leben

Das Mitteilungsblatt der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V.

Jahrgang 23, Ausgabe 01/2023, ISSN 1864-7804

Sarkome – Arten, Diagnose und Therapie

Seltene Krebsform mit vielen Gesichtern

Bodycheck gegen Krebs

Jugendliche für Krebsvorsorge sensibilisieren

Zeichnen, spachteln, töpfern...

Der Kunsttreff der SAKG

PARACELSUS
KLINIKEN
Harz-Klinik
Bad Suderode

Wir sind Ihre Familie auf Zeit

Fachklinik für medizinische Rehabilitation und Anschlussrehabilitation (AHB)

Behandlungsschwerpunkte

- Herz-/Kreislauferkrankungen
- Erkrankungen der Atemwege
- Krebserkrankungen
- Diabetes mellitus

Kostenträger

- Deutsche Rentenversicherungen
- Gesetzliche und private Krankenkassen
- Berufsgenossenschaften
- Beihilfestellen

Weitere Angebote

- Ambulante Vorsorgeleistungen
- Ambulante Physiotherapie
- Präventionsangebote
- Rehasport

Paracelsus-Harz Klinik
Paracelsusstraße 1 · 06485 Quedlinburg (OT Bad Suderode) · T 039485 99-0 (Zentrale)
Patientenaufnahme: T 039485 99-804 /-805 · Servicetelefon: T 0800 1001783
bad_suderode@paracelsus-kliniken.de · www.paracelsus-kliniken.de/harz-klinik

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Mitglieder der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft,

wir freuen uns, Ihnen hiermit die neueste Ausgabe unseres Mitteilungsblattes „leben“ präsentieren zu können. In dieser Ausgabe liegt der Schwerpunkt auf einem besonders wichtigen Thema – der Behandlung von Sarkomen. Sarkome sind seltene, aber dennoch herausfordernde Krebserkrankungen, die unsere volle Aufmerksamkeit verdienen. Wir haben Experten auf diesem Gebiet gebeten, Ihnen in einem übersichtlichen Beitrag die neuesten Erkenntnisse und Fortschritte in der Sarkomtherapie näherzubringen. Erfahren Sie mehr über innovative Behandlungsansätze ab Seite 4.

Darüber hinaus möchten wir Ihnen ein brandneues Angebot der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft vorstellen (siehe Seite 13): „Yoga für Männer“. Yoga hat sich als eine wertvolle Ergänzung zur konventionellen Krebstherapie erwiesen und bietet zahlreiche Vorteile für das körperliche und seelische Wohlbefinden. Mit diesem speziellen Programm möchten wir männlichen Krebsbetroffenen die Möglichkeit geben, durch Yoga ihre körperliche Stärke wiederzuerlangen, ihre Flexibilität zu verbessern und innere Ruhe zu finden. Halten Sie Ausschau nach weiteren Angeboten der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft für das zweite Halbjahr 2023, z. B. im Internet unter www.sakg.de.

Unter „Kurz gemeldet“ müssen wir Ihnen den Tod des bemerkenswerten Wissenschaftlers Harald zur Hausen mitteilen, dem die Menschheit die Impfung gegen das Humane Papillomvirus (HPV) verdankt, das Gebärmutterhalskrebs auslösen kann. Wir halten einen Moment inne und denken daran, was dank unermüdlicher Forschung im Kampf gegen den Krebs bis heute möglich geworden ist.

Wir hoffen, dass Sie durch das Lesen des aktuellen Mitteilungsblattes wertvolle Informationen erhalten, die Ihnen bei Ihrem eigenen Kampf gegen den Krebs helfen oder Sie in Ihrer Rolle als Unterstützer, Angehöriger oder einfach nur als Interessierter stärken. Unsere Mission als Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft ist es, Ihnen auf Ihrem Weg zur Seite zu stehen und Ihnen wichtige Ressourcen und Unterstützung anzubieten. Wir bedanken uns ganz herzlich bei all jenen, die an der Erstellung dieser Ausgabe mitgewirkt haben, und wünschen Ihnen viel Inspiration, Mut und Hoffnung beim Lesen.

Ihr Team der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft

Prof. Dr. med. Hans-Joachim Schmoll
Vorstandsvorsitzender

Sven Weise
Geschäftsführer

Inhalt

Forum Onkologie

Sarkome: Arten, Diagnose und Therapie – Seltene Krebsform mit vielen Gesichtern 4

SAKG Aktiv

Lesecafé „ONKO-logisch“ + Hör-Tipp 8

Yoga für Männer in Halle (Saale) – Ein Weg zu mehr Kraft und Wohlbefinden 13

Zeichnen, spachteln, töpfern... – Der Kunsttreff der SAKG 16

Kooperationspartner

Das Sarkomzentrum des UKH – Zertifizierte, spezialisierte Tumorbehandlung 10

DANKESCHÖN Sparda-Bank Berlin 13

Mit Kunst Gutes tun – Ausstellung „Aus dem Rahmen gefallen“ 17

Aktuelles

Politische Diskussion zu ambulanten psychosozialen Krebsberatungsstellen 11

Der stumme Hilferuf – Eine App, die Leben retten kann 18

Infografik der DKG: Wie generieren wir onkologisches Wissen? 25

+++ Kurz gemeldet +++ 26

Selbsthilfe

Vom Fotostudio ins Ministerium – Bodypainting-Ausstellung der FSH Krebs 12

withoutu.de – Lebensfreude wiederfinden: Aufbau einer Gemeinschaft für Hinterbliebene und Trauernde 14

Seltene Erkrankungen und ihre Helfer – Neurofibromatose Regionalgruppe LSA 20

Auffangen – informieren – begleiten: Frauenselbsthilfe Krebs, Hettstedt 24

Nachrichten aus der Selbsthilfe 25

Prävention

Bodycheck gegen Krebs – Jugendliche für Krebsvorsorge sensibilisieren 22

Sonstiges

Impressum 7

Krebsberatungsstellen der SAKG 27

Seltene Krebsform mit vielen Gesichtern

Sarkome: Arten, Diagnose und Therapie

Vorkommen, Sarkomarten und Entstehung

Bei der Bezeichnung „Sarkome“ sind im engeren Sinne in der Regel die Weichteilsarkome gemeint und werden diskutiert.

Neben den Weichteilsarkomen werden die Knochensarkome unterschieden, welche als Chondrosarkom, Osteosarkom oder Ewing-Sarkom auftreten. Diese sind für die Tumorchirurgie, auch wenn sie ebenfalls sehr selten auftreten, sehr bedeutungsvoll und sollen hier kurz erläutert werden, weil sie in Bezug auf die operative und zusätzliche (adjuvante) Therapie besondere Anforderungen stellen.

Chondrosarkome entstehen ursprünglich aus Knorpelgewebe, treten in aller Regel im höheren Lebensalter im Bereich der Extremitäten oder am Becken auf und sind nicht auf Chemo- und Strahlentherapie sensibel, sodass die operative Therapie als Haupttherapieoption im Vordergrund steht.

Osteosarkome sind Sarkome des Knochens und treten in zwei Altersgipfeln, einmal im Wachstumsalter und zum anderen im späteren Erwachsenenalter auf. Osteosarkome werden „neoadjuvant“ nach einem speziellen Protokoll behandelt, wobei zunächst eine Chemotherapie durchgeführt wird und dann die operative Therapie erfolgt. An diese schließt sich wiederum eine Chemotherapie an. Diese Abfolge ist einzuhalten, um die Chance für ein gutes Behandlungsergebnis der Osteosarkome zu erhalten. Die Strahlentherapie spielt bei Osteosarkomen eine untergeordnete Rolle und wird selten eingesetzt.

Die Ewing-Sarkome sind Sarkome, welche sich aus embryonalen Zelllinien entwickeln und treten als schnell und aggressiv wachsende Tumore auf, welche mittels Chemotherapie, operativ und auch durch Strahlentherapie behandelt werden müssen.

Zu den diagnostischen Maßnahmen, die vor einer definitiven Therapie bei allen Sarkomen unbedingt durchgeführt werden müssen, gehört die Biopsie und feingewebliche Diagnostik des vorliegenden Tumors. Die vor der Therapie beginnend durchzuführende Diagnostik im Allgemeinen umfasst auch bei Sarkomen die Ausbreitungsdiagnostik, welche in aller Regel aus einem CT des Thorax bzw. einer Knochenszintigrafie bei Knochensarkomen besteht.

Da, wie bereits erörtert, unter Sarkomen im Allgemeinen die Weichteilsarkome aufgefasst werden, wird im Folgenden auf diese ausführlicher eingegangen.

Die Weichteilsarkome umfassen über 100 unterschiedliche Tumorentitäten, also unterschiedliche Weichteilsarkomarten. Dabei können Weichteilsarkome aus unterschiedlichen Ursprungsgeweben durch eine sogenannte Entdifferenzierung entstehen. Entdifferenzierung bedeutet, dass sich die Tumorzellen in Bezug auf charakteristische Zellmerkmale von ihrem Ursprungsgewebe, zum Beispiel Fettgewebe, entfernen und immer weniger wie dieses „aussehen“.

Weichteilsarkome treten mit einer Inzidenz von 2 bis 6 je 100.000 Menschen im Jahr auf, was bedeutet, dass in Europa etwa 11.000 Neuerkrankungen im Jahr beobachtet werden. Das Durchschnittsalter beträgt ca. 65 Jahre. Männer sind von Weichteilsarkomen etwas häufiger betroffen.

Damit machen die Weichteilsarkome ca. 1 % aller bösartigen Tumoren im Erwachsenenalter aus, was im Gegensatz zum Kindesalter steht, in dem die Weichteilsarkome 10 % aller bösartigen Tumorerkrankungen darstellen.

Weichteilsarkome sind in ca. 60 % an den Extremitäten lokalisiert, wobei in 45 % die unteren Extremitäten be-

troffen sind. In ca. 30 % treten Weichteilsarkome am Körperstamm bzw. in der Kopf-Hals-Region auf.
Weichteilsarkome entstehen in der Regel primär als maligne Neoplasien – also schicksalhaft ohne fassbare Ursache. Eine Entwicklung eines gutartigen Weichteiltumors (sogenannte maligne Transformation) in ein Sarkom, beispielsweise eines Lipoms in ein Liposarkom, ist eine ausgesprochene Rarität. Im Rahmen des Morbus Recklinghausens, einer Erkrankung mit multiplen Neurofibromen, entwickeln sich allerdings relativ häufig Fibrosarkome.
Problematisch ist, dass bei Weichteilsarkomen die Diagnose relativ spät gestellt wird. Etwa ein Drittel der Weichteilsarkome sind bei Diagnosestellung oberflächlich gelegen, in zwei Drittel der Fälle liegen die Tumoren in tieferen Gewebeschichten.
Wenn Weichteilsarkome beispielsweise aus Fettgewebe entstehen und dann auch Merkmale von Fettgewebe besitzen, bezeichnet man diese als Liposarkome. Ein weiteres, häufiger auftretendes, Weichteilsarkom ist das Leiomyosarkom, das aus Muskelgewebe bevorzugt an den Extremitäten entsteht.
Allen Weichteilsarkomen ist gemeinsam, dass im Zuge der verlorengegangenen Zelldifferenzierung, die unterschiedlich ausgeprägt sein kann, der Bezug, die Anbindung zum Ursprungsgewebe, verlorengeht. Das Sarkomgewebe wächst deshalb unkontrolliert, was zu einer immer größeren Ansammlung von Tumorzellen und letztlich zum Einwachsen in andere Gewebe führt. Dabei können diese Gewebe zerstört werden und in letzter Konsequenz die Funktion von Organen beeinträchtigt werden oder auch z. B. die Stützfunktion von Geweben, wie z. B. den Knochen. Ein weiteres Problem des Verlustes der Beziehung zum Ursprungsgewebe bzw. des Verbleibens in einem Zellverbund ist das Auftreten von Metastasen, also Ansiedelungen in anderen Organen, worauf später noch eingegangen wird.
Weichteilsarkome rufen bei ihrem Wachstum keine spezifischen Symptome hervor. Das Leitsymptom ist das Auftreten einer Schwellung. Häufig wird von den Patienten diese Schwellung über einen längeren Zeitraum beobachtet und fälschlich im Zusammenhang mit einer stattgehabten Verletzung, z. B. einem Sturzereignis mit anschließendem Bluterguss, gedeutet, wodurch sich Arztbesuch und Diagnose deutlich verzögern können.

Therapie der Weichteilsarkome

Die Therapie der Weichteilsarkome setzt einen multidisziplinären (Beteiligung vieler Fachrichtungen, insbesondere Tumorchirurgie, Onkologie, Strahlentherapie, Pathologie) Ansatz voraus. Grundlage bildet die Entscheidung für einen bestimmten Therapiepfad, der nach Falldiskussion in einem Tumorboard getroffen wird. Dabei wird entschieden, wie die zur Verfügung stehenden Behandlungsmöglichkeiten in Bezug auf ihre zeitliche Staffelung eingesetzt werden.
Die Grundlage für die Diagnose der Weichteilsarkome bildet eine sogenannte Probenentnahme oder Biopsie. Dabei wird Gewebe aus dem tumorverdächtigen Herd entnommen und histologisch, also feingeweblich, untersucht. Dabei wird die Biopsie in der Regel durch eine kleine Operation (offene Biopsie), seltener auch als sonografisch oder computertomografisch gesteuerte Feinnadelpunktion durchgeführt. Vorteil der offenen Biopsie ist die Entnahme eines größeren Gewebestücks, was die feingewebliche Diagnostik erleichtern kann.
Neben der optischen Beurteilung der Biopsie unter dem Mikroskop stehen heute vielfältige Möglichkeiten der Merkmalüberprüfung durch immunhistologische Verfahren zur Verfügung. Dabei wird nach bestimmten Oberflächenmarkern auf den Zellen gesucht, um eine Zuordnung des Gewebes, beispielsweise zu Fett-, Muskel- oder Nervengewebe, durchzuführen.

Operative Therapie

Die Grundlage der Therapie der Weichteilsarkome bildet auch heute noch die operative Therapie. Diese hat das Ziel, durch Entfernung des Weichteilsarkoms im Gesunden eine Heilung der Tumorerkrankung zu erreichen.
Die Entfernung im Gesunden bedeutet, dass der Tumor bei der Entfernung

Bild 1
MRT-Aufnahme eines Weichteilsarkoms am Oberschenkelknochen (kniegelenksnah), das den Oberschenkelknochen und damit das Kniegelenk (1a) infiltriert und zerstört.

1a = Weichteilsarkom-Tumormasse im Oberschenkelknochen; 1b = Weichteilsarkom-Tumormasse im Weichteilbereich des Oberschenkels; 2 = Oberschenkelknochen; 3 = Unterschenkelknochen

von einer, manchmal operationstechnisch bedingt, sehr dünnen Schicht gesunden Gewebes umhüllt bleiben muss. Damit ist man heute in der Lage, Amputationen in den meisten Fällen zu vermeiden, ohne die Heilungschancen zu verschlechtern. Diese Ergebnisse werden auch durch die, beim Weichteilsarkom regelhaft eingesetzte, adjuvante Therapie erreicht, die z. B. in einer Bestrahlung oder sogenannten isolierten Extremitätenperfusion bestehen kann. Auf diese, die Operation ergänzenden, Maßnahmen wird weiter unten ausführlicher eingegangen.
Im Bereich der Extremitäten wird die erfolgreiche operative Therapie mit dem Ziel des Funktionserhalts der Extremitäten durch vielfältige Möglichkeiten der Rekonstruktion ersetzt. Dabei können nahezu ohne Einschränkungen die Knochen der Extremitäten und deren Gelenke ersetzt werden, indem Implantate in Form einer Art Baukastensystem zur Verfügung stehen.
Bei der Betrachtung dieser umfangreichen Möglichkeiten des Ersatzes von Knochenstrukturen und Gelenken, die aufgrund des Befalls durch Sarkome im Sinne der vollständigen Entfernung mit einem Heilungsziel entfernt werden müssen, muss jedoch beachtet werden, dass der Einsatz solch umfangreicher Implantate mit großen Herausforderungen und auch einer hohen Zahl von Komplikationen verbunden ist. ▶

Bild 2
Möglichkeiten der Defektrekonstruktion des Knochens im Bereich der unteren Extremitäten durch modulare metallische Implantate *(Foto mit freundlicher Genehmigung der Firma implantcast GmbH, Buxtehude)*

Bild 3
Ersatz eines Schultergelenkes nach Tumordestruktion durch einen Ersatz des oberen Oberarmknochens (proximaler Humerusersatz) mit sogenannter inverser Schulterprothesenkopplung.

1 *= Oberarmknochen;* **2** *= Schlüsselbein;* **3** *= Schultergelenkersatz mit proximalem Humerusersatz*

Ein großes Problem stellt die Anbindung von Muskeln und Sehnen dar, die in Bezug auf ihre optimale Umsetzung noch nicht vollständig gelöst ist. Bei Entfernung von Knochen und Gelenken ist es erforderlich, Sehnen und Muskeln an diesen Implantaten dauerhaft anzuheften, damit z. B. eine Gehfunktion wieder erreicht werden kann. Hierbei spielen spezielle Oberflächen eine Rolle oder Hilfsmittel, die auf diese Spezialprothesen aufgebracht werden, z. B. in Form von besonderen Kunstgewebeschläuchen, an die dann Muskeln und Sehnen angenäht werden können.
Implantate, die Knochen der Extremitäten oder am Becken ganz oder teilweise ersetzen sollen, weisen leider ein hohes Risiko für weitere implantatspezifische Komplikationen, wie mechanisches Versagen oder Defekte und auch die Lockerung, auf.
Zudem sind sehr ausgedehnte Knochen- oder Gelenkersatzoperationen mittels metallischen Implantaten mit sehr hohen Infektionsraten von bis zu 25 % behaftet. Das ist deshalb von großer Bedeutung, weil Infekte an metallischen Implantaten nie durch Antibiotika allein beherrscht werden können, sondern durch die Entfernung dieser Implantate behandelt werden müssen. Erst nach Ausheilung des Infektes kann ein neues Implantat eingesetzt werden, was technisch oft mit zusätzlichen Schwierigkeiten und natürlich der erheblichen Belastung des Patienten durch die temporären Einschränkungen und wiederholten Operationen verbunden ist.
Von den genannten Problemen sind Ersatzimplantate am Becken durch ihre Größe, die schwierigen Verankerungsmöglichkeiten und die auftretenden enormen Hebelkräfte besonders betroffen. Trotz der umfangreichen technischen Möglichkeiten des Beckenteilersatzes ist man deshalb von diesem Konzept weitgehend abgerückt und setzt alternative Lösungen ein.

Strahlentherapie und Chemotherapie

Die *Strahlentherapie* ergänzt bei Weichteilsarkomen regelhaft die operative Therapie. Deshalb wird sie hauptsächlich als Ergänzung nach erfolgter operativer Therapie eingesetzt. Damit soll erreicht werden, dass nach Entfernung des Tumors mit einer gesunden Gewebeschicht möglicherweise verbliebene Zellreste oder mikroskopisch kleine Ausläufer, die der Tumor durch die Schicht des gesunden Gewebes ausgebildet hat und die bei der Operation makroskopisch nicht sichtbar sind, zerstört werden.
Von einigen Operateuren wird die Strahlentherapie bevorzugt vor der operativen Therapie eingesetzt mit dem Ziel, das Weichteilsarkom zu verkleinern und die Möglichkeit der operativen Therapie zu verbessern. Dieses Vorgehen kann dazu dienen, durch Verkleinerung des Tumors einen Sicherheitsabstand zu wichtigen Strukturen wie Blutgefäßen und Nerven vor der Operation zu schaffen. Allerdings kann die Strahlentherapie vor der Operation durch die begleitende Schädigung von gesundem Gewebe, die nicht ganz verhindert werden kann, die Operation durch vorliegende Vernarbungen und Verklebungen erschweren.
Weichteilsarkome sind nur bedingt strahlensensibel und es ist nicht zu erwarten, dass der Tumor unter der Strahlentherapie sich vollständig zurückbildet. Eine Operation wird demnach in aller Regel zusätzlich erforderlich sein.
Nur in seltenen Fällen, in denen eine Operation aufgrund der Größe des Tumors oder der Nähe zu lebenswichtigen Strukturen nicht möglich ist oder auch beim Wiederauftreten von Tumoren, den sogenannten Rezidiven, wird die Strahlentherapie als alleinige Therapieoption eingesetzt.
Die *Chemotherapie* ergänzt die operative Therapie von Weichteilsarkomen und die, in Zusammenhang mit der Operation durchzuführende, Strahlentherapie.
Die Chemotherapie stellt nur in ausgewählten Fällen der Erstdiagnose von Weichteilsarkomen eine alleinige oder die hauptsächliche Therapie dar, wenn andere Therapieformen und insbesondere die Operation mit dem Ziel der Entfernung des Tumors nicht mehr umgesetzt werden können. Außerdem wird die Chemotherapie beim Wiederauftreten von Weichteilsarkomen, also beim Rezidiv bzw. bei dem Auftreten von Metastasen, eingesetzt.
Auch wenn bei der Erstdiagnose bereits Metastasen festgestellt worden sind, kann die Chemotherapie in Kombination mit der operativen Therapie und Bestrahlung eingesetzt werden, um eine bestmögliche Behandlung des Tumors zu erreichen.
Da Weichteilsarkome bevorzugt in die Lunge metastasieren, können einzelne Metastasen auch durch thoraxchirurgische Eingriffe entfernt und so die Heilungschancen deutlich verbessert werden.
Diese komplexe Situation unterstreicht, wie wichtig die multidisziplinäre Behandlung eines Weichteilsarkoms an einem ausgewiesenen Sarkomzentrum ist. Über die spezifischen Modalitäten und selbstverständlich auch die potenziellen Nebenwirkungen werden Pa-

tienten in einem Sarkom- bzw. Tumorzentrum ausführlich aufgeklärt.

Immuntherapie / Targettherapie

Zielgerichtete Therapien (engl. targeted- therapies) bezeichnen eine Gruppe von neuen Krebsmedikamenten, die gezielt in die biologischen Abläufe der Krebszellen eingreifen. Ziel ist es, den Stoffwechsel der Krebszelle und damit deren Wachstum zu hemmen. Spezifische Zelloberflächenmerkmale auf den Krebszellen werden von diesen zielgerichteten Medikamenten als Angriffspunkte (Targets) genutzt. Die Bestimmung dieser spezifischen Merkmale der Krebszellen wird in Gewebeproben vorgenommen. Ausschließlich, wenn diese spezifischen Merkmale der Krebszelle bekannt sind, kann ein Medikament gefunden und für eine zielgerichtete Therapie eingesetzt werden. Im Unterschied zur herkömmlichen Chemotherapie wird so versucht, mit den eingesetzten Wirkstoffen fast ausschließlich Tumorgewebe zu beeinträchtigen und gesunde Zellen zum Großteil nicht zu schädigen.
Auch im Sarkomzentrum des Universitätsklinikums Halle (Saale) (UKH) wird diese moderne Therapieform eingesetzt.

Isolierte hypertherme Extremitäten-Perfusion (ILP)

Bei Weichteilsarkomen wird ebenfalls sehr erfolgreich die isolierte hypertherme Extremitäten-Perfusion eingesetzt. Bei dieser Therapieform wird die von einem Weichteilsarkom betroffene Extremität in einem gesonderten Blutkreislauf über eine Herz-Lungen-Maschine mit einem Chemotherapeutikum in hoher Dosierung perfundiert. Dieses Vorgehen ermöglicht eine besonders hohe Konzentration des Chemotherapeutikums, da der restliche Teil des Organismus nicht von dieser Perfusion betroffen ist und damit lebenswichtige Organe in Bezug auf die schädigende Wirkung des Chemotherapeutikums geschützt sind.
Zusätzlich wird dabei in aller Regel eine Überwärmung des Gewebes durch Wärmeaustauscher hervorgerufen, die die Wirkung des Chemotherapeutikums verstärkt.
Die isolierte hypertherme Extremitäten-Perfusion wird in aller Regel vor einer operativen Therapie mit dem Ziel eingesetzt, das Weichteilsarkom zu verkleinern und die Möglichkeiten der operativen Therapie, in Bezug auf eine vollständige Tumorentfernung im gesunden Gewebe, mit Extremitätenerhalt zu verbessern.
Das Sarkomzentrum des UKH hat einen Kooperationsvertrag mit dem Sarkomzentrum Berlin Buch zur Nutzung dieser Therapieoption für seine Patienten abgeschlossen.

Tumornachsorge

Nach erfolgter Therapie ist die regelmäßige Kontrolle in bestimmten Intervallen zum Ausschluss der Entstehung eines Rezidivtumors (Wiederauftreten des Sarkoms) bzw. dem Auftreten von Metastasen erforderlich und wird deshalb dringend empfohlen. Diese Kontrollen sollten an spezialisierten Tumorzentren erfolgen.
Die Tumornachsorge dient auch dazu, Zweittumore nach erfolgter adjuvanter Therapie, also insbesondere der Chemotherapie, festzustellen und einer entsprechenden Behandlung zuführen zu können.
Bei Weichteilsarkomen wird die Tumornachsorge für die ersten zwei Jahre nach erfolgter initialer Therapie, also nach der durchgeführten Operation, in einem Intervall von drei Monaten empfohlen. Dabei wird in aller Regel ein MRT des ehemaligen Sitzes des Weichteilsarkoms zum Ausschluss des Wiederauftretens des Sarkoms, also eines Rezidivs, durchgeführt, ergänzt um ein Verfahren zum Metastasenausschluss, in aller Regel ein CT der Lunge.
Dabei können wechselnd auch Röntgenuntersuchungen der Lunge eingesetzt werden, welche weniger sensitiv sind, aber eine deutlich geringere Strahlenbelastung aufweisen.
Nach drei bis fünf Jahren wird nach diesem Schema eine halbjährliche und nach fünf Jahren bis zum Abschluss des zehnten Jahres eine jährliche Kontrolle empfohlen.

Autoren | Kontakt:
Univ.-Prof. Dr. med. Karl-Stefan Delank
Direktor Department für Orthopädie, Unfall- und Wiederherstellungschirurgie; Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezielle Orthopädische Chirurgie, Spezielle Unfallchirurgie, Zertifizierter Tumororthopäde

apl. Prof. Dr. med. Alexander Zeh
Leiter Endoprothetikzentrum, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezielle Orthopädische Chirurgie, Chirotherapie, Zertifizierter Tumororthopäde

Universitätsklinikum Halle (Saale)
Ernst-Grube-Straße 40 · 06120 Halle (Saale)
Telefon: 0345 5574805
E-Mail: douw@uk-halle.de

IMPRESSUM

leben, Ausgabe 01/2023
23. Jahrgang · ISSN 1864-7804

Herausgeber und Verleger
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. (SAKG)
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)
Telefon: 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112
E-Mail: info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de
www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de
www.sakg.de
www.facebook.com/sakg.ev
www.instagram.com/sakg_ev

Spendenkonto
Saalesparkasse (BIC: NOLADE21HAL)
IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17

Vereinsregistereintrag
Amtsgericht Stendal
Registernummer: VR 21788

Auflage gedruckt: 6.000 Exemplare
Erscheinungsweise: zweimal pro Jahr
Redaktionsschluss 01/2023: 30. April 2023

Die SAKG in der digitalen Welt:

Redaktionsleitung
Sven Weise (V.i.S.d.P.),
Jana Krupik-Anacker

Redaktion, Satz und Grafik
Jana Krupik-Anacker
E-Mail: redaktion-leben@sakg.de

Bildquellen
© SAKG (S. 1, 3, 13, 16, 27); © Tobias Jeschke/www.fotoist.de (S. 3); © national-cancer-institute / unsplash.com (S. 4); © Universitätsklinikum Halle (Saale) (S. 5, 6, 10); © implantcast GmbH, Buxtehude (S. 6); © simonschmid614 / pixabay.com (S. 11); © Andreas Pinkert, Pressestelle Gesundheitsministerium Magdeburg (S. 12); © Zeb / pixabay.com (S. 13); © Ulf Leonhard (S. 14, 15); © (HäBo) Bebber (S. 17); © Gerd_Altmann / pixabay.com (S. 18); © www.nora-notruf.de (S. 18, 19); © privat (S. 20); © Thüringische Krebsgesellschaft e. V. (S. 22, 23); © Frauenselbsthilfe Krebs, Gruppe Hettstedt (S. 24); © Deutsche Krebsgesellschaft e. V. (S. 25); © geralt / pixabay.com (S. 26)

Der gesamte Inhalt der Ausgabe ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr!

Für namentlich gekennzeichnete Artikel sind die jeweiligen Autorinnen und Autoren verantwortlich. Der Inhalt dieser Beiträge entspricht nicht unbedingt der Meinung der Redaktion.

Wir begrüßen ausdrücklich die Einreichung von Manuskripten, Artikeln sowie Erfahrungsberichten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Speichermedien usw. kann keine Gewähr übernommen werden; es erfolgt kein Rückversand. Die Haftung für zugesandte Texte oder Bilder wird ausgeschlossen.

Die Redaktion behält sich bei der Veröffentlichung von Artikeln und Leserbriefen das Recht zur Bearbeitung und zum Kürzen vor.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

foto: © Gina Sanders – www.fotolia.com

unterhaltsam
informativ
ermunternd

Lesecafé

ONKO-logisch

Alles Gute zum Geburtstag

Herzlichst gratulieren wir unserer Roswitha Müller zum 80. Geburtstag und wünschen viel Freude, Zufriedenheit, vor allem aber Gesundheit und viele schöne Momente im neuen Lebensjahr. Sie ist für unsere Vereinsarbeit eine große Bereicherung, engagiert sich seit 14 Jahren in unserem Lesecafé ONKO-logisch ehrenamtlich und sorgt dafür, dass alle Bücher ihren Platz finden und gefunden werden, zur Freude aller Nutzer. Dafür möchten wir uns ganz herzlich bei ihr bedanken und wünschen uns noch viele gemeinsame Jahre mit ihr.

Liebe Grüße
das Team der SAKG

Rauhnächte
Arno Luik
Westend-Verlag (2023)
ISBN 978-3-86489-419-0

»Gestern war ich noch mitten im Leben, heute bin ich draußen und mit dem konfrontiert, was wir alle wissen, die meisten irgendwie verdrängen. Doch für mich nicht mehr möglich ist, dieses Wissen auszublenden: dass wir alle sterben müssen. Das Mistviech in meinem Körper hämmert mir dieses Wissen ja ohne Unterlass in den Kopf: Ich hab‘ Dich im Griff! Und ich würde es gerne anbrüllen: Komm raus, Du blödes Viech! Ob Bestrahlung, Chemo es zermürben, erwürgen?«

Nach seiner Krebsdiagnose, die Arno Luik im vergangenen Spätsommer bekam, macht er das, was er noch nie tat: Er schreibt ein Tagebuch. Er notiert seine Innenansichten, den Schrecken, die Albträume, seine Sehnsucht nach Leben. Erlebnisse und Erinnerungen fließen zusammen, Erfahrungen aus dem Leben eines Journalisten, der zuletzt vor allem mit seinen Recherchen zu „Stuttgart 21“ für Aufsehen gesorgt hat. Und er merkt, wie alles unwichtig wird: Gutes Essen. Wein. Krieg. Wachsende Armut. – »Mir gerade ziemlich egal, das alles.«

Arno Luik beobachtet einfach sich selbst beim Denken, seinen emotionalen Ausnahmezustand. Ohne etwas zu schönen. Ein Buch über die Angst vor dem Krebs. Gegen die Sprachlosigkeit in der Not. Für Menschen, die dasselbe durchmachen. Und für deren Angehörige, die nicht sprachlos bleiben wollen.

/Jana Krupik-Anacker · SAKG

Arbeiten trotz Krebserkrankung
Hilfreiche Tipps für neue Herausforderungen
Sandra Otto
Springer-Verlag (2018)
ISBN 978-3-662-54882-0

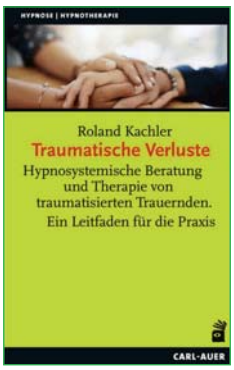
»Letztendlich besteht das Leben nicht nur aus schwarz und weiß, sondern aus bunten Grautönen.« Dr. Sandra Otto, studierte Betriebswirtschaftlerin, erkrankte mit 34 Jahren an Brustkrebs. Noch während der Behandlung ging sie wieder arbeiten, bis der Krebs anderthalb Jahre später zurückkam und ihr zunächst allen Lebensmut raubte.

Auch aus diesem Tief hat sie sich buchstäblich herausgearbeitet. Das war schwer; die zunächst stark verkürzte Arbeitszeit musste sich mit häufigen Arztterminen vereinbaren lassen, körperliche Schwäche und verminderte Leistungsfähigkeit, zusammengefasst unter dem Begriff Fatigue-Syndrom, machten ihr zu schaffen, und finanzielle Fragen mit Rentenversicherung und Krankenkasse waren zu klären.

Neben ihrer Rückkehr in den Beruf hat sie sich zudem einen Traum erfüllt: Bücher schreiben. Zum Beispiel „Arbeiten trotz Krebserkrankung“. Streng faktenorientiert, mit Studienergebnissen, Gesetzesbeispielen und Internetadressen, hat sie ein hochinteressantes Buch für krebsbetroffene Arbeitnehmer verfasst, in dem auch die Arbeitgebersicht geschildert wird.

»Verstehen Sie dieses Buch als eine Art Informationsquelle«, schreibt sie im Vorwort, »die Sie auch darin bestätigen kann, gerade nicht berufstätig zu sein.«

/Barbara Mann · SAKG



Traumatische Verluste
Hypnosystemische Beratung und Therapie von traumatisierten Trauernden. Ein Leitfaden für die Praxis
Roland Kachler
Carl-Auer Verlag (2021)
ISBN 978-3-8497-0376-9

Ein plötzlicher, unerwarteter Verlust, das Miterleben des Todes eines nahen Menschen, das Auffinden eines Verstorbenen oder der Suizid eines Angehörigen kann bei Hinterbliebenen und Betroffenen schwere Traumatisierungen nach sich ziehen. Dieses Buch zeigt die Dynamik solcher Verluste auf, bei denen Trauma und Trauer zusammenfallen. Häufig entstehen massive und chronifizierte posttraumatische Verluststörungen, eben weil sich Verlusttrauma und Trauer gegenseitig triggern und verstärken oder einander blockieren.
Roland Kachler bietet in diesem Buch neben fundierten Erklärungen auch konkrete Handlungsimpulse für die therapeutische Arbeit. Ziel einer guten Trauerarbeit sollte seiner Ansicht nach nicht der Abschied vom Verstorbenen sein, sondern vielmehr eine liebevolle Integration in das eigene Weiterleben. Dieses Verständnis eröffnet neue Möglichkeiten zur Bewältigung von schweren Verlusten und kann die Trauerbegleitung nachhaltig verändern.
Auf Basis neuester Erkenntnisse aus Neurobiologie und Hirnforschung, mit zahlreichen Fallbeispielen und durch seine einfühlsame Schreibweise gelingt es dem Autor, traumatherapeutische Arbeit mit Trauernden erlebbar und das Buch zu einer fundierten Hilfe für Therapeuten, Trauerbegleiter und Coaches zu machen. /Jana Krupik-Anacker · SAKG

Damit Vertrauen im Sprechzimmer gelingt
Ein persönlicher Wegweiser für Patienten und ihre Angehörigen
Prof. Dr. med. Jan Stöhlmacher
KVM – Der Medizinverlag (2022)
ISBN 978-3-86867-602-0

»Für Ralf und Frank.« So hießen die Brüder des Arztes, Krebsspezialisten und Autors Jan Stöhlmacher, die er während ihrer Krebserkrankungen als Angehöriger begleitet hat. Ihnen widmet er dieses Buch.
Nun, da er beide Seiten des Schreibtisches kennt, setzt er sich ausführlich und kritisch mit Ärzten auseinander, die ihre Patienten nicht verstehen. Mit Patienten, denen es mit Ärzten genauso geht. Mit Angehörigen, die beim Arztbesuch helfen, stützen und vermitteln können – oder auch nicht. Alle sind in einer schwierigen Situation, alle wollen das Beste. Und nun?
Wie Ärzte dem Patienten die Wahrheit sagen und trotzdem Vertrauen erhalten, wie Angehörige eigene Ängste hinten anstellen und nicht vergessen, dass der Kranke im Mittelpunkt steht, und wie Patienten den Mut und die richtigen Worte für Fragen und Widerspruch finden – dafür liefert der Autor in seinem „persönlichen Wegweiser“ kluge, brauchbare Vorschläge.
Wie ernst es ihm damit ist, zeigt der Umstand, dass er seine erfolgreiche Professorenkarriere nach dem Tod seiner Brüder beendet und den Schwerpunkt seiner ärztlichen Tätigkeit auf Vorträge und Schriften über eine gelingende Verständigung zwischen Ärzten, Patienten und Angehörigen verlegt hat.
/Barbara Mann · SAKG

HÖR-TIPP

Selbsthilfe auf Sendung AOK
ausgesprochen menschlich

Podcast* der AOK Sachsen-Anhalt „ausgesprochen menschlich – Selbsthilfe auf Sendung“

Von jahrelangen Rückenschmerzen bis hin zu lebensbedrohlichen Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen: Fast die Hälfte der Deutschen leidet unter einer chronischen Erkrankung. Zudem lebt rund jede zehnte Person mit einer schweren Behinderung. Mit dem Podcast „ausgesprochen menschlich – Selbsthilfe auf Sendung“ der AOK Sachsen-Anhalt erhalten Betroffene ein Forum.
Dinge auszusprechen und sich mit Betroffenen und Angehörigen auf Augenhöhe auszutauschen, kann Mut machen, Hoffnung geben und helfen, mit der jeweiligen Lebenssituation besser umgehen zu lernen. Deshalb fördert die AOK Sachsen-Anhalt seit mehr als 30 Jahren die Selbsthilfe.
Hierzulande gibt es mehr als 900 Selbsthilfegruppen und 40 Verbände. Mit diesem Podcast möchte die AOK Sachsen-Anhalt Betroffenen und Angehörigen Gehör verschaffen und für chronische Erkrankungen und Behinderungen sensibilisieren.
Einmal im Monat teilen die Gäste des Podcasts ihr Know-how, berichten über persönliche Erfahrungen, ermöglichen Einblicke in die Arbeit verschiedenster Organisationen und Selbsthilfegruppen. Sie geben wertvolle Impulse für ein Leben mit chronischer Erkrankung oder Behinderung.
In der neuesten Folge spricht Moderator Robert Gryczke mit dem Geschäftsführer der SAKG Sven Weise und der Mitarbeiterin Beate Knauf über die Herausforderungen bei der Finanzierung von Projekten. /Jana Krupik-Anacker · SAKG

Zum Podcast: https://ausgesprochen-menschlich.podigee.io/

** Podcast: Serie von meist abonnierbaren Mediendateien – Audio oder Video – über das Internet*

Zertifizierte, spezialisierte Tumorbehandlung am Krukenberg Krebszentrum Halle (Saale)

Das Sarkomzentrum des UKH

Unter dem Dach des zertifizierten Onkologischen Zentrums der Universitätsmedizin Halle (Saale) (Krukenberg Krebszentrum Halle – KKH) wurde von der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) auch der Behandlungsschwerpunkt „Knochen- und Weichteilsarkome“ ausgezeichnet.

Die Seltenheit der Erkrankung erfordert in besonderem Maße eine zentralisierte Behandlung durch ein entsprechend qualifiziertes, interdisziplinäres Team. Das Sarkomzentrum an der Universitätsmedizin Halle (Saale) vereint Spezialisten verschiedener Fachbereiche und sorgt im interdisziplinären Verbund für eine optimale Diagnostik, Behandlung und Nachsorge von Sarkompatienten. Ausnahmslos werden alle Befunde im Rahmen der wöchentlichen Tumorkonferenz beurteilt und die Patienten einer individualisierten Therapie zugeführt. Auch für die vollumfängliche Versorgung von Sarkomen im Kindesalter stehen alle erforderlichen und modernen Ressourcen mit großer Erfahrung aller Beteiligten zur Verfügung. Moderne Ansätze wie die Molekulargenetische Diagnostik (NCT-Master-Programm) werden in das Diagnostik- und Therapiekonzept integriert. Die psychoonkologische Betreuung, regelmäßige onkologische Pflegevisiten, eine spezialisierte Physiotherapie und die sozialrechtliche Beratung sind obligatorische Bausteine des Therapiekonzeptes am Sarkomzentrum der Universitätsmedizin Halle (Saale). Hochspezialisierte Behandlungsmaßnahmen wie z. B. eine ILP (Isolierte hypertherme Extremitätentherapie), eine Hyperthermiebehandlung oder eine Protonenbestrahlung können in Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern umgesetzt werden.

Wesentlich für den langfristigen Behandlungserfolg ist auch die strukturierte und konsequente, leitliniengerechte Nachsorgebehandlung. In definierten Intervallen werden in Zusammenarbeit mit niedergelassenen Kollegen bildgebende Untersuchungen durchgeführt, um ggf. frühzeitig einen lokal wiederkehrenden Tumor oder die Ausbildung von Zwillingsgeschwülsten (Metastasen) zu erkennen. Im Sarkomzentrum der Universitätsmedizin Halle (Saale) wird auch diese so wichtige Nachsorge koordiniert.

Die kurzfristige Vorstellung von Patienten mit dem Verdacht oder auch einer gesicherten bösartigen Tumorerkrankung am Bewegungsapparat kann jederzeit nach vorheriger telefonischer **Anmeldung in der Tumorsprechstunde unter 0345 5574803 bei Frau Beyer oder unter 0345 5574880 bei Frau Lawrenz** erfolgen. Es ist wichtig, dass die Patienten zu diesem Ersttreffen sämtliche Vorbefunde und Bilddokumente mitbringen, nicht nur den schriftlichen Befund. Auch die direkte Vorstellung von Patientenbefunden durch externe Kollegen in der Tumorkonferenz ist via Videokonferenz (Skype for business) realisierbar.

Kontakt:
Sarkomzentrum des Universitätsklinikums Halle (Saale)
Department für Orthopädie, Unfall- und Wiederherstellungschirurgie
Direktor: Prof. Dr. med. Karl-Stefan Delank
Ernst-Grube-Straße 40 · 06120 Halle (Saale)
Telefon: 0345 5574805
Fax: 0345 5574809
E-Mail: douw@uk-halle.de

Tumororthopädische Sprechstunden
Telefon: 0345 5574870
Prof. Dr. med. Karl-Stefan Delank
Donnerstag: 8:00 Uhr – 14:00 Uhr
apl. Prof. Dr. med. Alexander Zeh
Dienstag: 8:00 Uhr – 14:00 Uhr

Politische Diskussion zu ambulanten psychosozialen Krebsberatungsstellen

Mehr als „nur“ Beratung

Ambulante psychosoziale Krebsberatungsstellen (KBS) bieten Krebspatienten und ihren Angehörigen ein niedrigschwelliges Beratungsangebot an und unterstützen sie dabei, weitere, für sich passende, Angebote zu finden. Die Sicherstellung der psychoonkologischen Versorgung ist ein konkretes Ziel im Nationalen Krebsplan. Seit drei Jahren werden die KBS durch die Gesetzliche Krankenversicherung (GKV) gefördert. Beim Brennpunkt Onkologie, einer politischen Diskussionsveranstaltung der Deutschen Krebsgesellschaft im März 2023, wurde die aktuelle Umsetzung der Regelfinanzierung kritisch diskutiert und ein Blick in die Zukunft geworfen.

Zu Ziel 9 des Nationalen Krebsplans (NKP) gehört ausdrücklich die Sicherstellung der notwendigen psychoonkologischen Versorgung im stationären und ambulanten Bereich. Um dieses Ziel zu erreichen, wurde der § 65e ins Sozialgesetzbuch V eingeführt und somit die Grundlage für eine dauerhafte Finanzierung der ambulanten Krebsberatungsstellen geschaffen. Die gesetzlichen Vorgaben sehen eine anteilige Förderung der KBS durch die GKV und PKV von 80 % vor. Die weitere Finanzierung soll durch Länder und Kommunen sowie durch Spenden erfolgen.

»Das Ziel des Nationalen Krebsplans haben wir erreicht: Durch die eingeführte Regelfinanzierung für ambulante Krebsberatungsstellen müssen Krebsberatungsstellen nicht mehr um ihre Existenz bangen«, sagt Sabine Dittmar, Parlamentarische Staatssekretärin beim Bundesminister für Gesundheit. »Mit der im Gesetz vorgegebenen maximalen Fördersumme können sowohl die bestehenden Strukturen gefördert als auch ein weiterer Ausbau ermöglicht werden. Das gilt insbesondere für Regionen, in denen bisher noch vergleichsweise wenige Krebsberatungsstellen vorhanden sind.«

Nach drei Jahren dieser Förderumsetzung werden jedoch auch kritische Stimmen laut – auf dem Brennpunkt Onkologie wurden das Für und Wider, der aktuelle Stand und der Ausblick intensiv besprochen.

Mehr als „nur“ Beratung – was wird finanziert?

Die GKV förderte im Jahr 2022 bundesweit 104 Krebsberatungsstellen. »Wir beobachten, dass die Förderung gut angenommen wird. Das Verfahren ist inzwischen eingespielt«, so Kathleen Lehmann, Referentin im Bereich Ambulante Versorgung im GKV-Spitzenverband. »Gleichzeitig sehen wir weitere Herausforderungen, beispielsweise in Bezug auf die inhaltliche Abgrenzung der KBS von anderen Versorgungsangeboten.« Sie stellte in der Diskussionsveranstaltung die Erfahrungswerte der Förderumsetzung aus Sicht der Krankenkassen dar.

»Wir sind dankbar für die Förderung und begrüßen sie. Aber wir sehen auch Bedarf, die aktuellen Fördergrundsätze anzupassen«, sagte Hanna Bohnenkamp, geschäftsführende Leiterin der Krebsberatungsstellen der Hessischen Krebsgesellschaft e. V. und Vorstandsmitglied der Bundesarbeitsgemeinschaft für ambulante psychosoziale Krebsberatungsstellen (BAK) e. V. »Unter anderem macht uns das ›Windhundprinzip‹ Sorgen – die Fördermittel werden nach Eingangsreihenfolge der Anträge vergeben. Das kann dazu führen, dass bereits etablierte Beratungsstellen in der nächsten Förderperiode plötzlich nicht mehr finanziert werden. Auch für die Vorgaben der Wirtschaftlichkeitsprüfung sehen wir Änderungsbedarf.« Das Angebot der KBS für Patienten und Angehörige geht weit über reine Beratungsleistungen hinaus. Aktuell werden von der GKV für die Wirtschaftlichkeitsprüfung allerdings nur die Beratungsleistungen herangezogen. Das könnte dazu führen, dass Angebote der KBS in Zukunft nicht beibehalten werden können.

Rechtsgrundlage der Finanzierung: Wie geht es weiter?

Eine rechtliche Einschätzung der derzeitigen Förderpraxis gab Prof. Dr. Peter Wigge, Partner der Anwaltskanzlei Rechtsanwälte Wigge und Fachanwalt für Medizinrecht: »Die Regelförderung der Krebsberatungsstellen befindet sich im Spannungsfeld der vom Gesetzgeber intendierten, einrichtungsbezogenen Unterstützung und der rechtlich definierten Aufgaben der Gesetzlichen Krankenversicherung.« Bei der Umsetzung der gesetzlichen Vorgaben seien insbesondere die Empfehlungen der Arbeitsgruppe KBS des Nationalen Krebsplans zu berücksichtigen.

Nach Ansicht des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) sei die Finanzierung der ambulanten Krebsberatungsstellen fürs Erste gesichert. Während die GKV einen Überblick zum aktuellen Stand der Förderumsetzung gab, machten Vertreter der KBS deutlich, dass für sie weiterhin Herausforderungen durch die aktuelle Förderpraxis bestehen. Inwiefern sich zukünftig Änderungen an den Rahmenbedingungen der Förderung ergeben, bleibt daher offen.

/© Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Bodypainting-Ausstellung der Frauenselbsthilfe Krebs

Vom Fotostudio ins Ministerium

Frauenselbsthilfe Krebs – Landesverband Sachsen-Anhalt e. V. mit Ministerpräsident Reiner Haseloff und Gesundheitsministerin Petra Grimm-Benne zur Ausstellungseröffnung im Foyer des Gesundheitsministeriums in Magdeburg.

Am Eingang des Gesundheitsministeriums in Magdeburg versammeln sich rund zwei Dutzend in Weiß gekleidete Frauen, um ihren Hals tragen sie ein hellgrünes Tuch. Der einzige Mann in diesem Moment ist Ministerpräsident Reiner Haseloff, der soeben von einer Konferenz kommt und den Frauen spontan »Hallo« sagen möchte. Mit dabei: Gesundheitsministerin Petra Grimm-Benne. Sie hatte sich mit den Frauen am 19. April 2023 verabredet.

Alle von ihnen eint ein Schicksal: Sie sind oder waren an Krebs erkrankt. Um mit der schockierenden Diagnose umzugehen und zurück ins Leben zu finden, haben sie sich in der Frauenselbsthilfe Krebs organisiert. Viele Frauen aus dem Landesverband Sachsen-Anhalt kennen sich schon lange und sind Freundinnen geworden. Im vergangenen Jahr nahmen zwölf von ihnen an einem besonderen Projekt teil: Sie haben ihren Körper bemalen lassen und danach fotografisch in Szene gesetzt. Entstanden ist aus dem Bodypainting-Projekt „Krebs? – na und!“ nicht nur ein Fotokalender, sondern auch eine Wanderausstellung.

Katrin Maasch – Vorsitzende der Frauenselbsthilfe Krebs

Diese wurde im Foyer des Gesundheitsministeriums eröffnet. Die Veranstaltung war für die Teilnehmerinnen besonders aufregend, schließlich hatte die Gesundheitsministerin bereits beim 30-jährigen Jubiläum des Landesverbandes im Oktober 2022 angekündigt, die Ausstellung in ihr Haus holen zu wollen. Mit Reiner Haseloff als Überraschungsgast hatten die Mitglieder der Selbsthilfe hingegen nicht gerechnet. Vor der eigentlichen Eröffnung nahm er sich noch Zeit für ein paar begrüßende Worte und ein Gruppenfoto.

Danach hatte die eigentliche Gastgeberin, Petra Grimm-Benne, das Wort. Sie beeindruckte vor allem, wie mutig die Frauen mit ihrer Erkrankung umgehen: »Selbsthilfegruppen spielen eine sehr wichtige Rolle. Projekte, wie diese Ausstellung, können auch anderen Betroffenen und Angehörigen im Kampf gegen den Krebs ausdrücklich Mut machen.« Die Kunstwerke zeigen vor allem die Gefühle, Gedanken und Emotionen der Frauen, die sie mit der Bewältigung des Krebses und seiner Therapien verbinden. Sie lernen, ihren Körper so, wie er ist, zu akzeptieren und auch zu lieben. So manch eine haben die bunten Motive auf ihrer Haut regelrecht verwandelt. Das wurde auch bei dem anschließenden Rundgang durch die Ausstellung deutlich. Die portraitierten Frauen schilderten, dass sie während des Bodypaintings mehr und mehr ihre Scham überwanden. Das stundenlange Stillstehen beim Bemalen und die ausgefallenen Fotosessions machten ihnen am Ende nichts mehr aus. Lobend hoben sie hervor, wie gefühlvoll die namhafte Künstlerin Silke Kirchhoff aus Meißen und der Hallenser Fotograf Marcus-Andreas Mohr auf sie eingingen. »Die Berührungen der Pinsel auf meiner Haut empfand ich als sehr angenehm, wie eine Therapie. Ich habe ja immer viel um die Ohren, aber in dem Moment war ich von allen Sorgen befreit«, beschreibt zum Beispiel Nadja Karbaum aus Weißenfels.

Nicht nur für dieses Bilder-Projekt, sondern auch für ihre gesamte Arbeit zeichnete Ministerin Grimm-Benne die sachsen-anhaltische Frauenselbsthilfe aus. Mit einem Sachgeschenk wurde die langjährige Vorsitzende Elke Naujokat gewürdigt. Sie gab kürzlich ihr Amt an Katrin Maasch weiter. So konnte auf den bisherigen Erfolg angestoßen und schlussendlich die Ausstellung feierlich eröffnet werden. Inzwischen gibt es drei Exemplare dieser Ausstellung, die durch die Brustzentren und Rehakliniken des Landes wandern. Eine weitere kann in den Räumen der Geschäftsstelle der SAKG in Halle (Saale) besichtigt werden. /Clemens T. Kral · SAKG

Das Bodypainting-Projekt haben wir auch filmisch begleitet.
Hier geht’s zum Video:
https://youtu.be/ssuo19NhaN4

Kontakt zu den Frauenselbsthilfegruppen in Sachsen-Anhalt:
www.frauenselbsthilfe.de

Und natürlich über die SAKG!

Ein Weg zu mehr Kraft und Wohlbefinden

Neues Projekt der SAKG: Yoga für Männer in Halle (Saale)

Yoga ist eine aus Indien stammende philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen bzw. Praktiken durch Meditation und Askese (Enthaltsamkeit) umfasst. Wahrscheinlich wurde Yoga deshalb ursprünglich von Männern entwickelt und praktiziert.

Nach einer Krebsdiagnose haben viele Patienten das Bedürfnis, etwas für sich und ihren Körper zu tun. Regelmäßige Bewegung und Sport können einen positiven Einfluss auf das Körpergefühl haben und den psychischen Stress, der mit einer Krebsdiagnose einhergeht, reduzieren. Yoga ist eine Sportart, die Körper und Geist in Einklang bringt. In sanften Bewegungen werden Muskeln gestärkt, Kraft und Beweglichkeit trainiert. Durch den steten Fokus auf die Atmung ist Yoga auch eine Entspannungsmethode.

Yoga kann zu mehr Wohlbefinden während oder nach einer Krebstherapie beitragen und Krebsbetroffene auf ihrem Weg begleiten und unterstützen, sowohl in der Akutphase als auch während der Behandlung und in der Nachsorge. Heute weiß man, dass die Wirksamkeit von Yoga in allen Stadien der Erkrankung die Lebensqualität und die Verträglichkeit der Krebstherapie deutlich verbessert. Das belegt eine Vielzahl an wissenschaftlichen Studien. Deshalb wurde Yoga 2021 in die S3-Leitlinie für Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologisch Erkrankten mit aufgenommen.

In unserem Yogakurs sind die Teilnehmer in einem geschützten Raum und erlernen hilfreiche Yogaübungen, die für jeden geeignet sind – für junge wie auch für ältere Männer, die an Krebs erkrankt sind, egal ob man(n) fit ist oder nicht. Asanas (Übungen), die für gesunde Yogis problemlos bewältigt werden können, sind oft für Krebsbetroffene nicht machbar. Deshalb werden in unserem Kurs die unterschiedlichen Stadien der Therapie ebenso berücksichtigt wie physische und emotionale Bedürfnisse. Unsere Übungen werden langsam ausgeführt und können je nach Kraft und Kondition individuell sehr leicht angepasst werden. Mit sanften, dynamischen Körperübungen werden Kraft und Beweglichkeit aufgebaut. Die Teilnehmer können mit Yoga wieder innere Kraft und Ausgeglichenheit erfahren. Zudem kann Yoga Nebenwirkungen der Chemo-, Bestrahlungs- und anderer Therapien deutlich und wirksam reduzieren.

Die Teilnehmer erlernen bestimmte Yogaübungen, die den Lymphfluss anregen oder verklebtes Narbengewebe sanft lösen können. Es sind Übungen, die dazu beitragen, auch mit den typischen Nebenwirkungen Fatigue, Gelenkschmerzen oder Osteoporose im Alltag besser zurechtzukommen. Yoga hilft dabei, nach wenigen Übungseinheiten ein besseres Wohlbefinden zu verspüren. Gründe genug also, um offen zu sein und „Yoga für Männer“ einmal auszuprobieren.

Der Kurs startet im September 2023. Eine Anmeldung unter Telefon 0345 4788110 oder per E-Mail info@sakg.de ist erforderlich. /Beate Knauf · SAKG

DANKESCHÖN

Sparda-Bank Berlin

Mit einer großzügigen Spende von 45.000 Euro aus dem innovativen Gewinnsparen unterstützt die Sparda-Bank Berlin tatkräftig den Aufbau neuer Krebsberatungsstellen der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft (SAKG) im ländlichen Raum. Diese wertvolle Unterstützung wird die Versorgung und Betreuung der Betroffenen in der Region erheblich verbessern.

Im Februar fand eine Spendenübergabe im Rahmen einer Aktion des Herzkissen-Nähcafés statt, bei der Geschäftsführer Sven Weise Marktleiterin Astrid Tschullik für ihr Engagement und die großzügige Unterstützung dankte. Die Spende zeigt einmal mehr das soziale Engagement und die gesellschaftliche Verantwortung, die das Unternehmen verkörpert.

Das Gewinnsparen der Sparda-Bank Berlin ist eine Win-Win-Situation! Durch den Einsatz fließt nicht nur ein bedeutender Beitrag in den Kampf gegen Krebs in unserer Region, gleichzeitig wird der Rest des Einsatzes clever gespart. Eine Chance, bei der man nicht nur gewinnt, sondern auch Gutes tut.

Die Spende und das Gewinnsparen zeigen, dass soziales Engagement und wirtschaftlicher Erfolg Hand in Hand gehen können. Mit ihrem Einsatz für die Gesellschaft setzt die Sparda-Bank Berlin ein starkes Zeichen und ermutigt andere Unternehmen und Privatpersonen, sich ebenfalls für wohltätige Zwecke einzusetzen.

Im Namen der SAKG und aller Betroffenen möchten wir uns herzlich bei der Sparda-Bank Berlin bedanken. Diese Unterstützung ermöglicht es uns, den Menschen im ländlichen Raum effektive Beratungen und Betreuung anzubieten und damit einen wichtigen Beitrag im Kampf gegen den Krebs zu leisten. Gemeinsam können wir den Betroffenen helfen und Hoffnung schenken. /Sven Weise · SAKG

Es geht ja weiter... Aufbau einer Gemeinschaft für Hinterbliebene und Trauernde

withoutu.de – Lebensfreude wiederfinden

»Trauern ist der Preis, den wir zahlen, wenn wir den Mut haben, andere zu lieben.« *(Irvin D. Yalom)*

Heute ist bei uns im Interview Ulf Leonhard, Gründer und Betreiber von withoutu.de, einer Gemeinschaft für Hinterbliebene und Trauernde. 2021 hat er seine geliebte Frau verloren. Mit diesem Portal möchte er anderen Menschen, die einen ähnlich dramatischen Verlust erfahren haben, dabei helfen, ihre Lebensfreude wiederzufinden und sich neu zu erfinden – ohne den geliebten Menschen, aber im Andenken an diesen. Wir haben mit ihm gesprochen und ihn gebeten, uns ein paar Einblicke in sein Projekt zu gewähren.

Ulf Leonhard's Lebensmotto...

Hallo Herr Leonhard, schön, dass Sie uns ein paar Fragen zu Ihrem Projekt beantworten. Wen möchten Sie mit Ihrem Portal ansprechen?

»Dieses Angebot richtet sich insbesondere an alle Trauernden, die ihre Liebsten so sehr vermissen; an aktive, lebensbejahende Menschen. Besonders liegen mir diejenigen am Herzen, die engste Verwandte, Ehepartner, Kinder, Eltern und beste Freunde durch Krankheit, Unfall oder andere Umstände viel zu früh verloren haben. So wie ich leider selbst miterleben musste, dass meine Frau nach mehr als zweijährigem Kampf ihrer Krebserkrankung erlag.
Es richtet sich auch an Menschen, deren Schicksalsschlag schon länger zurückliegt, die bereit sind, ihre Erfahrungen, Hinweise, Tipps weiterzugeben oder für ein Gespräch zur Verfügung stehen. Menschen mit dem Anspruch, ihr Leben mit Niveau und Freude weiterführen zu wollen, im Sinne des Verstorbenen und seines Lebenswerkes. Wohl aber mit neuen Werten.
Natürlich möchte ich auch Personen und Institutionen rund um die Trauerbegleitung, Palliativbetreuung, Pflegekräfte, Ärzte, Hospize oder Krebsinitiativen erreichen.«

Wie wollen Sie diesen Menschen helfend zur Seite stehen?

»Ich will Trauernden Hilfestellung und Unterstützung aus eigener schmerzlicher Erfahrung anbieten. Ich selbst habe Hilfe bei Freunden gefunden, die meinen Weg über Tage hinweg intensiv begleitet haben. Ebenso hat eine professionelle Therapie dazu beigetragen, wieder den Weg in ein aktives Leben zu finden.
Auf dieser Seite werden Denkanstöße sowie Ideen gesammelt und veröffentlicht. Mit Themen beziehungsweise Kategorien rund um das Leben zeige ich auf, was ich unternommen habe und noch unternehme, um mit meiner Trauer leben zu können, denn bewältigen geht ja eh nicht. Diese sollen als Orientierung dienen und gerne nehme ich weitere Tipps und Anregungen für Ergänzungen auf.«

Es soll also ein unkomplizierter Austausch gepaart mit hilfreichen Informationen sein?

»Ja. Dies möchte ich mit der Gemeinschaft auf unkompliziertem Weg vielen Menschen zugänglich machen. Einerseits Informationen geben zu Fragen und Aufgaben, die nach einem Todesfall auf einen zukommen – auch ganz einfache und praktische Ratschläge und Tipps. Andererseits eine lebendige Plattform für hilfreiche, persönliche Gespräche bieten, wo sich rat- und trostsuchende Menschen begegnen können und mithelfen, die neue Lebenssituation zu meistern und die Lebensfreude behutsam wiederzuentdecken.«

Was hat Ihnen bei Ihrer Trauer geholfen?

»Das sind sehr unterschiedliche Dinge: zum Beispiel Schreiben hat mir geholfen. Einfach wiedergeben, was mich umtreibt und was ich unternehme, um mit meiner Trauer weiterleben zu können und – ganz wichtig – zu wollen. Gute Freunde – egal ob Familie oder andere. Sport. Professionelle Hilfe durch das hiesige Klinikum und eine Trauerbegleitung. Kreative Bepflanzung des Grabes – ich habe ca. 30 verschiedene Blumen und Pflanzen ausprobiert. Zu Hause und auf ihrem Lieblingsbalkon eine Wand mit Fotos, ausgewähltem Schmuck und einer brennenden Kerze, natürlich nur wenn ich anwesend bin. Farbe wagen bei Kleidung und Schuhen. Eigentlich überflüssige Dekoration für die Wohnung kaufen. Aktivitäten entwickeln, was ich früher nicht gemacht habe: Singen im Chor, Yoga...«

Ulf Leonhard – Gründer und Betreiber von withoutu.de
Hier zum Geburtstag seiner Frau, den er mit guten Freunden an ihrem Grab „gefeiert" hat.

Was möchten Sie Betroffenen als letztes mit auf den Weg geben?

»Finden Sie Ihre Lebensfreude wieder. Lassen Sie nicht zu, dass die Trauer um einen geliebten Menschen Ihren Lebensweg gefährdet. Das ist ein langer Prozess und bedarf einer gewissen Aufarbeitung, aber mit der richtigen Unterstützung an Ihrer Seite kann es gelingen.« /Jana Krupik-Anacker · SAKG

Kontakt:
withoutu.de
Ulf Leonhard
Hans-Thoma-Straße 13 · 14467 Potsdam
Telefon: +49 331 81328221
Mobil: +49 151 12749148
E-Mail: info@withoutu.de
Internet: www.withoutu.de

17. November 2022 DIE ZEIT N° 47

Was mein Leben reicher macht

Ich stehe vor dem Grab meiner Frau (die vergangenen Sommer mit nur 57 Jahren an Krebs gestorben ist) und schluchze vor mich hin.
Kommt eine fremde Dame – locker in ihren Achtzigern – auf mich zu, umarmt mich und drückt mir ein Minifläschchen Kräuterlikör in die Hand: »Den trinke ich immer hier bei meinem Mann. Dann geht es mir besser.«
Hat gewirkt!
Ulf Leonhard, Potsdam

Der Kunsttreff der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft

Zeichnen, spachteln, töpfern...

Acrylmalerei einer Teilnehmerin

Vor einem Jahr hat der Kunsttreff in der psychosozialen Beratungsstelle in Dessau zum ersten Mal die Pforten zum kreativen Gestalten geöffnet. Seitdem ist einiges passiert – es wurde gezeichnet, gemalt, gegossen, gespachtelt und getöpfert. Unter Anleitung der Psychologin und Bildenden Künstlerin Larissa Morgenstern können Interessierte verschiedenste kreative Methoden ausprobieren. Der Gruppenraum der Beratungsstelle dient dabei als offenes Atelier, in dem die Teilnehmenden spielerische und experimentelle Erfahrungen mit Farben und vielfältigen Materialien sammeln können – ohne jede Interpretation der Absicht oder des künstlerischen Ergebnisses. In der Regel wird ein Thema oder Impuls, vor allem aber die jeweilige Methode, durch die Kursleiterin vorgegeben. Die Teilnehmenden sind jedoch auch eingeladen, sich aktiv einzubringen und sich über den Kunsttreff hinaus mit kreativer Gestaltung zu beschäftigen. Sie haben die Möglichkeit, Vorschläge mitzubringen, die dann gemeinschaftlich umgesetzt werden.

Die Ausrichtung und Beschäftigung mit kreativen Themen kann bei Patienten mit einer Krebserkrankung einen wichtigen Beitrag zur Entspannung, Steigerung des Wohlbefindens und Rückgewinnung des Selbstvertrauens leisten. Die Verarbeitung krankheitsbedingter Belastungen kann durch das kreative Gestalten erleichtert werden. Neue Perspektiven, gepaart mit Freude, werden eröffnet, Stressreduktion und Gelassenheit werden gefördert. Die schöpferische Gestaltungskraft kann den Gefühlen von Kontrollverlust, die durch eine Krebserkrankung hervorgerufen werden können, entgegenwirken. Der Kunsttreff ist als Freiraum für Betroffene gedacht, sich unabhängig von der Erkrankung und gegebenenfalls auch deren Einschränkungen erleben zu dürfen. Eine Teilnehmerin aus Dessau schildert ihre Erfahrungen so: »Ich freue mich immer auf den Kunsttreff. Es ist eine willkommene Abwechslung zum Alltag. Ich kann dabei gut abschalten, auch Probleme und Sorgen treten in den Hintergrund. Für mich ist es wichtig, dabei möglichst keine Probleme zu thematisieren. Ich möchte auch am liebsten nichts über die Krankheiten und Ängste anderer Teilnehmerinnen hören, denn das beschwert mich. Ich habe selbst genug mit den Nachwirkungen der Krankheit und Therapie zu kämpfen.« Hierbei wird erkennbar, wie wichtig es für Betroffene sein kann, einen Raum für sich zu haben, in dem die Erkrankung keine Rolle spielt.

Eine andere Teilnehmerin, eine Kunstpädagogin im Ruhestand, berichtet darüber, wie sehr ihr Vor- und Nachbereitung der einzelnen Termine Erfüllung geben. Sie erweitere ihre vorhandenen Fähigkeiten und genieße es, neue Impulse zu erhalten. Die neu erlernten Techniken seien gute Ansatzpunkte, um sich zuhause damit weiter zu beschäftigen. Kunst habe für sie eine unheimliche Kraft – ihr gefalle das konzentrierte Arbeiten in der Gruppe und der kreative Schaffensprozess. Über den Gestaltungsprozess und die fertig gestellten Kunstwerke tausche sie sich regelmäßig mit der Familie aus, erzählt die Teilnehmerin mit sichtbarem Stolz. Das kreative Gestalten und die Auseinandersetzung mit Ästhetik allgemein kann eine sinnerfüllende Tätigkeit darstellen.

Das künstlerische Angebot in Dessau erfreut sich so großer Beliebtheit, dass es seit März auch einen Kunsttreff in der Geschäftsstelle in Halle (Saale) gibt.

Termine Kunsttreff Dessau:
jeden ersten Montag im Monat
15:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Termine Kunsttreff Halle (Saale):
jeden ersten Mittwoch im Monat
15:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Es handelt sich um laufende Gruppenangebote, für die keinerlei Vorkenntnisse notwendig sind. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Das Angebot ist kostenfrei, eine Spende für Materialien ist jedoch sehr willkommen. Im Kunsttreff wird mit Acrylfarben und Pastellkreiden gemalt. Ein „Malkittel“ oder Ähnliches sollten Interessierte mitbringen, um ihre Kleidung zu schonen.

Eine Anmeldung für das Angebot ist unter der Telefonnummer 0340 25087810 oder per E-Mail an info@sakg.de unbedingt erforderlich. /Larissa Morgenstern · SAKG

Ausstellung „Aus dem Rahmen gefallen“

Mit Kunst Gutes tun

In der Zeit vom 31. Oktober bis Mitte Dezember 2022 waren in der Paul-Gerhardt-Kapelle in Gräfenhainichen zahlreiche Werke der Hobbymalerin Heike Ludwig ausgestellt. Trotz der begrenzten Öffnungszeiten wurde diese Ausstellung gut besucht, was aber auch den zusätzlichen Privatführungen durch die Künstlerin zu verdanken war.

Neben dem Vorstellen der Arbeiten von Heike Ludwig war ein weiteres großes Ziel der Ausstellung, eine Spendenaktion für die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. zu initiieren. Das hat funktioniert und sich auch gelohnt, was die folgenden Spendensummen eindrucksvoll belegen. Während der Bilderverkauf (30 Prozent) 156 Euro ergab, kamen zusätzlich 205 Euro durch freiwillige Spenden zusammen. Dies ergibt eine Gesamtsumme von 361 Euro. »Ich danke allen von Herzen, die sich durch den Kauf eines der von mir gemalten Bilder oder mit einer Spende an der Aktion beteiligt haben«, erklärte Heike Ludwig. »Ich habe die Spende aufgestockt und eine Summe von insgesamt 400 Euro auf das Spendenkonto der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft überwiesen«, berichtete sie weiter. Ebenso bedankte sie sich noch bei der Stadtverwaltung Gräfenhainichen für die Unterstützung und die zur Verfügung gestellten Räumlichkeiten der Paul-Gerhardt-Kapelle.

/© HäBo/db · Hänicher Bote

Das gesamte Team der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft sagt ganz herzlich Dankeschön!

Künstlerin Heike Ludwig

Heike Ludwigs Gemälde „Blauer Kater in Acryl“

Helfen Sie uns, damit wir helfen können!

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

...mit Ihrer Spende auf unser Spendenkonto:
Saalesparkasse
IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17
BIC: NOLADE21HAL

Eine App, die Leben retten kann

Der stumme Hilferuf

Stell dir vor, du gehst im Wald spazieren und musst plötzlich einem Verletzten zur Hilfe eilen. Aus eigener Erfahrung weiß ich: Jetzt dem Notruf zu erklären, wo du bist und was gebraucht wird, ist schwierig. Mit diesem Trick klappt's besser.

Eine meiner großen Ängste war es immer, schnelle Hilfe zu benötigen, aber nicht genau zu wissen, wo ich mich gerade befinde. Ob ein Ausritt ins Grüne, der schiefgeht, eine immobilisierende Verletzung beim Bergsteigen oder meine Partnerin, die beim gemeinsamen Waldspaziergang kollabiert – viele Konstellationen sind da denkbar. Auch damals, kurz nach der Jahrtausendwende, als ich in einem Kieler Randbezirk Zeuge wurde, wie ein Passant reanimationspflichtig zusammenbrach. »Wo sind Sie denn genau?«, fragte der Leitstellendisponent. Ich sah mich um und wusste nicht, was ich antworten sollte. Kein Straßenschild, kein markantes Bauwerk, nichts außer Wald und Wiese. Erst nach einem komplizierten Dialog und zehn unnütz verstrichenen Minuten wusste der Disponent, wo er den Rettungsdienst hinschicken musste. Der Mann überlebte nicht.

QR-Code Google Play Store

QR-Code Apple App Store

Kennt ihr schon die App, die Leben rettet?

An einem Dienstag im September, zwanzig Jahre nach dem Ereignis in Kiel, war es wieder soweit. Ich war in einem anderen Landkreis mit dem Auto unterwegs, um Landschaftsfotos zu schießen und suchte mir ein schönes Plätzchen, um die Kamera zu positionieren. Dann plötzlich – ein Schrei aus einem angrenzenden Waldstück. Jemand war von einem Baum gestürzt und mit dem Kopf auf einem Holzstumpf aufgeschlagen. Keine Reaktion, drittgradiges Schädelhirntrauma mit Blutung aus beiden Ohren. Wieder wusste ich nicht, wo genau ich mich befand, und den Patienten konnte ich wohl auch nicht mehr dazu befragen.

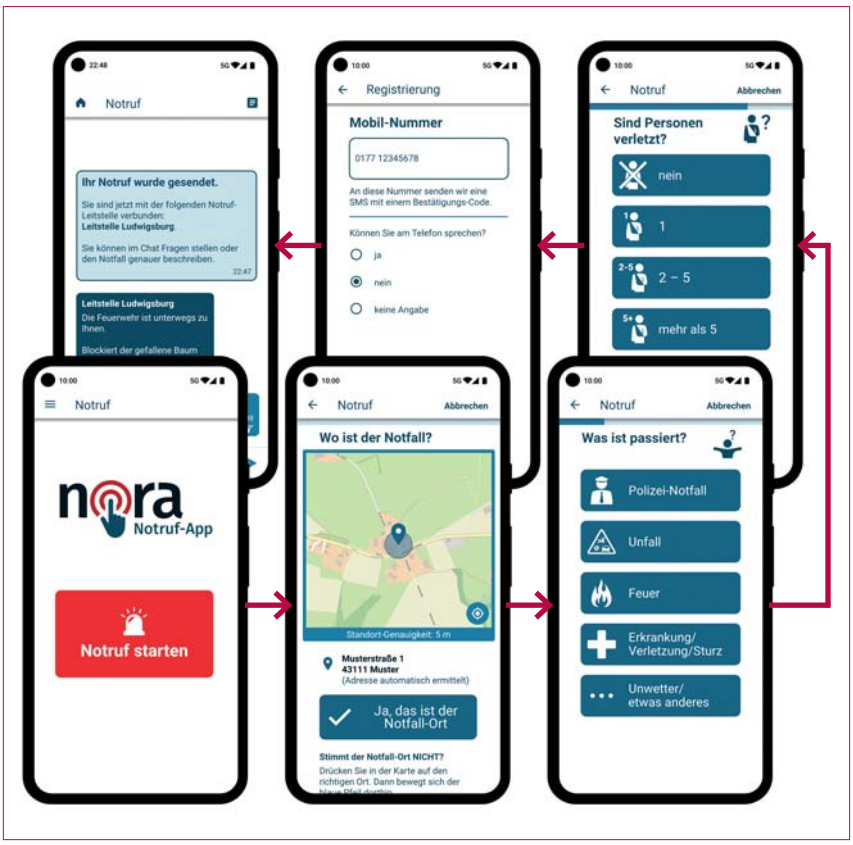
Aber diesmal lief es anders. Ich zog mein Telefon aus der Tasche und öffnete eine App. Diese App sendete meinen Standort an die nächstgelegene Leitstelle für Rettungsdienst- und Feuerwehrnotruf. Durch Eingabe des Stichwortes „Sturz vom Baum, SHT III., bewusstlos" wusste der Disponent vom Sachverhalt, ohne überhaupt mit mir sprechen zu müssen. Er sendete aufgrund meiner Lage in der Pampa unter anderem gleich einen Rettungshubschrauber. Der Patient

lag in deutlich unter einer Stunde nach dem Geschehen in einem Schockraum.

Zur Abwechslung mal eine Struktur, die funktioniert

Die App heißt **nora** (**NO**t**R**uf-**A**pp), ist die offizielle Notruf-App der Bundesländer und wurde unter der Führung des nordrheinwestfälischen Innenministeriums erstellt. Sie ermöglicht es euch, per App einen Notruf abzusetzen und dabei direkt wichtige Informationen an die ILS (Integrierte Leitstelle) zu übermitteln, ohne dafür sprechen zu müssen. Dazu gehört der exakte Standort, die Art des Notfalls und die Tatsache, ob ihr gerade sprechen könnt oder nicht.

Der Clou dabei ist, dass ausnahmslos und deutschlandweit jede ILS und Polizeieinsatzzentrale eine Schnittstelle zu dieser App besitzt. Abhängig von eurer Position wird also auch gleich die richtige Leitstelle mit dem Notruf angesteuert, damit es hier zu keiner Zeitverzögerung kommt.



So einfach war Notruf noch nie

Die App wurde ursprünglich für Menschen erstellt, die schlecht telefonieren können, weil sie entweder gehörlos sind oder sich zum Beispiel aus sprachlichen Gründen am Telefon nicht artikulieren können. Einbrecher im Haus und ihr könnt nicht sprechen, weil ihr leise sein müsst? Dann ist die App ideal: Der stille Alarm ermöglicht es im Fall einer akut lebensbedrohlichen Lage, einen Notruf auch von eurem Umfeld unbemerkt abzusetzen.

Die Bedienung ist selbsterklärend und durch die Icons sehr intuitiv. Habt ihr die App geöffnet, klickt ihr einfach auf „Notruf starten". Ihr bestätigt den Ort, an dem ihr euch befindet oder gebt die korrekte Adresse des Notfallortes ein. Dies ist dann relevant, wenn ihr für eine dritte Person Hilfe anfordert. Anschließend klickt ihr auf dem Screen auf die Art des Notfalles. Ihr könnt für alle Bereiche Hilfe anfordern (Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst). Es werden euch noch eine Reihe an Fragen gestellt, die ihr durch einfaches Anklicken des Bildschirms zügig beantworten könnt. Am Ende nun noch auf „Notruf jetzt absenden" klicken – fertig. Ihr seid jetzt mit einem Mitarbeiter der entsprechenden Einsatzzentrale verbunden, der sowohl über den Chat mit euch kommunizieren als auch zurückrufen kann.

Im Menübereich kann man noch angeben, ob man an Vorerkrankungen oder einer Behinderung leidet, ob es einen Notfallschlüssel zum Gebäude gibt oder ob man einen Hund besitzt. Diese Daten könnt, müsst ihr jedoch nicht ausfüllen.

Aber Achtung: Nur weil es sich um eine App und nicht um den klassischen Notruf handelt, ist der Missbrauch trotzdem nach § 145 Abs. 1 StGB strafbar. Die nora-App ist keine Spaß-App. Auf der anderen Seite erwartet den Notrufteilnehmer ein echter Mitarbeiter einer BOS-Leitstelle (**B**ehörden und **O**rganisationen mit **S**icherheitsaufgaben), der Hilfe verschickt.

Empfehlung für gehörlose Patienten

Übrigens: In der Beratungsfunktion als Gesundheitsdienstleister (Arzt, Psychologe etc.) kann diese App interessant werden, wenn es um Patienten geht, die eben zum Beispiel gehörlos sind. Auch diese sollen in der Lage sein, im Notfall rechtzeitig Hilfe zu holen und könnten durch den Dienstleister auf diese App aufmerksam gemacht werden. Dies bedeutet einen beraterischen Mehrwert für die Praxis.

Ihr könnt nora kostenfrei über die gängigen App-Stores laden. Nach Registrierung der Handynummer kann es schon losgehen. Auch praktisch: Die App bietet die Möglichkeit, einen Demo-Notruf abzusetzen, um sich erstmal zurechtzufinden und die Funktionen ausprobieren zu können.

/© Rettungsdienst-Realtalk · www.doccheck.com

Mit der offiziellen Notruf-App der Bundesländer **nora** erreichen Sie direkt die zuständigen Einsatzleitstellen von Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst – genauso, als würden Sie die Notrufnummern 110 oder 112 anrufen. Sie kann von jedem genutzt werden, der sich in Deutschland aufhält und in einer Notsituation schnell Hilfe braucht. Besonders hilfreich ist sie für Menschen, die nicht oder nicht gut telefonieren können, weil sie zum Beispiel eine Sprach- oder Hörbehinderung haben. Oder weil sie Deutsch nicht so sicher sprechen, dass sie sich am Telefon gut verständigen können.

www.nora-notruf.de

Neurofibromatose Regionalgruppe Sachsen-Anhalt

Seltene Erkrankungen und ihre Helfer

Annette Byhahn (Mitte) bei der Verleihung des Bundesverdienstkreuzes 2019 in Magdeburg. Auch Sven Weise (1. v. re.), Geschäftsführer der SAKG, und natürlich ihr Lebensgefährte Uwe Gernert (2. v. re.) waren eingeladen.

Wenn jemand in seinem Leben Ausgrenzung erfahren hat, dann ist es der Wittenberger Uwe Gernert. Als es mit den Mädchen losging, damals, in der Pubertät, und sommers alles ins Schwimmbad zog, erkrankte er an Neurofibromatose. Immer mehr große und kleine Knötchen bildeten sich auf seiner Haut und breiteten sich auf dem ganzen Körper aus. Auch auf Hals und Gesicht. Seine Lernschwierigkeiten bezeichnete man als Faulheit. Dabei sind Neurofibromatose-Patienten fünfmal häufiger von diesem Problem betroffen als andere! Obwohl er die zu DDR-Zeiten begehrten Fleischerhemden bis obenhin zuknöpfte und sich die Haare wachsen ließ, um die Knötchen zu verbergen, wurde er gemieden. Auf Klassenfahrt und später als Montagearbeiter wollte niemand mit ihm ein Zimmer teilen, und als er nach der Wende Kurierfahrer wurde, weigerten sich Kunden, Pakete von ihm entgegenzunehmen.

Ob sie sich vor Ansteckung fürchteten? Die Angst ist unbegründet. Neurofibromatose, nach ihrem Erstbeschreiber auch Morbus Recklinghausen genannt, ist genetisch bedingt. Auf und unter der Haut entwickeln sich entlang der Nervenbahnen gutartige Tumore; manchmal sind auch, wie bei Uwe Gernert, die Knochen betroffen. Weil sie aber zu den sogenannten seltenen Erkrankungen gehört, bei denen von 10.000 Personen höchstens fünf betroffen sind, wissen selbst Ärzte wenig darüber. Ein Arzt zum Beispiel meinte seinerzeit, dass diese Knoten nicht schmerzen könnten. Tun sie aber, wenn sie auf Nerven drücken; Uwe Gernert wusste es genau. Doch verstanden hat ihn niemand. Er zog sich zurück, wurde zum Einzelgänger.

Sich mit seinem Schicksal einfach abfinden aber wollte er auch nicht. Es musste Menschen geben, mit denen er sich austauschen konnte! Und er hatte recht: In Hamburg gab es Ansprechpartner, in Karlsruhe... In Wittenberg nicht. Gern hätte er auch dort so etwas wie eine Selbsthilfegruppe aufgebaut. »Aber ich bin kein Bürokratie-Typ«, sagt er, und Schriftverkehr und derlei Dinge seien dabei nun einmal nötig.

Und da geschah das Wunder: Durch den Integrationsfachdienst, der Menschen mit Behinderungen im Berufsleben unterstützt, nahm er 1999 an einem Treffen teil und lernte Annette Byhahn kennen. Sie ist zwar nicht von Neurofibromatose betroffen, sondern leidet an einer Sehbehinderung. Büroarbeit aber war und ist für sie keine Last, sondern Beruf. Und nun endlich kam Bewegung in die Sache.

Zunächst die Frage: Wie macht man das eigentlich, eine Selbsthilfegruppe? Gernert und Byhahn wandten sich an Professor Dr. Christos Zouboulis im Klinikum Dessau. Der Hautarzt, spezialisiert auf Neurofibromatose, erklärte ihnen, dass eine Selbsthilfegruppe im klassischen Sinn sich für Wittenberg und Umgebung nicht lohne, weil es einfach zu wenige Betroffene gebe. Sie müsste deshalb anders arbeiten. So gründeten sie die Neurofibromatose Regionalgruppe Sachsen-Anhalt – sie kontaktieren und koordinieren und informieren und organisieren, um Betroffenen und ihren Angehörigen zu helfen. Auch wenn es nicht viele sind – die Neurofibromatose tritt ungefähr so häufig auf wie das Down-Syndrom – ist es für diese Menschen wichtig zu wissen, dass sie nicht allein sind.

Es gibt regelmäßige Gruppentreffen in Bitterfeld, Magdeburg und Halle (Saale). Vor einigen Jahren haben sie einen Film gedreht, in dem Gernert und zwei andere Neurofibromatose-Patienten ihre Geschichte erzählten. Denn das ist ihnen genauso wichtig: Andere über die Krankheit aufklären – in der Hoffnung, dass Wissen hilft, Abneigung und Ausgrenzung zu verhindern. Weiterhin gestalteten Künstler der Freiraumgalerie Halle (Saale) im Dorothea-Erxleben-Lernzentrum der Martin-Luther-Universität ein großes Wandbild, wo angehende Ärzte und Pflegekräfte gewissermaßen im Vorbeigehen zumindest die Namen von einigen der rund 6.000 seltenen Erkrankungen lernen können: Waterhouse-Friderichsen-Syndrom, Gastroschisis oder eben Neurofibromatose.

Der größte Erfolg jedoch – hinter dem allerdings auch die meiste Arbeit steckt – ist der Tag der Seltenen Erkrankungen, der seit 2011 jährlich in Dessau stattfindet. Auch das ist der guten Zusam-

menarbeit mit Professor Zouboulis zu verdanken. Im Foyer des Städtischen Klinikums sind dann über 30 Selbsthilfe- oder Regionalgruppen anzutreffen, deren Mitglieder jeden, den es interessiert, über ihre unterschiedlichen Krankheitsbilder informieren. Welche eigentlich nichts gemeinsam haben außer ihrer Seltenheit.

Deshalb muss mancher Betroffene eine mitunter jahrelange Odyssee durchlaufen, bis er auf einen Arzt trifft, der die richtige Diagnose stellt und vielleicht helfen kann. Aber endlich, endlich ist auch das besser geworden: Mit dem Mitteldeutschen Kompetenznetz für Seltene Erkrankungen (MKSE) in Magdeburg. Hier arbeiten Ärzte der Universitätskliniken Magdeburg und Halle (Saale) und des Städtischen Klinikums Dessau mit hochspezialisierten Fachzentren deutschland- und weltweit zusammen. Es muss sich vielerorts bloß noch herumsprechen, dass es so etwas gibt und wie man dorthin kommt.

Zunächst über die Internetadresse www.mkse.ovgu.de. Dort steht genau, wie vorzugehen ist, um einen Termin zu bekommen. Außer Arztbriefen und Befunden der letzten fünf Jahre sind dazu ein Anmeldebogen vom Haus- oder Facharzt und ein Patientenfragebogen einzureichen sowie ein Überweisungsschein mitzubringen. Uwe Gernert schildert, wie es dann weitergeht: »Beim ersten Termin erheben die Ärzte« – im Falle der Neurofibromatose Humangenetiker, Neurologen und Dermatologen – »zunächst eine genaue Anamnese und untersuchen den Patienten. Wenn alle Ergebnisse ausgewertet sind, überweisen sie ihn – möglichst wohnortnah – an entsprechende Kliniken oder Spezialisten, wo er weiter betreut wird.« In der Ambulanz des MKSE stellen sich die Patienten dann in regelmäßigen Abständen wieder vor. Uwe Gernert beispielsweise, der „relativ leicht betroffen“ ist, wie er sagt, »muss alle zwei Jahre hin«; wer schwerer betroffen sei, eben öfter. Zu heilen ist die Krankheit nicht, nur durch Laser- oder operative Entfernung besonders störender Tumore zu lindern. Die Neurofibromatose-Sprechstunde findet jeden zweiten Mittwoch im Monat ab 13 Uhr statt. Über die Ärzte ist Gernert voll des Lobes: Oft bekomme man noch abends einen Anruf, weil sie viel nach ihrer eigentlichen Arbeit machten.

Die Stadt Magdeburg spielt für den 61jährigen aber noch eine andere Rolle. Weil bei der Neurofibromatose nicht nur die körperlichen Probleme belasten, sondern auch die seelischen, erhält er dort psychologische Hilfe. Durch einen Psychologen? »Hab‘ ich probiert, die verstehen mich nicht.« Durch wen also? »Meine Kumpels, mit denen ich immer zum Fußball gehe, wenn der 1. FC Magdeburg spielt.« Und da kann er seiner Krankheit sogar etwas Gutes abgewinnen, wie er schmunzelnd erzählt: »Selbst Sicherheitskräfte scheuen sich, mich anzufassen. Ich könnte wahrscheinlich in das Stadion schmuggeln, was ich wollte – mich durchsucht keiner.« Welch einen Leidensweg musste der Mann zurücklegen, um aus Einsamkeit und Depression zu solch einem Humor zu finden...

Wie wichtig die Begleitung durch Familie und Freunde ist, weiß niemand besser als Annette Byhahn – eben aus eigener Erfahrung und aus der engen Zusammenarbeit mit den Leuten aus der Regionalgruppe. Die Angehörigen machen den Betroffenen Mut und bauen sie auf, wenn sich wieder einmal Verzweiflung und „LmaA-Stimmung“ breitmachen wollen. Annette Byhahn kennt sie alle. »Sie hat inzwischen einen Namen«, meint ihr Lebensgefährte stolz. »Deshalb wird sie von uns immer vorgeschickt. Was sie macht, hat Hand und Fuß.« Und zwar neben ihrer Arbeit – das darf man nicht vergessen. Dabei fordert sie nie mehr, als sich wirklich umsetzen lässt. Auch mit Ministerpräsident Rainer Haseloff hatte sie schon mehrmals zu tun. Der lässt es sich nicht nehmen, den Tagen der Seltenen Erkrankungen stets als Schirmherr vorzustehen. Und außerdem hat er ihr schon die Verdienstmedaille des Landes Sachsen-Anhalt und das Bundesverdienstkreuz verliehen. Das verrät die 53jährige natürlich erst ganz zum Schluss. Zur Auszeichnungsveranstaltung 2019 in Magdeburg – schon wieder Magdeburg! – hatte sie auch Sven Weise, den Geschäftsführer der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft (SAKG), eingeladen. Das war ihr wichtig; seit Jahren nämlich arbeiten beide zusammen. Das landesweite Netz mit 13 SAKG-Beratungsstellen steht auch Neurofibromatose-Patienten und ihren Angehörigen offen. Und natürlich soll es mit Krebsgesellschaft und Regionalgruppe gemeinsam weitergehen; dafür wird das Gespann Gernert/Byhahn schon sorgen. Denn das mit der Selbsthilfe, so fasst es Uwe Gernert zusammen, »das ist zu unserer Lebensaufgabe geworden.«

/Barbara Mann · SAKG

Kontakt zur Neurofibromatose Regionalgruppe Sachsen-Anhalt:
www.neurofibromatose-sachsen-anhalt.net

Und natürlich über die SAKG!

Wir unterstützen auch die Forschung!

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

Helfen Sie uns, damit wir helfen können!
mit Ihrer Spende an die
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Verwendungszweck: FORSCHUNG · Saalesparkasse
IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17 · BIC: NOLADE21HAL

Jugendliche für Krebsvorsorge sensibilisieren

Bodycheck gegen Krebs

Mit dem Projekt „Bodycheck gegen Krebs – du hast es in der Hand!“ führt die Thüringische Krebsgesellschaft e. V. Jugendliche frühzeitig an die Themen Krebs, Krebsprävention und Krebsfrüherkennung heran. Ziel ist es, ihnen die Relevanz der Selbstuntersuchung zur Krebsfrüherkennung näherzubringen sowie sie zur korrekten Ausführung anzuleiten. Das Projekt sensibilisiert so für Krebserkrankungen und stärkt das Bewusstsein für den eigenen Körper.

Selbstuntersuchung als wichtiger Baustein der Krebsfrüherkennung

Je früher Krebs erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Früherkennungsuntersuchungen sind ein wichtiger Baustein, um Krebs frühzeitig diagnostizieren und behandeln zu können. Diese finden jedoch nur jährlich (z. B. Brustkrebs) oder alle zwei Jahre (z. B. Hautkrebs) statt und werden erst ab dem frühen Erwachsenenalter von den gesetzlichen Krankenkassen finanziell übernommen.

Logo der Kampagne

Neben den ärztlichen Früherkennungsuntersuchungen ist es daher wichtig, den eigenen Körper regelmäßig auf Veränderungen zu untersuchen, denn insbesondere Tumore der Brust, der Hoden sowie der Haut werden häufig von Betroffenen selbst identifiziert. Die regelmäßige selbstständige Untersuchung des eigenen Körpers auf Veränderungen kann daher eine wichtige ergänzende Maßnahme sein, um beispielsweise Krebsvorstufen zu erkennen und Erkrankungen zu vermeiden. Sie wird daher durch das Leitlinienprogramm Onkologie empfohlen. Der Grundstein zur Selbstuntersuchung sollte dabei möglichst frühzeitig gelegt werden und bereits Jugendliche sollten für die Krebsfrüherkennung sensibilisiert werden. Aktuelle Studien zeigen jedoch ein Wissensdefizit bei Jugendlichen zur Selbstuntersuchung des Körpers.

Daher hat die Thüringische Krebsgesellschaft e. V. mit „Bodycheck gegen Krebs – du hast es in der Hand!“ ein neues Projekt zur Selbstuntersuchung für Jugendliche entwickelt. Ziel des Projektes ist es, Jugendliche über die Krebsprävention aufzuklären, sie über die Selbstuntersuchung von Brust, Hoden und Haut zu informieren und sie hierzu anzuleiten.

Inhalte des Projektes:

- **Awarenesskampagne:** Auf den Plattformen Snapchat, TikTok und Instagram wird eine Social Media-Kampagne durchgeführt, um das Projekt bekannt zu machen. Dabei wird auf die Projektwebsite verwiesen.
- **Website:** Auf der Internetseite *www.bodycheck-gegen-krebs.de* finden Jugendliche eine altersgerechte Einführung in das Thema Krebs und Krebsfrüherkennung sowie animierte Anleitungen zur Selbstuntersuchung von Brust, Hoden und Haut.
- **Aufklärungsmaterialien:** Zum Beispiel Anleitungskarten zur Selbstuntersuchung von Brust, Hoden und Haut sowie sogenannte Duschkarten. Letztere sind ein besonderes Format der Anleitungen in Form eines Tür-

hängers auf wasserbeständigem Material – sie sind zur Nutzung unter der Dusche oder im Badezimmer geeignet und sollen dort zur Selbstuntersuchung anregen.

- **CheckUp-Koffer:** Interaktives Angebot zur freiwilligen Nutzung an Schulen – inklusive Tastmodellen zum Anleiten und Üben der Selbstuntersuchung von Brust und Hoden in jugendlicher Anatomie.
- **Informationsmaterialien** für Eltern, Bezugspersonen, Ärzt:innen und Interessierte in Form von Broschüren und Informationen auf der Website der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V.

Partizipation – Evaluation – Evidenzbasiert

Einzigartig an „Bodycheck gegen Krebs“ ist, dass alle Materialien auf Grundlage von wissenschaftlichen Erkenntnissen und gemeinsam mit Jugendlichen entwickelt wurden.

Von Anfang an arbeitete das Projektteam eng mit Jugendlichen zusammen, um deren Ideen und Bedürfnisse einzubeziehen, z. B. durch die Entwicklung von Logo, Slogan und Anleitungskarten. Auch in diesem Jahr sind weitere partizipative Austauschformate geplant.

Weiterhin wird die gesamte Projektlaufzeit genutzt, um die Materialien wissenschaftlich zu evaluieren und zu überarbeiten, damit diese im Anschluss auch von anderen Bundesländern genutzt werden können. Das Projektteam arbeitet hierzu mit einer hochrangigen wissenschaftlichen Kommission, bestehend aus drei Expert:innen aus den Bereichen Kommunikationswissenschaft, Gesundheitskommunikation, Onkologie und Präventionsmaßnahmen, zusammen.

Durch dieses wissenschaftlich basierte Vorgehen soll die Wahrscheinlichkeit gesteigert werden, dass die Jugendlichen im Rahmen von „Bodycheck gegen Krebs“ effektiv über das Thema Krebs und Krebsfrüherkennung informiert werden sowie Wissen zur korrekten Ausführung der Selbstuntersuchung erlangen.

Der Startschuss ist gefallen

Im Februar dieses Jahres wurden die ersten Ergebnisse der kooperativen Zusammenarbeit, wie das Logo, der Slogan und erste Projektmaterialien, bei der offiziellen Auftaktveranstaltung in Jena der Öffentlichkeit vorgestellt. Die Resonanz von Jugendlichen und ihren Bezugspersonen auf „Bodycheck gegen Krebs“ war durchweg positiv. Auch Vertreter:innen aus den Bereichen Pädagogik, Medizin und Politik zeigten großes Interesse an den Projektzielen und -angeboten. Sowohl die Materialien als auch die Website werden regelmäßig angefragt bzw. aufgerufen, und die Awarenesskampagne in den sozialen Medien ist erfolgreich.

Das Projektteam arbeitet bereits an neuen Bausteinen, denn in den vier Jahren der Projektförderung durch das Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie (TMASGFF) sollen alle Projektmaterialien sowohl in Zusammenarbeit mit Jugendlichen als auch mit Unterstützung wissenschaftlicher Expert:innen kontinuierlich evaluiert, angepasst und erweitert werden. Aktuell wird der Check-Up-Koffer für Schulen entwickelt, der noch in diesem Jahr in einer Schulklasse getestet werden soll.

Informationsmaterial zur Selbstuntersuchung

QR-Code zur Bodycheck-Website

Autorinnen | Projektleitung | Kontakt:
Heide Sophie Berthold, Astrid Heßmer
Thüringische Krebsgesellschaft e. V.
Am Alten Güterbahnhof 5 · 07743 Jena
E-Mail: berthold@thueringische-krebsgesellschaft.de
Internet: www.thueringische-krebsgesellschaft.de
www.bodycheck-gegen-krebs.de

MEDIZINISCHE REHABILITATION
& ANSCHLUSSREHABILITATION
Gynäkologische Fachkliniken zur Behandlung von
- bösartigen Geschwulsterkrankungen der Brustdrüse und der weiblichen Genitalorgane
- gynäkologischen Krankheiten und Behandlungen nach Operationen

PRIVATKUREN FRAUENGESUNDHEIT
- Nachsorgerehabilitation bei Mammakarzinom
- Nachsorgerehabilitation bei gynäkologischen Malignomerkrankungen

Information & Aufnahme
Telefon (03 49 25) 6 30 03 · aufnahme@embs.de
www.eisenmoorbad.de

Frauenselbsthilfe Krebs – Gruppe Hettstedt

Auffangen – informieren – begleiten

Jedes Jahr am Lucia-Tag, dem 1. Oktober, entzünden auch die Mitglieder der Frauenselbsthilfe Krebs, Gruppe Hettstedt 49 Kerzen im Gedenken an die Frauen, die täglich deutschlandweit an Brustkrebs sterben.

»Ihr wisst alle, wie Blech schmeckt.« Mit diesem Satz von Heidemarie Pelleter können Außenstehende kaum etwas anfangen – ihre Gefährtinnen von der Hettstedter Frauenselbsthilfegruppe Krebs aber wissen genau, was sie meint: Den metallischen Geschmack, den manche Chemotherapeutika als Nebenwirkung hervorrufen. Das eben sei an einer Selbsthilfegruppe das Gute: Man muss nichts erklären. Alle haben ähnliche Probleme und wissen sofort, wovon man redet.

Sie sind weder Angehörige, die man nicht belasten möchte, noch Ärzte, die über eine bösartige Krankheit zwar bestens Bescheid wissen, aber mit den vermeintlichen Kleinigkeiten, die eine solche mit sich bringt, oft überfragt sind: Schwerbehindertenausweis? Bei mir lief das so und so. – Eine Kur? Wende dich da- und dahin. – Schnauze voll? Komm! Keineswegs aber wird nur über Krankheiten geredet. Im Gegenteil: »Es gibt immer etwas zu schnattern und zu lachen«, erzählt Inge Denecke. Sie habe sich in der Gruppe sofort wohlgefühlt, als sie vor über vier Jahren dazukam. Nun unterstützt die ehemalige Lehrerin die Gruppenleitung, wo es nur geht. Zur Gruppenleitung gehört zunächst Beate Ledig, die vor rund zwei Jahren erkrankte. Sie wollte sich eigentlich keiner Selbsthilfegruppe anschließen, sondern die Krankheit allein bewältigen. Aber dann bekam sie „Heidis“ Telefonnummer in die Hände – und wurde prompt zum Kassenwart ernannt. Heidi – also Heidemarie Pelleter – ist stellvertretende Vorsitzende der Hettstedter Frauenselbsthilfe und auch des Landesverbandes Sachsen-Anhalt. Als Leiterin schließlich steht der »schönen, gemischten Truppe« seit mittlerweile fünf Jahren Carola Schönau vor.

Die meisten Teilnehmerinnen sind zwischen 50 und 60 Jahren alt, die älteste 84. Immer am ersten Donnerstag im Monat kommen sie zusammen. Aber »nicht einfach zum Kaffeekränzchen«, sondern zu Fachvorträgen oder anderen Aktivitäten: Im März zum Beispiel gab es einen Schminkkurs speziell für Krebspatientinnen; man bedenke, wie sich das Äußere unter einer Chemo- oder anderen Therapie verändern kann, so dass Kosmetik plötzlich keine Nebensache mehr ist. Im April haben sie getöpfert – eine gute Möglichkeit, um Neuropathien in den Fingern entgegenzuwirken, die manche Medikamente hervorrufen können.

Die Frauen der Selbsthilfe kommen nicht nur aus Hettstedt, sondern aus dem ganzen Mansfelder Land. Dieser Landstrich setzt sich aus den drei ehemaligen Kreisen Eisleben, Sangerhausen und Hettstedt zusammen und ist nicht nur recht groß, sondern auch sehr schön. Das nutzen die Frauen zum Wandern oder zum Besichtigen von allerlei Sehenswürdigkeiten: Dem Sangerhäuser Rosarium, der Brauerei in Wippra, Schloss Mansfeld...

Am 1. Oktober werden sie in der St.-Jacobi-Kirche in Hettstedt 49 Kerzen anzünden. Dieser Tag wird deutschlandweit als Lucia-Tag begangen, um der 49 Frauen zu gedenken, die laut Statistik täglich in Deutschland an Brustkrebs sterben. Die Hettstedterinnen sind zum überwiegenden Teil selbst von Brust- oder anderen gynäkologischen Tumoren betroffen. Natürlich heißen sie auch Patientinnen mit anderen Krebsarten in ihrer Gruppe willkommen, doch wird diesen anderswo möglicherweise besser geholfen. Bei der Suche nach einer passenden Gruppe hilft selbstverständlich die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft.

Die Hettstedter „Mädels“ jedenfalls sind ihrer Gruppenleitung für die Organisation der Zusammenkünfte sehr dankbar. Und auch Beate Ledig findet den Zusammenhalt »herrlich«; zuweilen gehen in der Chatgruppe auch private Grüße hin und her, und als sie zur Kur war, rief überraschend Ottilie, die Gruppenälteste, bei ihr an und wollte wissen, wie es ihr gehe. „Auffangen – informieren – begleiten“, das Motto der Frauenselbsthilfe Krebs, sind für die Hettstedter Frauen nicht nur Worte, sondern Leben und Tun. /Barbara Mann · SAKG

Kontakt zu den Frauenselbsthilfegruppen in Sachsen-Anhalt:
www.frauenselbsthilfe.de

Und natürlich über die SAKG!

Nachrichten aus der Selbsthilfe

Welt-Pankreaskrebs-Tag in Magdeburg

Bauchspeicheldrüsenkrebs, auch Pankreaskrebs genannt, gehört zu den aggressivsten Krebsarten. In Deutschland erkranken jedes Jahr rund 16.000 Menschen neu daran. Das Heimtückische: Karzinome, also bösartige Tumore, der Bauchspeicheldrüse machen im frühen Stadium nur selten Beschwerden. Meist lassen die Symptome nicht unmittelbar an eine Krebserkrankung denken.

Am 16. November 2023, dem diesjährigen Welt-Pankreaskrebs-Tag, möchte der Arbeitskreis der Pankreatektomierten (AdP), Regionalgruppe Magdeburg, gemeinsam mit der Universitätsklinik für Allgemein-, Viszeral-, Gefäß- und Transplantationschirurgie am Universitätsklinikum Magdeburg deshalb wieder auf die Erkrankung aufmerksam machen und lädt daher Betroffene, deren Angehörige und Interessierte in der Zeit von 12 bis 16 Uhr in das Universitätsklinikum Magdeburg (Leipziger Straße 44, 39120 Magdeburg) herzlich ein.

Der Welt-Pankreaskrebs-Tag, der vor zehn Jahren von einer internationalen Koalition von 95 Selbsthilfe-Organisationen aus 35 Ländern ins Leben gerufen wurde, soll das allgemeine Bewusstsein für diese Erkrankung stärken und so dazu beitragen, die Bereitschaft für geeignete Vorsorge- und Früherkennungsmaßnahmen zu verbessern und vielversprechende Therapieentwicklungen noch intensiver zu unterstützen. Die Farbe Lila begleitet den Aktionstag symbolisch. /Bianca Hoffmann · SAKG

Weiterführende Informationen:
www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de
AdP Regionalgruppe Magdeburg
(Lutz Otto, Telefon 0391 2525768,
E-Mail: lutz.otto@adp-bonn.de)

+++

Offene Krebskonferenz 2023 – Gemeinsam stark fürs Leben: 21. Oktober 2023 in Stuttgart Live und Online

Die Deutsche Krebsgesellschaft e. V., die Deutsche Krebshilfe e. V. und das Haus der Krebs-Selbsthilfe Bundesverband laden Betroffene, Angehörige und Interessierte herzlich zur 10. Offenen Krebskonferenz nach Stuttgart ein! Ausrichter ist der Krebsverband Baden-Württemberg, der durch den Onkologischen Schwerpunkt Stuttgart e. V. unterstützt wird.

Experten werden Vorträge zu den verschiedenen Krebsarten, Nebenwirkungen und Folgen einer Krebserkrankung halten, z. B.: Wie zahle ich trotz Krankheit noch meine Miete? Wie lindere ich Übelkeit? Was bringt mir eine Selbsthilfegruppe?

Auf diese und viele weitere Fragen wird es Antworten geben. Und nicht nur das: Die Gäste haben die Möglichkeit, an Mitmach-Angeboten teilzunehmen, die begleitende Ausstellung zu besuchen oder sich mit anderen Besuchern auszutauschen. Denn gemeinsam sind wir stärker – getreu dem Motto der Offenen Krebskonferenz: Gemeinsam stark fürs Leben!

Die Teilnahme an der Offenen Krebskonferenz ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich. /Bianca Hoffmann · SAKG

Weiterführende Informationen:
www.offene-krebskonferenz.de

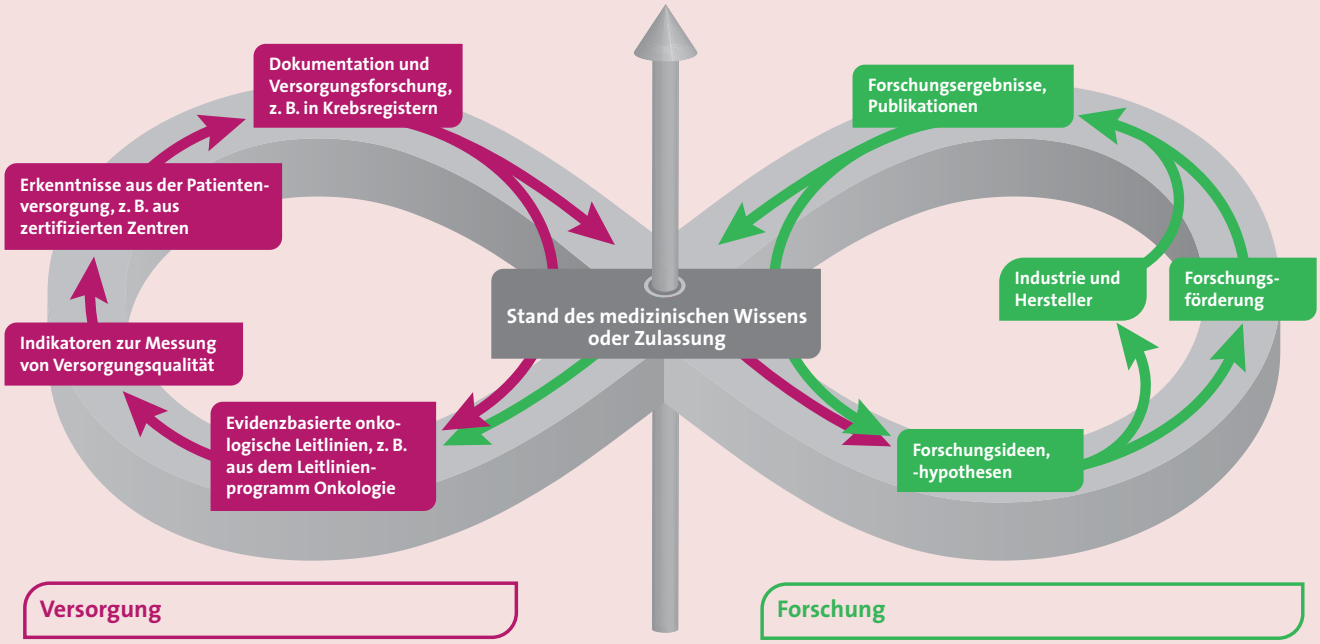
DKG KREBSGESELLSCHAFT

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.
V.i.S.d.P.: Dr. Johannes Bruns
Tel.: 030 3229329-0, Fax: -66
www.krebsgesellschaft.de

Diese Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Nicht-kommerziell - Keine Bearbeitung 3.0 Deutschland Lizenz.
Es darf unter Namensnennung in jedwedem Format oder Medium verveilfältigen und weiterverbreitet werden, allerdings nur nicht-kommerziell und ohne Bearbeitung/Änderung.

Wie generieren wir onkologisches Wissen?

Damit Forschungsergebnisse schneller die Patientinnen und Patienten erreichen und Daten aus der Versorgung wiederum eine zielgerichtete Forschung initiieren, braucht es einen Prozess des fließenden Austauschs zwischen Versorgung und Forschung. Die Infinity-Idee der Deutschen Krebsgesellschaft zeigt, wie dieser Prozess aussieht. Onkologisches Wissen, das sich am Bedarf der Patientinnen und Patienten orientiert, entsteht dann, wenn Erkenntnisse aus der Versorgung neue Forschungsideen/-hypothesen generieren. Sie werden dann in der klinischen Forschung geprüft, ausgewertet und veröffentlicht, fließen zurück in die Versorgung und müssen sich dort bewähren. Ergänzend zum Nationalen Krebsplan werden diese Abläufe auch in der Nationalen Dekade gegen Krebs weiterentwickelt.



+++ Kurz gemeldet +++

Nobelpreisträger Harald zur Hausen gestorben

Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) trauert um Harald zur Hausen. Der Medizin-Nobelpreisträger und langjährige Vorstandsvorsitzende des DKFZ starb am 29. Mai 2023 im Alter von 87 Jahren. »Die Nachricht vom Tod von Harald zur Hausen macht uns alle im DKFZ sehr traurig. Unsere Gedanken sind bei seiner Familie. Mit ihm verlieren wir einen herausragenden Wissenschaftler, der auf dem Gebiet der Tumorvirologie bahnbrechende Leistungen erbracht hat«, sagt Michael Baumann, Vorstandvorsitzender und Wissenschaftlicher Vorstand des DKFZ.

/© Deutsches Krebsforschungszentrum

+++

Zahl stationärer Krebsbehandlungen auf tiefstem Stand seit 20 Jahren

Während der Coronapandemie sind deutlich weniger Patienten wegen eines Krebsleidens im Krankenhaus behandelt worden. Wie das Statistische Bundesamt anlässlich des Weltkrebstags am 4. Februar berichtete, wurden 2021 knapp 1,44 Millionen Menschen wegen dieser Diagnose stationär versorgt.

Damit sank die Zahl der stationären Krebsbehandlungen im zweiten Coronajahr »auf einen neuen Tiefstand der vergangenen 20 Jahre«, wie die Statistiker mitteilten. Gegenüber dem ersten Coronajahr 2020 ging die Zahl der krebsbedingten Klinikaufenthalte 2021 um 1,2 Prozent zurück. Gegenüber dem Vor-Corona-Jahr 2019 mit damals rund 1,55 Millionen Krebsbehandlungen betrug der Rückgang 7,2 Prozent.

»Die hohe Auslastung der Krankenhäuser durch COVID-19-Patienten, das Freihalten von Bettenkapazitäten und verschärfte Hygienekonzepte führten dazu, dass ›planbare‹ Behandlungen verschoben wurden«, begründete das Amt den Rückgang. »Zudem vermieden vermutlich viele Menschen Krankenhausaufenthalte, wenn sie diese nicht als unbedingt notwendig erachteten.«

Allerdings ging die Zahl der Krebsbehandlungen weniger stark zurück als die der stationären Krankenhausbehandlungen insgesamt. Diese sanken um 13,6 Prozent von 19,86 Millionen Fällen im Jahr 2019 auf 17,16 Millionen Behandlungen im Jahr 2021.

Jeder zwölfte stationäre Krankenhausaufenthalt war 2021 auf eine Krebserkrankung zurückzuführen. Damit war Krebs der vierthäufigste Grund für einen Klinikaufenthalt. Häufiger waren nur Krankheiten des Kreislaufsystems, Krankheiten des Verdauungstrakts sowie Verletzungen, Vergiftungen und andere „Folgen äußerer Ursachen“.

Besonders häufig erkrankten Menschen im Alter von 60 bis 79 Jahren an Krebs. Mehr als die Hälfte aller Krebspatienten war 2021 in dieser Altersgruppe. Gut ein Fünftel war 40 bis 59 Jahre alt.

Die häufigste Krebsdiagnose bei den Krankenhauspatienten war Lungen- und Bronchialkrebs (13 Prozent). Danach folgten Darmkrebs (neun Prozent), Brustkrebs (neun Prozent), Hautkrebs (sieben Prozent) und Harnblasenkrebs (sieben Prozent). Gegenüber dem Vor-Corona-Niveau von 2019 gingen die stationären Behandlungen von Darmkrebs (minus 12,5 Prozent) und Hautkrebs (minus 8,6 Prozent) am deutlichsten zurück. Obwohl sich Prävention, Vorsorge und Behandlung verbessert haben, blieb Krebs auch 2021 die zweithäufigste Todesursache, wie aus der Statistik hervorgeht. Nur an Krankheiten des Kreislaufsystems starben noch mehr Menschen. 54 Prozent der an Krebs Verstorbenen waren Männer, 46 Prozent Frauen. Die häufigste krebsbedingte Todesursache war 2021 der Lungen- und Bronchialkrebs. 61 Prozent dieser Todesfälle betrafen Männer, 39 Prozent Frauen. /© dpa · aerzteblatt.de

+++

Weltnichtrauchertag 2023: Nahrung statt Tabak

„#NahrungStattTabak“ lautete das deutsche Motto des diesjährigen Weltnichtrauchertags am 31. Mai. Das Aktionsbündnis Nichtrauchen (ABNR) und mit ihm die Deutsche Krebshilfe und das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) nahmen diesen Tag zum Anlass, über individuelle, aber auch globale Folgen des Tabakkonsums zu informieren. Angesichts steigender Raucherzahlen in Deutschland fordert das Bündnis die Bundesregierung dazu auf, Maßnahmen zur Tabakprävention umzusetzen und das Angebot nachweislich wirksamer Rauchstopp-Hilfen deutlich auszuweiten. /© Deutsches Krebsforschungszentrum

+++

SACHSEN-ANHALTISCHE KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Beratungsstellen der SAKG

Unter folgenden Telefonnummern können Sie für alle Beratungsstellen einen Termin vereinbaren:
Halle (Saale): 0345 4788110 | Magdeburg: 0391 56938800 | Dessau-Roßlau: 0340 25087810 | Weißenfels: 03443 3381767

Haldensleben
jeden letzten Donnerstag im Monat
14:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Seminarraum des Schulungsvereins Ohrekreis e. V. im Medicenter, Eingang B
Gerikestraße 4 · 39340 Haldensleben

Kalbe (Milde)
jeden letzten Donnerstag im Monat
10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

AWO Kreisverband Altmark e. V.
Alte Bahnhofsstraße 27 · 39624 Kalbe (Milde)

Stendal
jeden zweiten Donnerstag im Monat
9:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 12:30 Uhr bis 15:30 Uhr

Johanniter-Zentren für Medizinische Versorgung in der Altmark GmbH (1. Etage, Konferenzraum)
Bahnhofstraße 24 · 39576 Stendal

Magdeburg
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. (SAKG)
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Magdeburg
Katharinenhaus (Eingang über Innenhof)
Leibnizstraße 4 · 39104 Magdeburg

Telefon: 0391 56938800
E-Mail: beratung@sakg.de

Öffnungszeiten:
Montag und Mittwoch 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Donnerstag und Freitag 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr
(und nach Vereinbarung)

Genthin
jeden letzten Mittwoch im Monat
9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

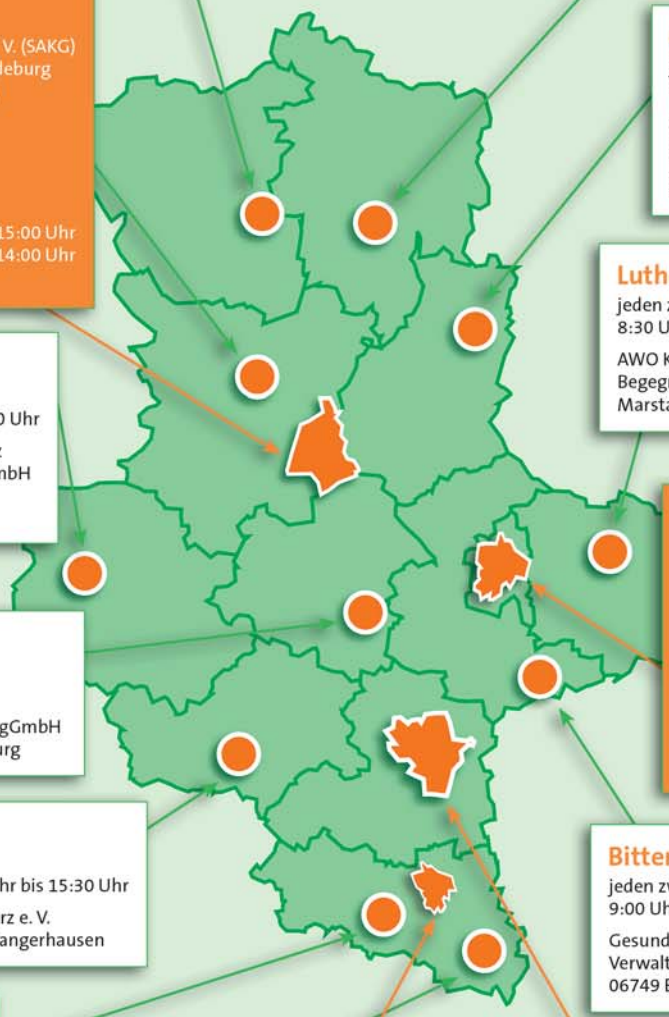
AWO Medizinisches Versorgungszentrum Zerbst, Standort Genthin, Praxis für Neurologie und Psychiatrie, Elbe-Havel-Passage
Geschwister-Scholl-Straße 28 · 39307 Genthin

Lutherstadt Wittenberg
jeden zweiten Donnerstag im Monat
8:30 Uhr bis 11:30 Uhr und 12:00 Uhr bis 15:00 Uhr

AWO Kreisverband Wittenberg e. V.
Begegnungsstätte im Innenhof
Marstallstraße 13 a · 06886 Lutherstadt Wittenberg

Wernigerode
jeden zweiten Mittwoch im Monat
9:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 13:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Praxis für Hämatologie & Onkologie, MVZ Harz
Harzklinikum Dorothea Christiane Erxleben GmbH
Haus A, 2. Etage
Ilsenburger Straße 15 · 38855 Wernigerode



Dessau-Roßlau
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. (SAKG)
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Dessau-Roßlau
Schloßplatz 3 · 06844 Dessau-Roßlau

Telefon: 0340 25087810
E-Mail: beratung@sakg.de

Öffnungszeiten:
Montag und Mittwoch 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Donnerstag und Freitag 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr
(und nach Vereinbarung)

Bernburg
jeden vierten Mittwoch im Monat
9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

AWO Seniorenzentrum Zepziger Weg gGmbH
Stauffenbergstraße 18 · 06406 Bernburg

Sangerhausen
jeden ersten Mittwoch im Monat
9:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 12:30 Uhr bis 15:30 Uhr

AWO Kreisverband Mansfeld-Südharz e. V.
Karl-Liebknecht-Straße 33 · 06526 Sangerhausen

Bitterfeld-Wolfen
jeden zweiten Mittwoch im Monat
9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Gesundheitszentrum Bitterfeld/Wolfen gGmbH, Verwaltungsgebäude, Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 2 · 06749 Bitterfeld-Wolfen/OT Bitterfeld

Naumburg
jeden ersten Donnerstag im Monat
9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

SRH Klinikum Naumburg
Veranstaltungsraum V2 im Untergeschoss
Humboldstraße 31 · 06618 Naumburg

Weißenfels
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. (SAKG)
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Weißenfels
Markt 27 · 06667 Weißenfels

Telefon: : 03443 3381767
E-Mail: beratung@sakg.de

Öffnungszeiten:
Montag und Mittwoch 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Donnerstag und Freitag 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr
(und nach Vereinbarung)

Halle (Saale)
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. (SAKG)
Geschäftsstelle und Psychosoziale Krebsberatungsstelle Halle (Saale)
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)

Telefon: 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112
E-Mail: beratung@sakg.de · Internet: www.sakg.de
Facebook: www.facebook.com/sakg.ev
Instagram: www.instagram.com/sakg_ev

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Freitag 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr
(und nach Vereinbarung)

Zeitz
jeden ersten Donnerstag im Monat
13:30 Uhr bis 16:30 Uhr

SRH Klinikum Zeitz
Veranstaltungsraum V 3
Lindenallee 1 · 06712 Zeitz

Die Krebsberatungsstellen der SAKG werden vom GKV-Spitzenverband und PKV-Verband gemäß §65e SGB V gefördert.

WALDBURG-ZEIL
KLINIKEN

Dank Reha wieder Gas geben.

Rehabilitationsklinik Bad Salzelmen
Fachklinik für Orthopädie, Onkologie und Pneumologie

39218 Schönebeck / Elbe
Telefon: +49 (0) 3928 718-0
www.rehaklinik-bad-salzelmen.de

Ein Stück Leben.
www.wz-kliniken.de

WZ_22/01-003