv nach. Belege alles mit seriösen Quellen.“

5. Die richtige Ernährung finden

- **Ungünstig:** „Tipps zur Ernährung?“
- **Besser:** „Erstelle einen einfachen Wochenplan mit 5 alltagstauglichen Ernährungsideen für Menschen mit Darmkrebs (z. B. schnelle Mahlzeiten, Energie im Alltag, familieneeignet). Format: Tabelle (Tag | Mahlzeit | kurz erklärt). Ergänze 2–3 einfache Rezeptideen und eine kurze Einkaufsliste. Stelle mir Rückfragen, um den Plan individuell an meinen Alltag anzupassen.“

Typische Stolperfallen vermeiden

1. Zu viele Themen in einem Prompt

- **Ungünstig:** 8 Aufgaben auf einmal = oberflächliche Antwort.
- **Besser:** In **Etappen** arbeiten (erst zusammenfassen, dann Fragenliste, dann Quellen).

2. Keine Formatvorgabe

- **Problem:** Unstrukturierte Texte.
- **Lösung:** Stichpunkte oder Tabellen anfordern.

3. Fehlende Grenzen

- **Problem:** Sehr lange Antworten.
- **Lösung:** „Max. 150 Wörter / 6 Punkte / 1 Tabelle“ vorgeben.

4. Halluzinationen & Fehlinformationen

- Quellen anfordern: „Nenne **Leitlinien / seriöse Quellen**.“
- Unsicherheit zulassen: „**Wenn du unsicher bist, sag es mir**.“
- Wichtiges **gegenprüfen** (Leitlinien, Behandlungsteam).

Details in *Kapitel 1, Seite 10*



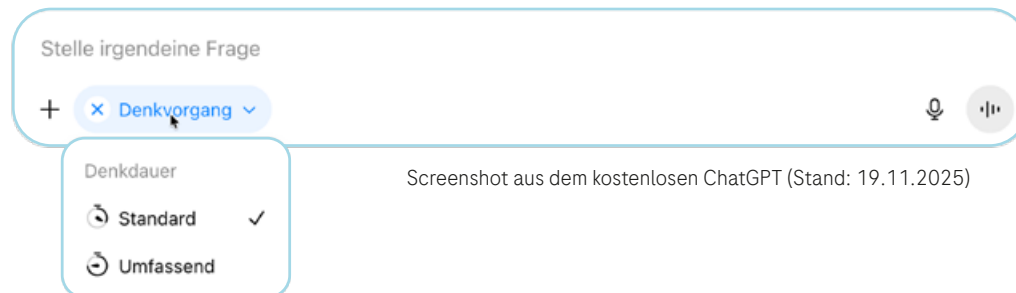
Wusstest du schon? Du kannst es einfach ausprobieren: Wenn das Ergebnis nicht passt, formuliere den Prompt neu und sende ihn nochmal ab!

Für Fortgeschrittene

Warum fallen KI-Antworten unterschiedlich aus?

Es gibt mehrere Gründe, warum KI-Chatbots bei Prompts zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen:

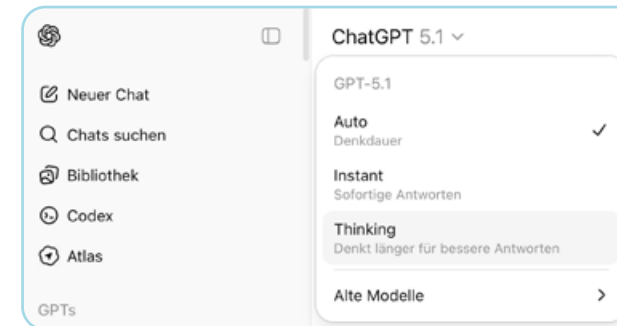
- 1. Technologiebedingt ist jede Antwort einzigartig:** Selbst wenn man ChatGPT in einer neuen Unterhaltung mit dem gleichen KI-Modell (mit den gleichen Einstellungen) das Gleiche fragt, fällt die Antwort etwas anders aus.
- 2. KI-Modelle denken bei jeder Anfrage etwas anders:** Wenn das KI-Modell „nachdenkt“ (reasoning), um eine Anfrage zu bewältigen, geht es jedes Mal etwas anders an das Thema heran (z. B. für Suchmaschinen-Anfragen). Dadurch unterscheiden sich die Antworten jedes Mal leicht, womöglich sogar die Quellen.
- 3. Modelle sind unterschiedlich leistungsstark:** Je nach KI-Modell wird ein unterschiedlich hoher Aufwand für die Erstellung der Antwort betrieben.



Modelle mit „**Denken in mehreren Schritten**“ (**Reasoning-Modelle**): „Länger nachdenkende“ Modelle, die komplexere Fragestellungen durch „Denken in mehreren Schritten“ lösen können (und entsprechend länger für die Antwort brauchen), nennt man Reasoning-Modelle.

In der kostenlosen Variante von ChatGPT kann man über die Option „**Denkvorgang**“ oder den Prompt-Zusatz „**denke intensiv nach**“ steuern, dass mehr Aufwand für eine bessere Antwortqualität betrieben wird.

Im **kostenpflichtigen ChatGPT** kann man z. B. **GPT-5 Thinking** auswählen, was wesentlich länger für die Antwort benötigt, aber dadurch auch besser antwortet, indem es sich selbst immer wieder überprüft und korrigiert:



Screenshot aus dem kostenpflichtigen ChatGPT (Stand: 19.11.2025)

- 4. Unterschiedliche Trainingsdaten** sorgen für eine andere „Interpretation“ der Prompts und ein unterschiedliches Basiswissen. Angesichts des hohen Trainingsaufwands werden die Lücken vorwiegend durch Suchmaschinen gefüllt, statt zu versuchen, immer die aktuellsten Daten im KI-Modell selbst zu haben. Ein Modell, das 2023 trainiert wurde, kennt Ereignisse oder Studien aus 2025 nur, wenn es beim Antworten auf Suchmaschinen zugreifen kann – im reinen Modellwissen fehlen diese Informationen.

Mini-Checkliste vor dem Absenden



Ziel klar?

- Wofür brauche ich die Antwort?
- Was soll das Ergebnis mir ermöglichen oder erleichtern?



Kontext gegeben?

- Für wen oder in welcher Situation soll die Antwort passen?
- Gibt es Hintergrundinfos, die helfen, die Anfrage besser zu verstehen?



Format festgelegt?

- In welcher Form soll die Antwort kommen (z. B. Liste, Tabelle, kurzer Text, Zusammenfassung, Ideenliste)?
- Gibt es eine gewünschte Länge oder Struktur (z. B. 150 Wörter)?



Nachfragen einkalkuliert?

- Wenn etwas unklar ist, soll der KI-Chatbot lieber nachfragen, bevor er antwortet?
- Formulierungstipp: „Wenn du unsicher bist, frag nach, bevor du antwortest.“



Datenschutz beachtet?

- Sind personenbezogene Daten anonymisiert oder entfernt?

Fazit:

Gute Antworten entstehen, wenn du deine Fragen klar und mit ausreichend Informationen stellst. Erkläre kurz, worum es geht, und beschreibe, was du genau wissen oder erreichen möchtest. Du kannst auch Rollen oder bestimmte Formate angeben und Schritt für Schritt vorgehen. Fordere von der KI, dass Quellen genannt werden. So bekommst du hilfreiche Ergebnisse für deinen Alltag und die Gespräche mit deinem Behandlungsteam.

Mit ein bisschen Übung wirst du immer besser im Prompten. Mach dir keine Sorgen, wenn es am Anfang nicht perfekt klappt – Ausprobieren gehört dazu. So lernst du am meisten!

Fazit:

Dein Vorteil mit der KI:

- Individuelle Antworten auf deine individuellen Fragen und deine Situation.
- Leicht verständliche Erklärungen (z. B. von Fachbegriffen) – damit du im Arztgespräch auf Augenhöhe mitsprechen und gezielter nachfragen kannst.
- Unbegrenzt nachfragen: Du kannst Schritt für Schritt tiefer in ein Thema einsteigen.
- Geduld: KI wird nicht müde und kann dir Dinge immer wieder erklären – auch wenn du etwas erneut hören möchtest.







Kapitel 3

Praktische Prompts bei Krebs zum Ausprobieren

LLMs (siehe Kapitel 1) sind am hilfreichsten, wenn du sie **ausprobierst**. In diesem Kapitel findest du Prompts, die direkt in deinem Alltag mit einer Krebserkrankung nützlich sein können – vom einfachen Erklären einer Krebsdiagnose bis hin zur Vorbereitung von Arztterminen.

Jede Prompt-Karte zeigt:

-  **Prompt:** So kannst du fragen.
-  **Antwort/Ergebnis:** Was du erwarten kannst.
-  **Überprüfen:** Wie du die Antwort prüfst.
-  **Arztgespräch/Alltag:** So kannst du die Infos praktisch nutzen.

Keine Lust zu tippen? Kleiner KI-Trick: Nutze die Audiofunktion und unterhalte dich direkt mit der KI. Ideal, um Gedanken zu sortieren oder dich auf Arztgespräche vorzubereiten.

1. Grundlegende Erklärungen

Was bedeutet mein Krebs eigentlich?



Prompt: „Ich möchte meinen Krebs besser verstehen. Erkläre kurz und ohne Fachbegriffe, was alle Krebsarten gemeinsam haben. Nutze eine hilfreiche Metapher, sodass ich verstehe, was meine Krebsdiagnose bedeutet. Gehe darauf ein, dass sich Krebsarten massiv unterscheiden in Kriterien wie Ursprung, Wachstum, Treiber und noch vielem mehr. Nutze seriöse, patientenorientierte Quellen wie daskwort.de.“

Antwort: Einfache Erklärung zu den Unterschieden von Krebsarten.

Überprüfen: „Nenne seriöse Quellen wie z. B. www.daskwort.de.“

Arztgespräch: „So habe ich es verstanden. Stimmt das so?“

Krebs für Angehörige erklären

Prompt: „Wie erkläre ich Krebs meinen Angehörigen? Antworte so, dass es Menschen ohne medizinisches Vorwissen verstehen. Denke sehr intensiv nach. Belege alles mit seriösen Quellen.“

Antwort: Einfache Erklärung von Krebs, die hilft, Nebenwirkungen und den Alltag besser einzuordnen und Angehörigen Sicherheit im unterstützenden Umgang zu geben.

Überprüfen: „Bestätige, dass die Beispiele korrekt sind.“

Alltag: Hilft Familie, Freundinnen und Freunde einzubeziehen.

Was sollten Angehörige wissen?

Prompt: „Erstelle einen Leitfaden für Angehörige von Krebserkrankten. Erkenne an, dass die Diagnose für das Umfeld ein Schock ist und dass ‚Mitbetroffensein‘ eine enorme emotionale Last bedeuten kann. Erkläre mir, warum Selbstfürsorge hier kein Egoismus ist und wie diese aussehen kann. Gib mir eine Liste mit Hilfestellungen und Unterstützungsangeboten speziell für Angehörige von Menschen mit Krebs.“

Antwort: Eine Liste mit Hilfestellungen und Unterstützungsangeboten speziell für Angehörige von Menschen mit Krebs.

Überprüfen: „Sind die Hinweise einfühlsam, realistisch und seriös belegt?“

Alltag: Hilft Angehörigen, die eigene Rolle besser zu verstehen.

Krebs in einer anderen Sprache erklären

Prompt: „Erkläre meinen Krebs auf Spanisch in laienverständlicher Sprache.“

Antwort: Eine Übersetzung für Angehörige, die kein Deutsch sprechen.

Überprüfen: „Bestätige, dass die Übersetzung korrekt und verständlich ist.“

Alltag: Hilfreich in Familien mit mehrsprachigem Hintergrund oder auf Reisen.



Wusstest du schon? KI kann nicht nur Texte schreiben! LLMs (siehe *Kapitel 1, Seite 9*) können auch Texte verstehen und Bilder generieren. So lassen sich zum Beispiel erklärende Illustrationen, Infografiken oder visuelle Darstellungen medizinischer Themen einfach erstellen – anschaulich und leicht verständlich.

Krebs kindgerecht erklärt

Prompt: „Wie erkläre ich Krebs für Kinder im Alter von 6–8 Jahren? Nutze einfache Beispiele und einen hoffnungsvollen Ton. Format: 5 kurze Sätze und 3 Fragen. Belege alles mit deutschsprachigen, patientenorientierten und seriösen Quellen. Denke sehr intensiv nach.“

Antwort: Kindgerechte Erklärung, kurz und positiv.

Überprüfen: „Stimmen diese Erklärungen mit Patienteninformatio- neren überein?“

Alltag: Erleichtert Gespräche mit Kindern und Jugendlichen.

Mit Geschichten über Krebs sprechen



Prompt: „Erstelle mir ein Bild und schreibe eine kurze Geschichte, mit der ich Brustkrebs einem 6-jährigen Kind erklären kann. Erkläre es in einer kindgerechten und hoffnungsvollen Sprache.“

Antwort: Bildhafte, kreative Erklärung, die Krebs greifbarer macht. Zum Beispiel: *Du bist ein Kind, das jeden Tag lacht, lernt und die Welt entdeckt. Manchmal merkst du vielleicht, dass deine Mama müde ist, oft zu Ärztinnen und Ärzten geht oder Medizin bekommt. Das liegt daran, dass sie Krebs hat. In ihrem Körper sind einige Zellen durcheinandergeraten und brauchen Hilfe. Aber du musst damit nicht allein sein. Eine kleine Mutmach-Fee schenkt Mama Kraft und dir Zuversicht. Sie erinnert euch daran: Ihr dürft traurig sein, Fragen stellen, kuscheln, lachen und schöne Momente sammeln. Du kannst Mama nicht gesund zaubern, aber du kannst ihr viel schenken: ein Bild, ein Lächeln oder eine Umarmung. Viele liebe Menschen passen gut auf Mama und auf dich auf.*

Überprüfen: „Bestätige, dass diese Metapher medizinisch korrekt und kindgerecht ist.“

Alltag: Erleichtert Gespräche mit Kindern und Jugendlichen.



Wichtig: Bitte wundere dich nicht – derselbe Prompt liefert nie zweimal das exakt gleiche Ergebnis. Du bekommst immer eine leicht andere Antwort (siehe Kapitel 2, Seite 24–25). Es können nach wie vor kleine oder größere Fehler in den Grafiken stecken, die vielleicht erst deinem aufmerksamen Kind auffallen.

2. Arztbriefe verstehen

Arztbrief übersetzen



Sprich es ein!

Prompt: „Übersetze meinen anonymisierten Arztbrief in einfache Sprache. Gliedere deine Antwort in: 1) Befunde, 2) Bedeutung, 3) Fragen für das nächste Gespräch. Antworte als Checkliste mit maximal 8 Punkten.“

Antwort: Klare Struktur, die komplizierte Inhalte verständlich macht.

Überprüfen: „Markiere Stellen, bei denen du unsicher bist.“

Arztgespräch: „So habe ich es verstanden – stimmt das so?“



Übersetze meinen anonymisierten Arztbrief in einfache Sprache. Gliedere Deine Antwort in: 1) Befunde, 2) Bedeutung, 3) Fragen für das nächste Gespräch. Antworte als Checkliste mit maximal 8 Punkten.



Fotos und Dateien hinzufügen

Bild erstellen

Denkvorgang

Deep Research

Shopping Assistent

... Mehr

Arztbrief_Krebs.pdf
PDF

„Übersetze meinen anonymisierten Arztbrief in einfache Sprache. Gliedere Deine Antwort in: 1) Befunde, 2) Bedeutung, 3) Fragen für das nächste Gespräch. Antworte als Checkliste mit maximal 8 Punkten.“



Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Hochladen von Dokumenten

1. Chat öffnen: Öffne den Chat mit ChatGPT im Browser oder in der App.

2. Datei hochladen:

- Klicke unten im Eingabefeld auf das Büroklammer-Symbol.
- Wähle dein Dokument aus (z. B. eine PDF-, DOCX-, TXT- oder CSV-Datei).
- Nach dem Hochladen erscheint der Dateiname im Chatfenster.

Anweisung geben: Schreib dazu, wie das Dokument verarbeitet werden soll – z. B.:

- „Fasse den Arztbrief zusammen.“
- „Formuliere den Brief in einfacher Sprache.“
- „Extrahiere nur die Diagnose und Medikation.“

Datenschutz: Wenn du vertrauliche Informationen teilst, achte darauf, dass du sie anonymisierst – also persönliche Daten entfernst – z. B.:

- Schneide deinen Namen, Geburtsdatum, Adresse, Krankenhausnamen, Namen der Ärztin oder des Arztes oder Patientennummern aus dem Arztbrief heraus.
- Du kannst den Text auch einfach abschreiben und dabei alle persönlichen Angaben weglassen oder durch Platzhalter ersetzen – z. B. „[Name]“, „[Krankenhaus]“ oder „[Datum]“.

So bleibt der Inhalt erhalten, aber niemand kann erkennen, um welche Person es geht.

Arztgespräch vorbereiten



Prompt: „Ich habe bald ein Arztgespräch wegen [Krebsart einsetzen, z. B. Brustkrebs, Lungenkrebs, Darmkrebs, Lymphom] und fühle mich unsicher. Hilf mir, das Gespräch gut zu strukturieren. Erstelle eine Checkliste mit: 1) Was ich vorbereiten sollte, 2) welche Unterlagen wichtig sind, 3) welche Fragen ich stellen kann, 4) wie ich meine wichtigsten Anliegen formuliere. Antworte leicht verständlich, in maximal 10 Stichpunkten. Belege wichtige Aussagen mit Quellen, die patientenorientiert, leicht verständlich und wissenschaftlich fundiert sind.“

Antwort: Strukturierte Checkliste zur Vorbereitung auf den Termin.

Überprüfen: „Sind diese Punkte in seriösen Patienteninformationen beschrieben? Nenne die Quellen.“

Arztgespräch: Hilft, fokussiert und gut vorbereitet in den Termin zu gehen.

Eigene Beobachtungen sammeln

Prompt: „Ich lebe mit Darmkrebs und möchte mich auf meinen nächsten Arzttermin vorbereiten. Hilf mir, meine Beobachtungen seit dem letzten Gespräch zu sammeln – z. B. Beschwerden, Nebenwirkungen, Schmerzen, Müdigkeit, Appetit, Schlaf, Stimmung, Alltag, Medikamente oder besondere Veränderungen. Format: Tabelle mit Beobachtung | Zeitraum | Situation/Kontext | Frage an das Behandlungsteam. Wenn etwas medizinisch eingeordnet werden muss, weise bitte darauf hin.“

Antwort: Übersichtliche Tabelle mit Beobachtungen und passenden Fragen.

Überprüfen: „Wenn du unsicher bist, sag es und markiere die Punkte, die ich ärztlich abklären sollte.“

Arztgespräch: Hilft, nichts Wichtiges zu vergessen.

Die richtigen Fragen stellen

Prompt: „Ich habe folgende Situation: [Diagnose/Therapie kurz einsetzen]. Erstelle mir 8–10 konkrete, verständliche Fragen für mein nächstes Arztgespräch. Fokus: Therapie, Alternativen, Nebenwirkungen, Alltag, Prognose und offene Befunde. Format: Checkliste mit Checkboxen. Formuliere sensibel und laienverständlich. Belege wichtige Aussagen mit Quellen, die patientenorientiert, leicht verständlich und wissenschaftlich fundiert sind.“

Antwort: Persönliche Fragenliste für den Termin.

Überprüfen: „Sind diese Fragen sinnvoll für ein onkologisches Arztgespräch? Bitte markiere besonders wichtige Fragen.“

Arztgespräch: Direkt als Gesprächsleitfaden nutzbar.

Therapiemanagement


Prompt: „Ich durchlaufe aktuell eine Krebsbehandlung mit den Bausteinen [Zutreffendes einsetzen: Chemotherapie, Bestrahlung, Immuntherapie, Schmerztherapie] sowie regelmäßigen Staging-Terminen und brauche einen kompakten Leitfaden für mein Therapiemanagement im Alltag. Erstelle mir eine strukturierte Übersicht, wie ich den Überblick über die verschiedenen Therapiezyklen behalte und gleichzeitig ein vorausschauendes Schmerzmanagement etabliere. Berücksichtige dabei Fatigue, den Umgang mit der mentalen Belastung vor Kontrolluntersuchungen sowie praktische Tipps für akute Nebenwirkungstage, formuliert in leicht verständlichen und direkt umsetzbaren Schritten.“

Antwort: Strukturierte Übersicht über Therapiezyklen und vorausschauendes Schmerzmanagement.

Überprüfen: „Wenn du unsicher bist, sag es und markiere die Punkte, die ich ärztlich abklären sollte.“


Arztgespräch: Schmerzmanagement frühzeitig planen.


Therapieoptionen gemeinsam abwägen

 **Prompt:** „Hilf mir, mögliche Therapieoptionen bei meiner Darmkrebserkrankung besser zu verstehen, damit ich gut vorbereitet mit meinem Behandlungsteam sprechen kann. Erstelle eine einfache Tabelle mit: Leitliniengerechten Therapieoptionen | Ziel | mögliche Vorteile | mögliche Nachteile | Einfluss auf meinen Alltag | Fragen für das Arztgespräch.“

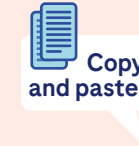
Wichtig: Gib keine Therapieempfehlung, sondern eine neutrale Übersicht. Erkläre mir das so, dass ich es ohne medizinisches Vorwissen verstehe und besser einschätzen kann, was zu mir und meiner Lebensrealität passt. Belege wichtige Aussagen mit Quellen, die patientenorientiert, leicht verständlich und wissenschaftlich fundiert sind.“


 **Antwort:** Vergleichbare Übersicht verschiedener Therapieoptionen.


 **Überprüfen:** „Sind diese Informationen leitlinienbasiert oder aus seriösen Patienteninformationen abgeleitet?“


 **Arztgespräch:** Grundlage für gemeinsame Therapieentscheidungen.


Krebsvorsorge und Früherkennung verstehen




 **Prompt:** „Erkläre mir laienverständlich, welche Krebsvorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen in Deutschland wichtig sind und wer sie in welchem Alter in Anspruch nehmen sollte. Gehe dabei insbesondere auf das Hautkrebs-Screening, das Mammografiescreening, das Lungenkrebscreening, die HPV-Impfung zur Vorbeugung von Gebärmutterhalskrebs, die Darmkrebsvorsorge (z. B. Koloskopie) und den jährlichen Besuch beim Gynäkologen/Urologen ein. Erkläre den Unterschied zwischen Vorsorge (Verhinderung der Entstehung) und Früherkennung (Entdeckung in einem frühen Stadium). Erstelle eine Tabelle mit: Krebsart | Wichtige Vorsorge/Früherkennung | Wer sollte es nutzen? | Alter/Häufigkeit | Fragen für das Behandlungsteam/ Hausärztin oder -arzt. Wichtig: Keine individuellen medizinischen Ratschläge geben. Belege wichtige Aussagen mit Quellen, die patientenorientiert, leicht verständlich und wissenschaftlich fundiert sind (z. B. von der Kassenärztlichen Bundesvereinigung, von Krankenkassen oder vom Krebsinformationsdienst).“


 **Antwort:** Verständliche Übersicht über die wichtigsten Krebsvorsorge- und Früherkennungsmaßnahmen in Deutschland.


 **Überprüfen:** „Markiere, welche Untersuchungen zu den gesetzlich empfohlenen Programmen gehören und welche eher individuelle Entscheidungen sind.“


 **Arztgespräch:** „Welche Vorsorgeuntersuchungen stehen für mich aktuell an und welche Empfehlungen gibt es basierend auf meiner persönlichen und familiären Krankengeschichte?“

Nutzen und Risiken verstehen

 **Prompt:** „Erkläre mir, wie ich Nutzen und Risiken einer Krebstherapie besser verstehen kann. Was bedeuten Begriffe wie Wirksamkeit, Nebenwirkungen, Wahrscheinlichkeit, Ansprechen und Rückfallrisiko? Erläutere mir das jeweils an einem einfachen Beispiel. Erkläre ruhig und verständlich, ohne Angst zu machen. Belege wichtige Aussagen mit Quellen, die patientenorientiert, leicht verständlich und wissenschaftlich fundiert sind.“


 **Antwort:** Grundverständnis für Nutzen-Risiko-Abwägungen.

 **Überprüfen:** „Welche Punkte sollte ich individuell mit meinem Behandlungsteam klären?“

 **Arztgespräch:** Hilft, Aussagen zu Chancen und Risiken besser einzuordnen.


Nachfragen im Arztgespräch üben




 **Prompt:** „Ich habe Angst, im Arztgespräch nicht alles zu verstehen oder mich nicht zu trauen, nachzufragen. Gib mir einige kurze Sätze, die ich direkt verwenden kann, wenn ich etwas nicht verstanden habe, eine einfachere Erklärung brauche oder Zeit zum Nachdenken möchte. Ton: freundlich, ermutigend und respektvoll.“


 **Antwort:** Konkrete Satzstarter für schwierige Gesprächssituationen.


 **Überprüfen:** „Formuliere die Sätze noch einfacher und alltagstauglicher.“


 **Arztgespräch:** Hilft, aktiv nachzufragen und Unsicherheiten anzusprechen.

Arztgespräch nachbereiten


 **Prompt:** „Ich hatte ein Arztgespräch wegen meiner Krebserkrankung und bin mir nicht sicher, ob ich alles richtig verstanden habe. Hilf mir, das Gespräch nachzubereiten. Erstelle eine Checkliste mit den wichtigsten Fragen, die ich mir selbst nach dem Gespräch stellen sollte. Gib mir 5 Tipps, wie ich Arztgespräche gut nachbereiten kann, leicht verständlich.“


 **Antwort:** Strukturierte Nachbereitung des Gesprächs.


 **Überprüfen:** „Welche Punkte sollte ich lieber nochmal direkt beim Behandlungsteam nachfragen?“


 **Alltag:** Hilft, Klarheit zu gewinnen und nächste Schritte zu planen.

Zweitmeinung vorbereiten


 **Prompt:** „Ich überlege, eine Zweitmeinung zu meiner Krebserkrankung oder Therapie einzuholen. Erkläre mir leicht verständlich, wann eine Zweitmeinung sinnvoll sein kann, wie ich mich darauf vorbereite und welche Unterlagen wichtig sind. Belege wichtige Aussagen mit Quellen, die patientenorientiert, leicht verständlich und wissenschaftlich fundiert sind.“


 **Antwort:** Orientierung zur Vorbereitung einer Zweitmeinung.


 **Überprüfen:** „Welche Punkte sind allgemein gültig und welche hängen von meiner Diagnose ab?“


 **Arztgespräch:** Hilft, das Thema Zweitmeinung offen anzusprechen.

Diagnostik verstehen: Wichtige Befunde

 **Prompt:** „Was bedeuten beim Brustkrebs Begriffe wie Biomarker, Grading und Ki67 für meine Diagnose und warum sind sie für die Wahl der Therapie so wichtig? Erkläre die Begriffe einzeln, laienverständlich und mit Fokus darauf, wie sie meine Therapieentscheidung beeinflussen. Belege wichtige Aussagen mit Quellen, die patientenorientiert, leicht verständlich und wissenschaftlich fundiert sind.“


 **Antwort:** Strukturierte und verständliche Erklärung der Begriffe und ihrer Relevanz für die personalisierte Therapie bei Brustkrebs.


 **Überprüfen:** „Wie unterscheiden sich prognostische und prädiktive Biomarker genau?“


 **Arztgespräch:** Hilft, die eigene Diagnose und die vorgeschlagene Therapieentscheidung besser einzuordnen und gezielte Fragen im Gespräch zu stellen.


3. Alltag & Unterstützung

Alltagstipps


 **Prompt:** „Ich leide unter Nebenwirkungen meiner Krebstherapie (z. B. Fatigue, Neuropathie in den Füßen, Hautproblemen oder Verdauungsproblemen). Ich weiß, dass Bewegung helfen kann, aber ich bin oft kraftlos. Entwickle einen sanften Bewegungsplan für meinen Alltag mit einfachen Übungen für Koordination, Gleichgewicht und leichten Kraftaufbau. Erkläre auch kurz, welche Rolle Onko-Sport spielen kann. Gib mir zusätzlich eine Übersicht evidenzbasierter Alltagstipps bei diesen Nebenwirkungen, die auch anderen Krebserkrankten geholfen haben. Nutze motivierende Alltagsbeispiele und Übungsanleitungen von www.daskwort.de.“

 **Antwort:** Alltagstauglicher Bewegungsplan mit einfachen Übungen, Onko-Sport und evidenzbasierten Alltagstipps.

 **Überprüfen:** „Sind die Übungen und Tipps sicher, verständlich und für Menschen mit Fatigue und Neuropathie geeignet?“

 **Arztgespräch:** Welche Bewegungsangebote oder Onko-Sport-Programme passen zu meiner aktuellen Belastbarkeit?


Anträge für Unterstützungsleistungen


 **Prompt:** „Neben meiner Krebserkrankung belastet mich der Papierkram. Ich benötige eine verständliche Übersicht über mögliche Unterstützungsleistungen wie Schwerbehindertenausweis/GdB, Zuzahlungsbefreiung, Haushaltshilfe und Krankengeld. Erkläre mir Schritt für Schritt, wo ich diese Anträge finde, welche Unterlagen wichtig sind und worauf ich achten muss. Nutze Informationen von offiziellen Stellen wie der Deutschen Krebshilfe.“


Ernährung und Sport





Sprich es ein!


 **Antwort:** Schritt-für-Schritt-Übersicht zu Unterstützungsleistungen und Anträgen.


 **Überprüfen:** „Sind die Informationen aktuell, seriös und verständlich? Bitte nenne die Quellen.“

 **Arztgespräch:** Welche Nachweise kann mein Behandlungsteam für die Anträge bereitstellen?


 **Prompt:** „Ich möchte meinen Körper während der Bestrahlung oder Chemotherapie bestmöglich unterstützen, bin aber durch sogenannte ‚Wunderdiäten‘ verunsichert. Erstelle einen verständlichen Ernährungsleitfaden auf Basis wissenschaftlicher Leitlinien (z. B. ESPEN oder DKFZ). Erkläre auch, wie ich mit Geschmacksveränderungen, Appetitlosigkeit oder Gewichtsverlust und Verdauungsproblemen umgehen kann. Welche einfachen Gerichte kann ich kochen, wenn ich gerade eine Chemo mache und kaum Appetit habe? Warne ausdrücklich vor dubiosen Krebsdiäten und nutze fundierte Expertenbeiträge.“


 **Antwort:** Wissenschaftlich fundierter Ernährungsleitfaden für die Krebstherapie.


 **Überprüfen:** „Sind die Empfehlungen leitlinienbasiert und frei von unseriösen Ernährungstipps?“


 **Arztgespräch:** Welche Ernährungsempfehlungen passen zu meiner Therapie und meinen Beschwerden?

Zukunftsplanung / Reisen mit Krebs


 **Prompt:** „Ich bin aktuell in einer Krebsbehandlung und möchte eine Reise planen. Erkläre mir, worauf ich achten sollte – z. B. Reisefähigkeit, Medikamentenmitnahme, Versicherung, Kühlung von Medikamenten und medizinische Versorgung am Reiseziel. Erstelle eine praktische Reise-Checkliste für Krebspatientinnen und -patienten und schlage Reiseziele vor, die medizinisch gut versorgt sind. Nutze www.daskwort.de als Quelle für Inspiration zum Thema Lebensmut und Reisen.“


 **Antwort:** Reise-Checkliste mit wichtigen Punkten zur sicheren Planung.


 **Überprüfen:** „Sind die Hinweise sicher, seriös und allgemein verständlich?“


 **Arztgespräch:** Bin ich aktuell reisefähig und was muss ich medizinisch vorbereiten?

Ängste & Gedanken strukturieren


 **Prompt:** „Ich befinde mich mitten in der Krebsbehandlung, aber die Angst vor einem Rückfall lässt mich nicht los. Gib mir verständliche mentale Techniken (z. B. Achtsamkeit, Journaling oder kleine Alltagsstrategien), um besser mit dieser Angst umzugehen. Erkläre auch, woran ich den Unterschied zwischen normaler Vorsicht und belastender Panik erkennen kann. Nutze Informationen wie www.onko-portal.de.“


 **Antwort:** Übersicht mit Strategien zum Umgang mit Rückfallangst und emotionaler Belastung.


 **Überprüfen:** „Sind die Empfehlungen verständlich, seriös und psychologisch sinnvoll?“


 **Arztgespräch:** Wann sollte ich professionelle Unterstützung, z. B. Psychoonkologie, in Anspruch nehmen?

Umgang mit Therapie- Nebenwirkungen

 **Prompt:** „Meine Chemotherapie beginnt bald und ich habe große Angst vor Haarverlust und körperlichen Veränderungen. Erstelle einen verständlichen Ratgeber zu Haarerersatz (Perücken, Tücher) und Hautpflege während der Therapie. Erkläre, worauf ich beim Kauf einer Perücke achten sollte (z. B. Rezept, Kostenübernahme, Abrechnung) und welche seriösen Anlaufstellen es gibt. Nutze Tipps von www.daskwort.de zum Thema ‚Selbstbewusstsein trotz Diagnose‘.“


 **Antwort:** Übersicht zu Haarerersatz, Hautpflege und praktischen Schritten rund um die Therapie.


 **Überprüfen:** „Sind die Informationen aktuell, seriös und alltagstauglich?“


 **Arztgespräch:** Welche Unterstützung und Verordnungen kann mir mein Behandlungsteam für Haarerersatz und Hautpflege geben?


Wiedereinstieg & ,New Normal‘




 **Prompt:** „Meine akute Krebstherapie neigt sich dem Ende zu. Hilf mir, mich auf das Leben danach vorzubereiten – z. B. auf Wiedereingliederung (Hamburger Modell), den Umgang mit neuen Belastungsgrenzen und mein persönliches ‚New Normal‘. Erkläre verständlich, welche Rehabilitationsmöglichkeiten es gibt und wie der berufliche Wiedereinstieg unterstützt werden kann. Verweise auf Austauschmöglichkeiten mit anderen Betroffenen und praktische Tipps.“


 **Antwort:** Übersicht zu Reha, Wiedereinstieg und Orientierung nach der Therapie.


 **Überprüfen:** „Sind die Informationen seriös und alltagstauglich?“


 **Arztgespräch:** Welche Reha- oder Wiedereingliederungsangebote passen zu meiner aktuellen Situation?

Dran bleiben

 **Prompt:** „Ich bin Brustkrebspatientin und möchte motiviert bleiben, meine Medikamente und Termine trotz belastender Nebenwirkungen konsequent einzuhalten. Gib mir praktische Alltagstipps, wie ich Nebenwirkungen besser managen und meine Therapietreue stärken kann. Erkläre auch, warum Adhärenz wichtig ist und welche Tools, Apps oder Unterstützungsangebote meinen Therapiealltag erleichtern können. Nutze patientenorientierte Quellen.“

 **Antwort:** Übersicht mit Tipps zu Therapietreue, Nebenwirkungsmanagement und digitalen Unterstützungsangeboten.

 **Überprüfen:** „Sind die Empfehlungen verständlich, realistisch und medizinisch sinnvoll?“

 **Arztgespräch:** Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es, damit ich meine Therapie langfristig gut durchhalten kann?


Fazit:


Einfach ausprobieren! Und wenn ein Ergebnis einmal nicht zufriedenstellend ist, sei nicht enttäuscht – gehe in den Dialog, frage nach, präzisiere deine Anfrage. Oft wird die Antwort beim zweiten Versuch klarer und hilfreicher.


Mit klaren Fragen, passenden Formaten und Quellen wie www.daskwort.de wird KI zu deinem praktischen Begleiter – für mehr Verständnis, bessere Struktur und vorbereitete Gespräche mit deinem Behandlungsteam.


4. Informiert in die Zukunft

Fragen zum Thema Gentest


 **Prompt:** „In meiner Familie gab es bereits Krebserkrankungen und mein Onkologe hat eine genetische Testung (z. B. BRCA1/2) vorgeschlagen. Ich habe Angst vor dem Ergebnis und den möglichen Konsequenzen für meine Familie. Erkläre mir verständlich den Ablauf einer genetischen Beratung und Testung und was ein positives Ergebnis für Therapie, Vorsorge oder Angehörige bedeuten kann. Nutze eine sachliche, aber einfühlsame Sprache und verweise auf die Checklisten für Familiengespräche auf www.daskwort.de.“


 **Antwort:** Übersicht zum Ablauf und zur Bedeutung einer genetischen Testung bei Krebs.


 **Überprüfen:** „Sind die Informationen verständlich, seriös und medizinisch korrekt?“


 **Arztgespräch:** Ist eine genetische Beratung oder Testung für mich und meine Familie sinnvoll?

Vererbung verstehen

 **Prompt:** „Ich muss meinen Angehörigen erklären, was ‚erblicher Krebs‘ bedeutet, ohne Panik zu verbreiten. Erkläre mir das Konzept der autosomal-dominanten Vererbung bei Krebsdispositionen so einfach, dass ich es meinen fast erwachsenen Kindern oder anderen Angehörigen verständlich erklären kann. Nutze seriöse Quellen wie das Konsortium Familiärer Brust- und Eierstockkrebs und verweise auf die Infografiken von www.daskwort.de, die komplexe Genetik verständlich machen.“


 **Antwort:** Einfache Erklärung zu erblichem Krebs und genetischer Vererbung.

 **Überprüfen:** „Sind die Informationen medizinisch korrekt, verständlich und seriös belegt?“


 **Arztgespräch:** Welche Bedeutung haben die genetischen Ergebnisse für meine Familie und welche Beratungsmöglichkeiten gibt es?


Schwangerschaft & Kinderwunsch




 **Prompt:** „Ich bin 31 Jahre alt und meine Familienplanung ist noch nicht abgeschlossen. Vor Beginn meiner Krebstherapie möchte ich verstehen, welche Möglichkeiten des Fertilitätsschutzes es gibt (z. B. Kryokonservierung von Ei- oder Samenzellen). Erstelle eine verständliche Übersicht zu Optionen, Zeitfenstern und möglicher Kostenübernahme durch Krankenkassen. Nenne das Netzwerk FertiPROTEKT als Anlaufstelle und nutze patientenorientierte Quellen.“


 **Antwort:** Übersicht zu Fertilitätsschutz und Kostenübernahme vor einer Krebstherapie.


 **Überprüfen:** „Sind die Informationen aktuell, seriös und medizinisch korrekt?“


 **Arztgespräch:** Welche Möglichkeiten des Fertilitätserhalts kommen für mich persönlich infrage und wie schnell muss entschieden werden?


Professionelle Hilfe & Unterstützung finden

 **Prompt:** „Ich lebe mit Krebs und suche Unterstützung für mich und meine Familie. Erkläre kurz, welche Angebote es gibt – z. B. Reha/AHB, Selbsthilfegruppen, Psychoonkologie, Angehörigenberatung und spezielle Hilfen für Kinder. Zeige auch, wie ich passende Angebote für meine Lebenssituation finde. Nutze www.krebsinformationsdienst.de und www.daskwort.de, besonders die Bereiche Angehörige, Community-Tipps und Erfahrungsberichte. Erkläre mir den Unterschied zwischen einer onkologischen Reha (AHB) und einer ambulanten Selbsthilfegruppe. Wie finde ich eine Gruppe, die zu meinem Alter (ca. 45 Jahre) passt? Erstelle eine Liste mit Kriterien für eine gute psychoonkologische Unterstützung.“

 **Antwort:** Kurze Übersicht zu Reha, Selbsthilfe, Psychoonkologie und Unterstützung für Angehörige.


 **Überprüfen:** „Sind die Angebote seriös, passend und gut zugänglich?“


 **Arztgespräch:** Welche Unterstützung passt aktuell zu mir und meiner Familie?


 **Prompt:** „Ich interessiere mich für klinische Studien, um Zugang zu modernen Krebstherapien zu erhalten. Erkläre mir verständlich, was Phase-II- und Phase-III-Studien sind sowie welche Vorteile und Risiken eine Studienteilnahme im Vergleich zur Standardtherapie haben kann. Zeige mir, wie ich Datenbanken wie clinicaltrials.gov oder das Deutsche Register Klinischer Studien nach Kriterien wie [Krebsart], [Stadium] oder [Mutationen] durchsuchen kann. Erkläre auch Ein- und Ausschlusskriterien und nutze offizielle Seiten wie www.gesundheitsinformation.de.“


Studienlage


Psychische Stärke & Resilienz


 **Antwort:** Übersicht zu klinischen Studien, Studienphasen, Nutzen/Risiken und der Suche nach passenden Angeboten.


 **Überprüfen:** „Sind die Informationen verständlich, seriös und aktuell?“

 **Arztgespräch:** Könnte eine klinische Studie im Vergleich zur Standardtherapie für meine Situation sinnvoll sein?

 **Prompt:** „Ich möchte wissen, wie ich während und nach der Brustkrebstherapie psychisch stark bleibe und wieder Vertrauen in meinen Körper finde. Gib mir konkrete, alltagstaugliche Strategien und Tipps zur Bewältigung von Ängsten (z. B. vor einem Rezidiv). Erkläre die Rolle von Psychoonkologie, Achtsamkeitsübungen und Sport für das seelische Gleichgewicht. Nutze einen aufbauenden und ermutigenden Tonfall und verweise auf www.krebsinformationsdienst.de.“

 **Antwort:** Praktische Strategien für das seelische Gleichgewicht, Fokus auf Akzeptanz, offene Kommunikation und die Suche nach professioneller Unterstützung (Psychoonkologie, Selbsthilfegruppen).

 **Überprüfen:** „Welche Entspannungstechniken (z. B. Yoga, Meditation) werden bei Krebs besonders empfohlen?“

 **Arztgespräch:** Hilft, Ängste und Belastungen im Gespräch mit dem Behandlungsteam zu thematisieren und aktiv Unterstützung einzufordern.

Kapitel 4

Zusammenfassung und deine nächsten Schritte

In deinem **Krebs-KI-Begleiter** hast du gelernt, wie du KI praktisch in deinem Alltag einsetzen kannst. Von den ersten Schritten mit einfachen Erklärungen bis hin zur Vorbereitung komplexer Arztgespräche: Du hast viele Beispiele und Prompt-Vorlagen an die Hand bekommen, die du direkt ausprobieren kannst. Je öfter du ihn nutzt, desto sicherer wirst du im Umgang mit KI.

Das hast du bis jetzt gelernt:

- was KI-Sprachmodelle (LLMs) sind und wie sie dir helfen, Informationen in verständliche Sprache zu übersetzen.
- wie du **gute Prompts formulierst** – klar, präzise, mit Kontext, Ziel und Format.
- wie du **Arzttermine vorbereiten kannst**, damit deine Gespräche mit deinem Behandlungsteam strukturierter und entspannter ablaufen.
- wie KI dich im **Alltag unterstützt** – mit praktischen Checklisten, Planungshilfen und Tipps für mehr Sicherheit und Orientierung.
- wie du mit KI auch **sensible Themen** besser einordnest, ohne persönliche Daten preiszugeben.
- dass KI ein **Hilfsmittel ist, aber kein Ersatz** für dein Behandlungsteam und **warum es wichtig ist, die Antworten immer kritisch zu prüfen**.

Roche Pharma AG
Patient Partnership Hämatologie/
Onkologie
Emil-Barell-Straße 1
79639 Grenzach-Wyhlen
Deutschland

www.roche.de

© 2026

Bildnachweise:

Umschlagmotiv: Westend61i/Getty Images;
S. 8: Andriy Onufriyenko/Getty Images; S. 18: Suriya
Phosri/Getty Images; S. 28: Issarawat Tattong/
Getty Images; S. 44: ismagilov/Getty Images;
S. 50: Issarawat Tattong/Getty Images

M-DE-00030905