leben

Das Magazin der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V.

Jahrgang 23, Ausgabe 02/2023, ISSN 1864-7804

Krebsfrüherkennung: Was, wann, warum?

„Aufschieberitis“: Deutschland stellt die Krebsvorsorge hinten an.

Onkobutler: Alles in meiner Hand

Patienten-App begleitet durch die Krebstherapie

Kochen, Entspannen, Reden

Beratungs- und Veranstaltungsangebote, 1. Halbjahr 2024

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

Gemeinsam gegen den Krebs – mit dem Magazin „leben“

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

ein Jahr mit dem Magazin „leben“ – ein Jahr des Austauschs, der Information und der Gemeinschaft im Kampf gegen den Krebs. Unser Magazin, jetzt in einem etwas frischeren Erscheinungsbild (Haben Sie es bemerkt?), dient nicht nur dazu, Neues aus Prävention, psychosozialen Themen, Forschung und Selbsthilfearbeit zu präsentieren, sondern bietet nun erstmals auch das vollständige Programm für all unsere Beratungs- und Veranstaltungsangebote, in dieser Ausgabe für das 1. Halbjahr 2024. Eine perfekte Verbindung von Mitteilungsblatt und Veranstaltungsinformationen, die Flyer, Heftchen und Ankündigungen zumindest teilweise ersetzen wird.

Bei den vielen Veranstaltungen, Patiententagen, Zukunftswerkstätten und Begegnungen mit unseren Mitgliedern und Kollegen wird eines sichtbar: Die Fortschritte in der Krebsbehandlung, in den Radio-, Chemo-, Immun- und Antihormontherapien bringen nicht nur medizinischen Erfolg, sondern verbessern auch spürbar die Lebensqualität der Betroffenen. Dennoch bleibt die Diagnose Krebs ein Schock, der existenzielle Krisen auslösen kann. In diesen Momenten stehen wir an der Seite der Erkrankten, ihrer Familien und Freunde. Unsere Stärke liegt in der Nähe zu den Betroffenen. Durch die Zusammenarbeit in einem starken Netzwerk von Partnern in Sachsen-Anhalt und darüber hinaus können wir dank großzügiger Zuwendungen effizient agieren. Diese Unterstützung ermöglicht es uns, mit einer zentralen Struktur im gesamten Bundesland aktiv zu sein.

Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft trägt eine Vision in sich: eine Welt, in der weniger Menschen an Krebs erkranken, weniger darunter leiden und daran sterben. Unser Ziel bleibt beständig, aber unsere Angebote passen wir kontinuierlich an die aktuellen Entwicklungen an.

Vielen Dank für Ihre wertvolle Unterstützung auf diesem Weg!

Herzlichst
Ihr Redaktionsteam „leben“
und das gesamte Team der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft

Prof. Dr. med. Hans-Joachim Schmoll
Vorstandsvorsitzender

Sven Weise
Geschäftsführer

Inhalt

Psychoonkologie

Trauern als normale Reaktion und Herausforderung – Betreuung Hinterbliebener 4

SAKG Aktiv

Lesecafé „ONKO-logisch“ + Hör-Tipp 8

DANKE für die Hilfe:
Zukunftswerkstatt der Selbsthilfe 13

Veranstaltungstipp: Krebs in der Familie – Welches Risiko besteht für mich? 14

Rezepte:
Bananenpfannkuchen 15
Griechischer Joghurt mit Walnüssen u. Honig 16

Psychosoziale Krebsberatung in Stendal – Statt einmal im Monat tägliche Sprechzeiten 22

Bei Wind und Wetter – Gespräche im Gehen 23

Unsere MEDIEN zum Nachschauen auf „YouTube“:
- Nebenwirkungen nach einer Krebstherapie 24
- Kochen mit uns: Wann und wo Sie wollen. 24
- Yoga-Videos für zu Hause oder unterwegs 24

Prävention

Darmkrebs-Früherkennung – Krebsfrüherkennungsuntersuchungen nutzen und das Risiko senken 10

Krebsfrüherkennung: Was, wann, warum? – „Aufschieberitis“: Deutschland stellt die Krebsvorsorge hinten an. 18

Tag der Krebsvorsorge 2023: AOK und Krebsgesellschaft in gemeinsamer Mission 21

SAKG Veranstaltungen

Termine, Orte, Themen – 1. Halbjahr 2024:
- Telefonische Beratertage 11
- Online-Sprechstunde 13
- „Gesund mit Genuss“ – Kochstudio für Krebsbetroffene und Angehörige 15
- Körper & Seele 21
- Yoga & Krebs 24

Aktuelles

Krebsaktionstag 2024 im Rahmen des 36. Deutschen Krebskongresses 12

Die Onkobutler-App: Alles in meiner Hand – Patienten-App begleitet durch Krebstherapie 17

+++ Kurz gemeldet +++ 26

Selbsthilfe

Kollektives „Schwarmwissen“ stärkt gemeinschaftliches Wohlbefinden: Selbsthilfegruppe für Frauen mit metastasiertem Brustkrebs 25

Sonstiges

Impressum 7

Krebsberatungsstellen der SAKG 27

Betreuung Hinterbliebener – Eine wissenschaftliche Analyse

Trauern als normale Reaktion und Herausforderung

Im Jahr 2018 verstarben in Deutschland über 200.000 Menschen an Krebs. Mit der Trauer der Hinterbliebenen kommen Ärztinnen und Ärzte primär bei der Todesmitteilung in Berührung, häufig aber auch in der langfristigen hausärztlichen Betreuung.

Nimmt man willkürlich an, dass um jeden Verstorbenen fünf eng verbundene Angehörige, Freundinnen und Freunde trauern, so wären dies alleine im Jahr 2018 nach den Statistiken der Krebsdatenbank am Robert Koch-Institut [1] über eine Million Hinterbliebene, die sich mit diesem bedeutsamen Verlust als Folge einer onkologischen Erkrankung auseinandersetzen müssen.

Der Tod eines nahen Menschen führt, auch wenn er zu erwarten war, zu vielfältigen komplexen individuellen und sozialen Konsequenzen. Der Tod löst bestimmte Rituale aus, wie etwa das Begräbnis, und es bestehen explizite und implizite Regeln für den Umgang mit dem Verlust. Die adäquate persönliche Reaktion auf den Verlust einer wichtigen Bezugsperson ist Trauer. Die Trauerreaktion umfasst vielfältige affektive, kognitive, verhaltensbezogene und physiologische Erscheinungen. Dazu gehören unter anderem Trennungsschmerz, Sehnsucht, Traurigkeit, Wut, Körperbeschwerden, Vermeidung schmerzhafter Erinnerungen, Weinen, Antriebslosigkeit und sozialer Rückzug (Tabelle Seite 5).

Doch wie trauert man „richtig“? Diese Frage ist für viele Angehörige nicht trivial. Zwar heißt es oft, Trauer sei individuell, womit scheinbar eine „Erlaubnis“ gegeben wird, dass jeder so trauern könne wie er oder sie wolle. Doch sehen Hinterbliebene sich nichtsdestotrotz oft mit Erwartungen des sozialen Umfelds an die Form ihrer Trauer konfrontiert. Diese Erwartungen sind wiederum durch kulturelle Normen geprägt. Weicht die Trauerarbeit zu sehr von diesen nicht selten impliziten Erwartungen ab, kann dies zu zwischenmenschlichen Konflikten führen.

Oft sind es aber auch die Hinterbliebenen selbst, die verunsichert sind und sich fragen, ob ihre Form der Trauer angemessen ist, den Normen entspricht. Manche Hinterbliebene sind überrascht, dass sie emotional nicht so tief betroffen sind wie sie selbst erwartet haben. Dies kann der Fall sein, wenn die schwere Krankheit und das Sterben sich über einen langen Zeitraum hingezogen und Partner und Angehörige physisch und emotional über alle Maßen belastet haben. In diesen Fällen können Erschöpfung und Leere die Trauer dominieren. Dass der Tod nach einer schweren Sterbephase eine große Erleichterung darstellen kann, wird häufig mit Verwunderung wahrgenommen, verbunden mit einem schlechten Gewissen. Auch dem Tod in Erinnerung an den Verstorbenen und dessen oft sehr belastende letzte Lebensphase positive Seiten abzugewinnen, der spontane Wunsch, in einen Urlaub zu fahren oder ein Fest zu feiern, erscheint manchen Hinterbliebenen erst einmal unpassend.

Blick zurück und Blick nach vorn zur gleichen Zeit

Die für manche Hinterbliebenen widersprüchlichen persönlichen Reaktionen – den einen Tag gefangen in der Traurigkeit über den Verlust, den anderen Tag

Freude über neue Freiheiten und neue Lebensziele – lassen sich im Rahmen eines Bewältigungsmodells von Trauer, dem dualen Prozessmodell [2], verstehen. Dieses Modell postuliert keine Phasen, die im Trauerprozess nacheinander durchlaufen werden müssen. Solche Phasenmodelle haben sich wissenschaftlich als nicht haltbar erwiesen. Stattdessen wird Trauerarbeit hier als ein Wechsel zwischen einem verlustorientierten und einem wiederherstellungsorientierten Bewältigungsprozess verstanden, ein Wechsel zwischen einem Blick zurück und einem Blick nach vorn. Dieses Wechseln zwischen beiden Aufgaben, dem emotionalen Verarbeiten des Verlusts und der Neugestaltung des Alltags, setzt mit dem Versterben ein und besteht während des gesamten Trauerprozesses fort.
Für verunsicherte Hinterbliebene ist die Aufklärung und Erläuterung, dass das Schwanken in ihrem Trauerprozess nicht ungewöhnlich, sondern sogar funktional ist, oft eine wichtige Hilfe.

Problematische Trauer – wenn Trauern kompliziert wird

Der Verlust eines nahen Menschen stellt für Hinterbliebene, insbesondere für die Lebenspartner und für diejenigen, die dem Verstorbenen im Alltag sehr eng verbunden waren, ein Gesundheitsrisiko dar: Verlust und Verwitwung gehen mit erhöhten psychischen und körperlichen Beschwerden, einer erhöhten Inanspruchnahme des Gesundheitssystems und mit einem erhöhten Risiko für Suizidalität einher, insbesondere in den ersten Monaten nach dem Verlust [2-4].
Die Trauerreaktion selbst ist keine Krankheit, sondern die adäquate Reaktion auf den Tod einer nahestehenden Person. Allerdings kann auch die Trauerreaktion eine Form annehmen, die als klinisch relevant anzusehen ist. Diese dysfunktionale Trauerreaktion wird als problematische Trauer, pathologische Trauer, komplexe Trauer oder, im Sinne einer psychischen Störung, als anhaltende Trauerstörung bezeichnet.
Wesentliche Merkmale einer problematischen Trauerreaktion sind eine fortbestehende Sehnsucht nach dem Verstorbenen, eine starke emotionale Betroffenheit, das gedankliche Verhaftetsein mit dem oder der Verstorbenen sowie eine übermäßige Beschäftigung mit den Todesumständen. Hinzu kommen unter anderem Schwierigkeiten, positive Erinnerungen zuzulassen, Bitterkeit über den Verlust und das Gefühl von Einsamkeit.
Diese und andere Beschwerden müssen mehr als 12 Monate nach Verlust fortbestehen und in bedeutsamer Weise zu Leiden und Beeinträchtigungen in der Alltagsfunktion führen [5]. Seit der Neuauflage des DSM-5 *(Abkürzung für die fünfte Auflage des Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, ein psychiatrisches Klassifikationssystem in den USA bei der Definition von psychischen Erkrankungen – Wikipedia)* im Jahr 2022, der Textrevision DSM-5-TR, stellen diese Beschwerden die diagnostischen Kriterien der neu in das Manual aufgenommenen Anhaltenden Trauerstörung dar [6]. Auch im ICD-11 ▶

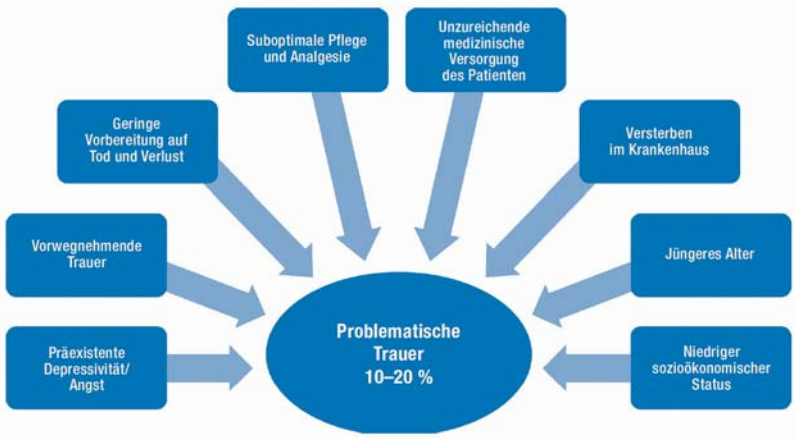
Symptome einer Trauerreaktion

(nach Stroebe M, et al. [2])

Domäne	Symptome
Affektive Reaktionen	Depressivität, Verzweiflung, Niedergeschlagenheit
	Angst, Sorgen, Schrecken
	Schuldgefühle
	Ärger, Feindseligkeit, Reizbarkeit
	Verlust von Freudeempfinden
	Einsamkeit
	Sehnsucht, Verlangen
	Schock, Benommenheitsgefühl
Kognitive Reaktionen	starke gedankliche Beschäftigung mit dem Verstorbenen, Grübeln
	Gefühl der Anwesenheit der verstorbenen Person
	Verdrängung, Verleugnung
	reduziertes Selbstwertgefühl
	Selbstvorwürfe, Selbstbeschuldigungen
	Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit
	Gefühl der Unwirklichkeit
	Gedächtnis- und Konzentrationsschwierigkeiten
	Suizidgedanken
Verhaltens-bezogene Reaktionen	Unruhe, Überaktivität, Angespanntheit
	Erschöpfung, Müdigkeit
	sozialer Rückzug
Körperliche Reaktionen	Appetitverlust
	Schlafstörungen
	Energielosigkeit
	körperliche Missempfindungen
	somatische Beschwerden ähnlich derer der verstorbenen Person
	erhöhte Krankheitsanfälligkeit

Prämortale Risikofaktoren für die Entwicklung problematischer Trauer

(Quelle: A. Dinkel)



Charakteristika der Verlängerten Trauerstörung gemäß ICD-11 [7]

Nachh ICD-11 tritt die „Verlängerte Trauerstörung“ nach dem Tod eines Partners, eines Elternteils, eines Kindes oder einer anderen Person auf, die den Hinterbliebenen nahestand. Die anhaltende und tiefgreifende Trauerreaktion ist gekennzeichnet

- durch Sehnsucht nach dem Verstorbenen oder anhaltende Beschäftigung mit dem Verstorbenen und wird begleitet von
- intensivem emotionalen Schmerz (z. B. Traurigkeit; Schuldgefühle; Wut; Verleugnung; Schuldzuweisung; Schwierigkeiten, den Tod zu akzeptieren; das Gefühl, einen Teil von sich selbst verloren zu haben; die Unfähigkeit, eine positive Stimmung zu erleben; emotionale Gefühllosigkeit; Schwierigkeiten, sich an sozialen oder anderen Aktivitäten zu beteiligen).
- Die Trauerreaktion hält über einen atypisch langen Zeitraum nach dem Verlust an (mindestens sechs Monate) und
- übersteigt eindeutig die erwarteten sozialen, kulturellen oder religiösen Normen für die Kultur und den Kontext der Person (länger andauernde Trauerreaktionen, die im kulturellen und religiösen Kontext der Person innerhalb eines normativen Zeitraums der Trauer liegen, werden als normale Trauerreaktionen angesehen und nicht diagnostiziert).
- Die Störung verursacht eine erhebliche Beeinträchtigung in persönlichen, familiären, sozialen, schulischen, beruflichen oder anderen wichtigen Funktionsbereichen.

(die 11. Version der internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme – Wikipedia) ist eine eigenständige Diagnose Anhaltende Trauerstörung vorgesehen, mit ähnlichen Kriterien wie im DSM-5-TR (siehe Kasten links unten) [7]. In etwa 10-20 % entwickelt sich nach einem Todesfall eine derartige „problematische Trauer“ [8].

Der Weg in die problematische Trauer beginnt vor dem Verlust

Problematische Trauer nimmt ihren Anfang vor dem Versterben. Hierbei sind mehrere Faktoren relevant, wie die wahrgenommene Qualität der Versorgung des Sterbenden und der Sterbeort (siehe Abbildung).

Zum Sterbeideal des „guten Todes“ gehört unter anderem, dass das Sterben in Würde erfolgt, ohne Schmerzen, mit einer guten medizinischen Versorgung und vor allem zu Hause. In der Realität versterben die meisten Krebspatienten jedoch im Krankenhaus, gefolgt von Palliativstation, Alten- und Pflegeheim sowie Hospiz [3, 9]. Das Versterben im Krankenhaus wie auch eine aus Sicht der Hinterbliebenen ungenügende Versorgung, mit einer suboptimalen Pflege und Analgesie (Schmerzlinderung), sind Prädiktoren für das Auftreten einer problematischen Trauer.

Daneben erscheinen insbesondere zwei Faktoren relevant, da es sich dabei um prinzipiell beeinflussbare Aspekte handelt. Dies betrifft zum einen die antizipatorische (vorwegnehmende) Trauer. Hierbei handelt es sich um eine Trauerreaktion, die bereits vor dem Tod der nahen Bezugsperson einsetzt. Verschiedentlich findet sich die Empfehlung, dass es hilfreich sei, den Verlust vorwegzunehmen und bereits in der – kürzeren oder längeren – Sterbephase zu trauern. Empirisch gesehen zeigt sich inzwischen ziemlich deutlich, dass antizipatorische Trauer, ganz im Gegenteil, einen Prädiktor für eine problematische Trauer nach dem Tod der Bezugsperson darstellt [10, 11].

Zum zweiten erhöhen „unerledigte Dinge“, die nach dem Tod nicht mehr zu klären sind, das Risiko für eine problematische Trauer. Es kann sich hierbei um Angelegenheiten und Themen handeln, die Hinterbliebene bedauern, für

die eine einvernehmliche und friedliche Aussprache wünschenswert gewesen wäre, oder auch um Wünsche, die nicht mehr in Erfüllung gehen können. Beispiele hierfür sind das Bedauern, dass man nicht genug Zeit miteinander verbracht hat, dass man sich nicht verabschieden konnte, dass es ein Tabu oder ein Geheimnis in der Beziehung gab, das man eigentlich hätte besprechen wollen oder auch der Selbstvorwurf, dass man in den letzten Lebenstagen nicht stärker auf die Bedürfnisse des Sterbenden eingegangen ist [12, 13].
So können allein dadurch nach dem Tod starke Schuldgefühle entstehen, wenn Angehörige den sterbenden Krebspatienten immer wieder aufgefordert haben, er solle weiterkämpfen oder einer weiteren onkologischen Behandlung zustimmen, obwohl dieser dies gar nicht wollte und dazu keine Kraft mehr hatte.

Schuldgefühle, weil die Wünsche des Kranken übergangen wurden

Realisieren Hinterbliebene nach dem Verlust, dass man sich in den letzten Lebenstagen nicht an den Wünschen des Patienten orientiert hat, sondern letztlich an dem eigenen Beharren, dass man Anspannung und Sprachlosigkeit produziert hat anstatt wertvolle gemeinsame Momente zu erleben, kann dies zu einer deutlichen psychischen Krise führen. Umgekehrt stellt es einen bemerkenswerten Akt des Loslassens und der Stärke dar, sich auf den Sterbeprozess und den Abschied einzulassen.

Fazit für die Praxis

- Das Risiko für eine verlängerte und problematische Trauer kann reduziert werden, wenn Angehörige bereits in der finalen Krankheitsphase beraten werden.
- Angehörigen von schwerkranken und sterbenden Menschen sollte empfohlen werden, sich auf das Versterben einzustellen, dabei aber in der Gegenwart zu leben und diejenigen Angelegenheiten zu erledigen und Themen zu besprechen, die noch wichtig erscheinen.
- Angehörige sollten ermutigt werden, den offenen, wiederholten Austausch mit der oder dem Sterbenden über ihre oder seine Wünsche und Bedürfnisse in Bezug auf die letzte Lebensphase und das Sterben zu suchen. ■

Autor:
Prof. Dr. rer. nat. Andreas Dinkel
Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Klinikum rechts der Isar, Fakultät für Medizin
Technische Universität München

Quelle:
Perspektiven der Onkologie 2/2023 | Deutsches Ärzteblatt
Dtsch Arztebl 2023; 120(21-22): [14]; DOI: 10.3238/PersOnko.2023.05.30.04

Literatur: www.aerzteblatt.de/lit2123

1. Robert Koch-Institut: Krebs in Deutschland für 2017/2018. Berlin; 2021.
2. Stroebe M, Schut H, Stroebe W: Health outcomes of bereavement. Lancet 2007; 370: 1960–73 CrossRef MEDLINE
3. Gottschalk-Fleischer A, Köhler N, Brähler E, et al.: Wie geht es Menschen nach dem Tod eines schwer kranken Angehörigen? – Onlinebefragung zur psychischen Belastung und Versorgungszufriedenheit von Hinterbliebenen. Gesundheitswesen 2019; 81: 106–12 CrossRef MEDLINE
4. Ornstein KA, Aldridge M, Gillezeau C, et al.: New antidepressant utilization pre- and post-bereavement: a population-based study of partners and adult children. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol 2020; 55: 1261–71 CrossRef MEDLINE PubMed Central
5. Steinig J, Kersting A: Anhaltende komplexe Trauerreaktion – ein neues Krankheitsbild? Psych up2date 2015; 9: 281–95 CrossRef
6. American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Text Revision. DSM-5-TR. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2022.
7. Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte: ICD-11 in Deutsch – Entwurfsfassung. URL: https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/uebersetzung/_node.html;jsessionid=DDF2E1B07E55D835642A9EDCF0424B12.intranet672 [Zugriff: 2. Mai 2023].
8. Kustanti CY, Chu H, Kang XL, et al.: Prevalence of grief disorders in bereaved families of cancer patients: a meta-analysis. Palliat Med 2022; 36: 305–18 CrossRef MEDLINE
9. Dasch B, Lenz P: Der Sterbeort von Tumorpatienten im zeitlichen Trend. Eine Analyse von Todesbescheinigungen der Jahre 2001, 2011 und 2017. Onkologe 2021; 27: 602–9 CrossRefw
10. Nielsen MK, Neergaard MA, Jensen AB, et al.: Do we need to change our understanding of anticipatory grief in caregivers? A systematic review of caregiver studies during end-of-life caregiving and bereavement. Clin Psychol Rev 2016; 44: 75–93 CrossRef MEDLINE
11. Treml J, Schmidt V, Nagl M, et al.: Pre-loss grief and preparedness for death among caregivers of terminally ill cancer patients. A systematic review. Soc Sci Med 2021; 284: 114240 CrossRef MEDLINE
12. Holland JM, Plant CP, Klingspon KL, et al.: Bereavement-related regrets and unfinished business with the deceased. Death Studies 2020; 44: 42–7 CrossRef MEDLINE
13. Holland JM, Klingspon KL, Lichtenthal WG, et al.: The Unfinished Business in Bereavement Scale (UBBS): development and psychometric evaluation. Death Studies 2020; 44: 65–77 CrossRef MEDLINE PubMed Central

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

IMPRESSUM

leben, Ausgabe 02/2023
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 02/2023: 31. Oktober 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
© Amgen (S. 1, 17); © SAKG (S. 3, 22, 27); © Tobias Jeschke/www.fotoist.de (S. 3); © Engin Akyurt / pixabay.com (S. 4); © Deutsches Ärzteblatt (S. 5, 6); © AOK-Mediendienst (S. 10, 18); © sabinevanerp / pixabay.com (S. 11); © StartupStockPhotos / pixabay.com (S. 13); © Tumisu / pixabay.com (S. 13, 14); © shannonlawford / pixabay.com (S. 14); © Bru-nO / pixabay.com (S. 15); © sansoja / pixabay.com (S. 15, 16); © lisarutledge / pixabay.com (S. 16); © Schäferle / pixabay.com (S. 21, 22); © NIL-Foto / pixabay.com (S. 23, 24); © ua_Bob_Dmyt_ua / pixabay.com (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 gleicher- maßen für alle Geschlechter.

www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de

unterhaltsam
informativ
ermunternd

Lesecafé

ONKO-logisch

Unsere Angebote

- Onkologische Fachliteratur
- Bücher zur Krankheitsbewältigung
- Erfahrungsberichte
- Bücher für Angehörige
- Bücher über Ernährung, Sport und Bewegung
- Romane und Erzählungen
- Hörbücher, CDs und DVDs u. v. m.

richten sich an

- Krebsbetroffene, Angehörige, Freunde und Interessierte
- Onkologisches Fach- und Pflegepersonal
- Hospiz- und Palliativfachkräfte
- Auszubildende und Studenten.

Nutzervorteile

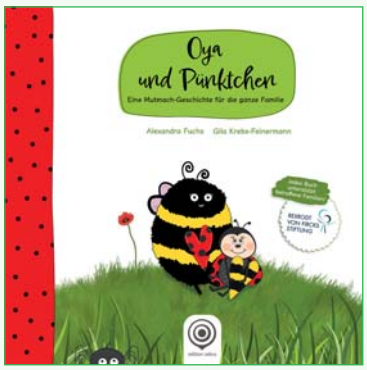
- kostenfreie Ausleihe
- Internetzugang
- Kopiergerätenutzung
- Bibliotheksausweis
- beim Schmöckern vor Ort, eine Tasse Kaffee oder Tee genießen

Das Lesecafé „ONKO-logisch“ wird ehrenamtlich geführt und befindet sich in der Geschäftsstelle der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V., Paracelsusstraße 23, 06114 Halle (Saale).

Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag: 10 Uhr bis 15 Uhr
Freitag: bis 14:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.



Bis ins Mark
Wie ich Krebs bekam und mein Leben aufräumte
Stefan Schwarz
Rowohlt Berlin (2022)
ISBN 978-3-7371-0128-8

Mit Mitte fünfzig bekommt Stefan Schwarz Krebs. Besser gesagt, der Krebs bekommt ihn. Denn Schwarz ist erfahren im Umgang mit existenziellen Verwerfungen: »Wenn das Schicksal zuschlägt, schlage ich zurück!«
Wie eine »Marie Kondo der Seele« beginnt er, sein Leben aufzuräumen, und macht dabei überraschende Entdeckungen. Er legt die Hast ab, die wir alle in unserem Alltag kennen, den ständigen Druck, mit irgendetwas fertig werden zu müssen, und besinnt sich auf die Langsamkeit, auf den jetzigen Augenblick.
Von alldem erzählt Stefan Schwarz mit großer Klarheit – und mit seinem einzigartigen Humor, in dem eine ganze Lebensphilosophie steckt. Ruhig, tief und mit wohltuender Selbstironie blickt er auf sein Dasein; innerlich frei und doch um Zukunft kämpfend, schreibt er über das mögliche Ende und das damit verbundene Aufwachen: »Das ist doch der ganze Sinn von Krebs. Dass man aufhört, sich und anderen was vorzumachen, dass man innehält, dass man aufwacht und sich die Augen reibt.« Und er schreibt über das, was stattgefunden hat und stattfindet: das Leben in seiner Fülle, das Stefan Schwarz wie unter einem Brennglas erfasst.
Ein außergewöhnliches Buch – aufrüttelnd, bewegend, befreiend. ■

/Jana Krupik-Anacker · SAKG

Oya und Pünktchen
Eine Mutmach-Geschichte für die ganze Familie
Alexandra Fuchs, Gila Krebs-Feinermann
edition zebra (2022)
ISBN 978-3-928859-13-4

Pünktchen, der kleine Marienkäfer, ist traurig. Irgendetwas stimmt nicht. Seine Mama ist oft so müde, dass sie nicht mehr aufstehen möchte und Papa hat kaum noch Zeit zum Spielen. Pünktchen hat so viele Fragen, aber keiner redet richtig mit ihm. Als er Oya, die Mutmach-Hummel trifft, scheint sich das Blatt zu wenden. Kann Oya ihm dabei helfen, zu verstehen, was los ist?
Elf Jahre nach ihrer eigenen Krebserkrankung ist es der Autorin Alexandra Fuchs eine Herzensangelegenheit, Oya, die Mutmach-Hummel und gleichzeitig Maskottchen der Rexrodt von Fircks Stiftung, zusammen mit dem Marienkäferkind Pünktchen auf eine Reise zu schicken. Eine Reise, die dabei unterstützen soll, gemeinsam zu verstehen, was gerade mit Mama passiert.
Diese Geschichte handelt von Mut und Freundschaft, vom Umgang mit Angst und von der Hoffnung. Es soll betroffene Mamas dazu ermuntern, ihre Kinder am Krankheitsverlauf teilhaben zu lassen, damit die Sorgen für alle Familienmitglieder ein bisschen kleiner werden können.
Mit zauberhaften Bildern der Illustratorin Gila Krebs-Feinermann abgerundet, ist dieses Buch trotz des schwierigen Themas ein toller Helfer, der nicht nur für Kinder zwischen vier und zwölf Jahren geeignet ist. ■

/Jana Krupik-Anacker · SAKG

Überlebt
Was ich von meinem Krebs gelernt habe
Dr. med. Hartmut Wewetzer
Insel Verlag (2023)
ISBN 978-3-458-64339-5

Als der Mediziner und Wissenschaftsjournalist Hartmut Wewetzer mit Anfang fünfzig unerwartet die Diagnose Magenkrebs erhält, steht sein Leben auf Messers Schneide. Seine Existenz, seine Familie, seine Karriere – alles kommt auf einmal ins Wanken. Er, der sein ganzes Berufsleben lang über Krebsmedizin berichtet hat; der Arzt, dem die Krankheit aus der Praxis vertraut ist, ist nun selbst Betroffener. Da reift in ihm die Idee, ein Buch zu schreiben – ein Buch über Krebs, das sich aus vielen Facetten zusammensetzt: aus seiner eigenen Geschichte, den Schicksalen anderer Patienten und der Geschichte der medizinischen Forschung. Er recherchiert über Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten und Wege, die Krankheit seelisch zu bewältigen. Sein Rezept lautet: Wissen. Wer die Krankheit versteht, entmystifiziert sie und nimmt ihr Einiges von ihrem Schrecken.
„Überlebt" ist aber kein nüchternes Sachbuch, eher ein Buch über den Erkenntnisdrang des Menschen und den Erfolg der medizinischen Wissenschaft, die sich immer weiterentwickelt. Ein Buch, dessen Optimismus sich aus seinem Realismus speist – für Patienten, Angehörige und alle, die mehr über diese Krankheit wissen wollen. Ein mutmachender Führer durch das Labyrinth der Krebswelt, zugleich bewegend wie tiefgreifend erzählt. ■

/Jana Krupik-Anacker · SAKG

Der furchtsame Schmetterling
und andere Mutmacher-Märchen
Grit Kurth, Roswitha Geppert
Treibgut Verlag (2018)
ISBN 978-3941175938

Dieses Buch versammelt sieben Mutmacher-Märchen der Schriftstellerin Grit Kurth, farbenfroh illustriert mit 19 zauberhaften Bildern von der Autorin und Malerin Roswitha Geppert. Die Geschichten, die sich vor allem an jüngere Leser wenden, handeln von Ängsten und Hoffnungen, von Albträumen und Träumen, vom Leiden und Lieben.
Märchen haben immer etwas Allgemeingültiges, denn auch Erwachsene finden sich in solchen ratlosen Situationen wieder, in denen die Leipziger Autorin ihre zumeist sehr kleinen Helden agieren lässt: Ameisen, Schmetterlinge, Schutzengel oder kleine Tränen, Raupen und einen kleinen Jungen. Der Lesestoff erzählt nicht vom „Mut-Machen", sondern eher vom „Mut-Finden": dem Mut, wieder mutig zu sein und sich nicht zu verstecken, wie der „Furchtsame Schmetterling", der aus lauter Angst vor all den Dingen, die ihm draußen passieren könnten, lieber gar nicht mehr aus seiner Höhle kommt.
Die Botschaft ist vielfältig und klar: Den Mut zum Leben bekommt man nur zurück, wenn man es wieder da packt, wo man es erwischen kann, wenn man sich den Kobolden stellt und ihnen erklärt, wo der Pfeffer wächst, und wieder Dinge tut, die einen spüren lassen, wie das Leben in den Adern tobt und die Lust am Fliegen wieder da ist. Und sei es nur wie hier in farbigen Geschichten. ■

/Jana Krupik-Anacker · SAKG

HÖR-TIPP

DER KREBS PODCAST

Der Krebs-Podcast* – Mythen und Fakten: Aufklärung durch Experten im Kampf gegen Krebs

Podcasts lassen sich problemlos in den Alltag integrieren und werden deshalb immer populärer. Besonders auch für Menschen, die sich über Gesundheitsthemen informieren möchten, jedoch nicht immer die Zeit haben.
„Der Krebs-Podcast" ist eine Plattform, auf der renommierte Mediziner unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Dr. med. Dr. h.c. Jalid Sehouli, Direktor der Klinik für Gynäkologie an der Charité Campus Virchow-Klinikum, Leiter des Gynäkologischen Tumorzentrums und des Europäischen Kompetenzzentrums für Eierstockkrebs (EKZE), ihre Expertise teilen.
Der Podcast klärt Irrtümer auf, erläutert wissenschaftliche Fakten und vermittelt speziell auf Krebspatienten und deren Umfeld zugeschnittenes Expertenwissen. Dabei wird Authentizität großgeschrieben und die Vertrauenswürdigkeit der Informationen als Schlüsselfaktor betrachtet. Dies ist besonders wichtig, wenn es um medizinische Kenntnisse geht, die direkt das Leben der Zuhörer beeinflussen können.
Themen sind u. a. Brust-, Eierstock- und Gebärmutterkrebs, Hirntumoren sowie allgemeine krebsrelevante Inhalte. Diese breite Palette ermöglicht es, umfassende Informationen zu liefern und verschiedene Facetten des Themas Krebs zu beleuchten.
Dieser Podcast hebt sich durch die Kombination von wissenschaftlicher Expertise und patientengerechter Vermittlung von Informationen hervor. Die klare Ausrichtung auf die Bedürfnisse von Krebspatienten und deren Angehörige macht ihn zu einer verlässlichen Quelle für fundierte Kenntnisse. ■ /Christian Bracht · Der Krebs-Podcast

Zum Podcast: www.krebs-podcast.de

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

Krebsfrüherkennungsuntersuchungen nutzen und das Risiko senken

Darmkrebs-Früherkennung

Früherkennung: Gesetzlich Versicherte können eine Reihe von Krebs-Früherkennungsuntersuchungen in Anspruch nehmen. Wie bei vielen Tumorarten spielt die Früherkennung auch beim Darmkrebs eine wichtige Rolle. Die Entfernung von Vorstufen – sogenannte Polypen – kann etwa verhindern, dass der Krebs überhaupt erst entsteht.

Wenn Zellen in der Darmschleimhaut entarten, sich ungehindert vermehren und in umliegendes Gewebe hineinwachsen, dann entsteht Darmkrebs. Das Risiko, daran zu erkranken, steigt mit zunehmendem Alter. Menschen ab dem 50. Lebensjahr bekommen erstmals eine schriftliche Einladung ihrer Krankenkasse für die Darmkrebsfrüherkennung. Denn früh erkannt, ist Darmkrebs sehr gut heilbar.
Mit etwa 60.000 Neuerkrankungen im Jahr gehört Darmkrebs zu den häufigeren Krebsarten in Deutschland, viele Betroffene sind über 75 Jahre alt.

Darmkrebs wächst langsam

Das Programm zur Darmkrebsfrüherkennung besteht aus zwei wissenschaftlich anerkannten Verfahren: einem Stuhltest auf nicht sichtbares Blut im Stuhl und der Darmspiegelung, auch Koloskopie genannt (Kolon = Dickdarm, skopein = schauen).
»Was die Krankenkassen wann zahlen, unterscheidet sich in Bezug auf das Geschlecht, Männer sind etwas häufiger betroffen«, erklärt Anna Mahler, Pressesprecherin der AOK Sachsen-Anhalt.
Männer haben aufgrund ihrer größeren Gefährdung bereits ab dem 50. Lebensjahr ein Anrecht auf zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren. Oder wahlweise auf einen jährlichen Stuhltest ab dem 50. Lebensjahr beziehungsweise auf einen Test alle zwei Jahre ab dem 55. Lebensjahr.
Frauen haben ab dem 50. Lebensjahr Anspruch auf einen jährlichen Stuhltest. Ab dem 55. Lebensjahr bezahlen die Krankenkassen für weibliche Versicherte auch eine Darmspiegelung, die nach zehn Jahren noch einmal wiederholt werden kann. Der Abstand ist deshalb so lang, weil Darmkrebs so langsam wächst. Als Alternative zur Darmspiegelung können weibliche Versicherte ab dem 55. Lebensjahr auch alle zwei Jahre auf Kassenkosten einen Stuhltest durchführen lassen. Wenn dabei allerdings Auffälligkeiten gefunden werden, müsste das anhand einer Darmspiegelung überprüft werden.
Die Darmspiegelung ist die zuverlässigste Methode zur Früherkennung von Darmkrebs. Dabei kann eine bösartige Geschwulst früh erkannt werden, so dass die Aussichten auf Heilung sehr gut sind. »Das zweite Ziel der Untersuchung besteht darin, auch Krebsvorstufen früh genug zu entdecken und zu beseitigen, sodass eine Krebsentstehung sogar verhindert werden kann«, so Anna Mahler. Denn das ist die große Chance bei der Darmkrebsfrüherkennung: Der Krebs wächst sehr langsam. Aus manchen Polypen entwickelt sich erst im Laufe vieler Jahre eine Krebsgeschwulst.

Vor der Untersuchung vollständige Darmentleerung

Für die Koloskopie muss der Dickdarm vollkommen leer sein. Denn nur wenn der Darm frei von Stuhlresten ist, kann alles genau von innen betrachtet werden. Dafür nimmt der Patient oder die Patientin am Vortag Abführmittel ein. Anschließend muss er oder sie sehr viel trinken, unter anderem eine mineralhaltige Spüllösung, die dafür sorgt, dass der Darm nur noch klare Flüssigkeit ausscheidet. In den 24 Stunden vor der Untersuchung sollte der Patient oder die Patientin auf feste Nahrung verzichten.

Ablauf einer Darmspiegelung

Bei der Koloskopie sieht sich der Arzt oder die Ärztin den Darm von innen an. Dafür verwendet man einen etwa fingerdicken biegsamen Schlauch, an dessen Ende sich eine Lichtquelle und eine kleine Kamera befinden. Das Gerät wird über den After eingeführt und langsam bis zum Ende des Dickdarms vorgeschoben. Mithilfe dieses Geräts kann der Arzt oder die Ärztin die Darmwand zeitgleich auf einem Farbmonitor betrachten und an verdächtigen Stellen sofort mit einer kleinen Zange Gewebeproben entnehmen sowie Darmpolypen abtragen. Die Proben werden anschließend daraufhin untersucht, ob sie bösartig veränderte Zellen enthalten. Wer Angst vor dieser etwas unangenehmen, aber selten schmerzhaften Untersuchung hat, die etwa 20 bis 30 Minuten dauert, kann ein Beruhigungs- oder Narkosemittel bekommen. Die Koloskopie zur Früherkennung von Darmkrebs wird in spezialisierten Arztpraxen vorgenommen oder ambulant im Krankenhaus.

Stuhltest ist einfacher, aber weniger zuverlässig

Der Stuhltest ist im Ablauf einfacher: Mit einem dafür vorgesehenen Stäbchen können die Versicherten zu Hause eine Stuhlprobe entnehmen, in ein Röhrchen streichen und möglichst bis zum nächsten Tag in einem Umschlag in der Arztpraxis abgeben. Allerdings ist der Test auch weniger zuverlässig als die Darmspiegelung. Der sogenannte immunologische Stuhltest kann auch

kleinste Blutmengen im Stuhl nachweisen, die mit bloßem Auge nicht sichtbar sind, und menschliches von tierischem Blut unterscheiden. Letzteres können wir mit der Nahrung zu uns genommen haben.
Auch besteht die Gefahr von falsch-negativen Ergebnissen: Es ist trotz Tumor kein Blut nachweisbar, denn nicht jeder bösartige Tumor blutet. Aber auch falsch-positive Ergebnissen sind möglich: Das Blut im Stuhl hat dann andere, harmlosere Ursachen wie Hämorrhoiden, eine Entzündung der Magenschleimhaut oder des Darms.
Die Krankenkassen zahlen dennoch den Test, weil sich in großen Studien gezeigt hat: Wird der Test regelmäßig wiederholt, sinkt auf lange Sicht auch mit dieser Methode die Wahrscheinlichkeit, an Darmkrebs zu sterben. Ansprechpartner für diesen Test sind Hausärztinnen und Hausärzte, für weibliche Versicherte auch Gynäkologinnen und Gynäkologen, für männliche Versicherte auch Urologinnen und Urologen.

Wenn ein höheres Risiko besteht

Besteht ein höheres Risiko für Darmkrebs, können die Versicherten mit ihrem Arzt besprechen, ob die Früherkennung schon vor dem 50. Geburtstag beginnen sollte. Das Risiko ist erhöht, wenn Verwandte ersten Grades – also Eltern oder Geschwister – an Darmkrebs erkrankt sind.

Darmkrebs vorbeugen

- Auch der Lebensstil beeinflusst das Krebsrisiko: Sich regelmäßig bewegen und bei Übergewicht abnehmen, senkt nachweislich das Risiko für Darmkrebs.
- Außerdem: ausreichend Ballaststoffe zu sich nehmen, wenig rotes Fleisch und Wurst essen, Tabak meiden, Alkoholkonsum begrenzen.
- Ab dem 50. Lebensjahr das Programm zur Darmkrebs-Früherkennung wahrnehmen.
- Krebs in der Familie? Dann mit dem Arzt oder der Ärztin besprechen, ob ein früherer Beginn der Früherkennungsuntersuchungen sinnvoll ist.
- Das gleiche gilt für eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa: Auch dann erhöht sich das Risiko für Darmkrebs und die Früherkennung sollte eventuell vorgezogen werden. ■

Autor | Kontakt:
AOK Sachsen-Anhalt
Anna-Kristina Mahler, Pressesprecherin
Lüneburger Straße 4 · 39106 Magdeburg
Telefon: 0391 287844426
E-Mail: anna-kristina.mahler@san.aok.de
www.deine-gesundheitswelt.de

Telefonische Beratertage

Zu speziellen Problemen beim Krankengeld, bei beruflichen Perspektiven, Krebs im Alltag oder psychologischer Begleitung bieten wir Ihnen unsere thematischen „Telefonischen Beratertage“ an – nicht nur für Sie als Krebspatient, sondern natürlich auch für Ihre Angehörigen.

Dazu müssen Sie keinen Termin vereinbaren, sondern können zwischen 9:00 und 15:00 Uhr unter der Telefonnummer **0345 4788110** anrufen. Dann werden Sie direkt an unser Beratungsteam vermittelt. Sie können Ihre Fragen auch gerne per E-Mail unter **beratung@sakg.de** stellen oder im Chat mit einem Berater besprechen.

Sollten an manchen dieser Tage besonders viele Anrufer unseren Rat suchen, kann es vorkommen, dass nicht alle Ihre Anliegen sofort und ausführlich besprochen werden können. Dann vereinbaren wir einen weiteren Gesprächstermin mit Ihnen, bei dem Sie sich in Ruhe mit allen Fragen an unser Team wenden können.

26.02.2024	**Krankengeld und finanzielle Auswirkungen bei Krebs**
22.04.2024	**Reha und berufliche Perspektiven nach Krebs**
03.06.2024	**Umgang mit Schmerzen bei Krebs**
12.08.2024	**Schwerbehinderung und Krebserkrankung**
21.10.2024	**Rezidivängste bei Krebs**
02.12.2024	**Krebs im Alltag**

SACHSEN-ANHALTISCHE KREBSGESELLSCHAFT E.V.

KREBSAKTIONSTAG 2024

GEMEINSAM GEGEN KREBS

Forum für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Auf Augenhöhe kommunizieren – Betroffene und Expert*innen im Austausch

Informationen
Vorträge
Diskussionen

SAMSTAG, 24. FEBRUAR 2024

09:00 - 17:00 UHR – EINTRITT FREI

WWW.KREBSAKTIONSTAG.DE

IM RAHMEN DES **36. DEUTSCHEN KREBSKONGRESSES**

Veranstalter

Berliner Krebsgesellschaft e.V.
Durch Wissen zum Leben

Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

DKG KREBSGESELLSCHAFT

Unterstützer

HAUS DER KREBS-SELBSTHILFE
Bundesverband e.V.

Organisation

KUKM

S A K G

DANKE
für die Hilfe

Zukunftswerkstatt der Selbsthilfe

Ein herzliches Dankeschön an all diejenigen, die dazu beigetragen haben, dass unsere Zukunftswerkstatt der Selbsthilfe in Bad Salzelmen am 25. November 2023 zu einem besonderen Moment wurde!

Gemeinsam haben wir uns in der Waldburg-Zeil Rehabilitationsklinik getroffen, um über Selbstbestimmung, Gesundheitsförderung und den Umgang mit komplexen Lebenssituationen nach einer Krebserkrankung zu sprechen.

Die Bereitschaft, Ihre Erfahrungen zu teilen, hat nicht nur zu einem starken Gemeinschaftsgefühl beigetragen, sondern auch zu kreativen Ideen und Lösungsansätzen geführt. Wir haben uns zugehört und voneinander gelernt.

Die Herausforderungen des Ehrenamts und der Überanstrengung wurden offen angesprochen. Wir verstehen die Realitäten des Engagements und schätzen die Zeit und Energie, die jeder Einzelne investiert.

Unsere Zukunftswerkstatt hat gezeigt, dass wir nicht nur durch digitale Vernetzung, sondern auch durch persönliche Begegnungen und den gemeinsamen Austausch wachsen können. Gemeinsam gestalten wir eine Zukunft voller Empowerment, Gemeinschaft und natürlich der Selbsthilfe! ■

/Sven Weise · SAKG

Helfen Sie uns, damit wir helfen können

Online-Spenden ganz einfach

Mit einem Online-Formular einfach und bequem etwas Gutes tun: Mit Klein- und Kleinstspenden unterstützen Sie unsere Arbeit allgemein oder auch speziell, z. B. den Kauf von Materialien zur ehrenamtlichen Fertigung unserer Herzkissen für Brustkrebsbetroffene, von unserem „Knuddel“, dem weichen, kuscheligen und bunten Leseknochen oder der „Cancer-Beanies“, einer weichen Kopfbedeckung für Krebspatienten. ■

► *www.wecanhelp.de/sakg*

Online-Sprechstunde

Mit unserer „Online-Sprechstunde“ bieten wir digitale Informations- und Gesprächsveranstaltungen für Patienten, Angehörige und Interessierte an. Zu verschiedenen Themen wie Prävention, Diagnostik und Behandlung von Krebserkrankungen, Nebenwirkungen, Nachsorge oder psychologischen Problemen laden wir Fachleute ein, die Ihnen nach einer kurzen, verständlichen Einführung in das jeweilige Thema Ihre Fragen dazu beantworten. In anonymisierter Form stellen Sie diese direkt an die Spezialisten. Deren Antworten sind dann für alle hörbar, so dass Sie auch von den Fragen der anderen Chat-Teilnehmer profitieren können.

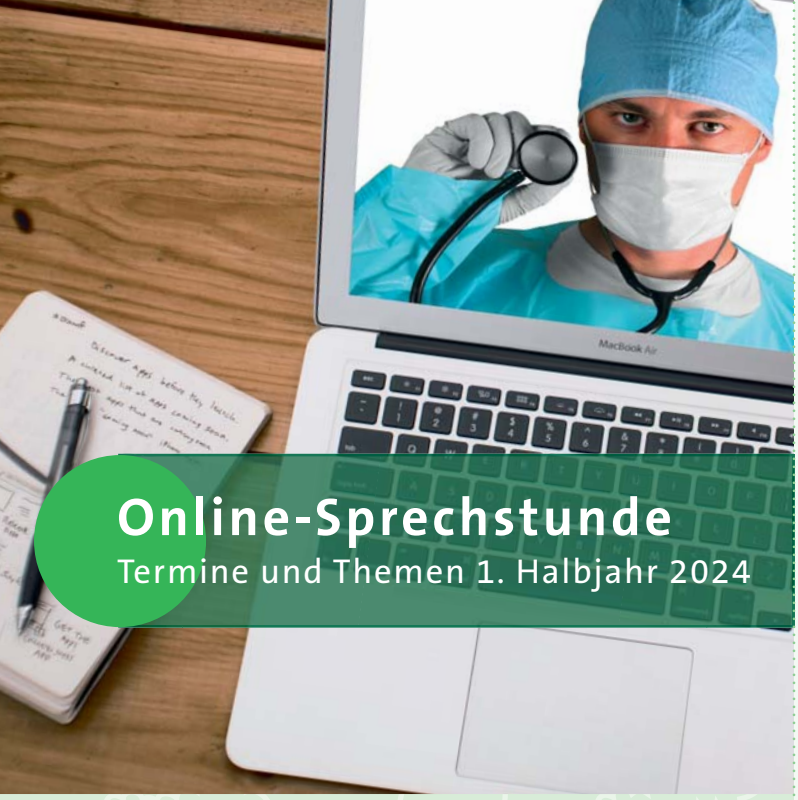
Und so geht es:

Die Veranstaltungen finden via ZOOM-Meeting statt. Nach Ihrer Anmeldung per Telefon unter **0345 4788110** oder per E-Mail unter **info@sakg.de** erhalten Sie einen Zugangs-Link. Die Teilnahme ist mit einem Computer, Tablet oder Smartphone möglich. Natürlich können Sie auch telefonisch teilnehmen.

Wenn Sie Fragen haben oder technische Hilfe benötigen, rufen Sie uns bitte vorher an. Gerne helfen wir Ihnen weiter.

Termine und Themen 1. Halbjahr 2024 ►

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.



Online-Sprechstunde

Termine und Themen 1. Halbjahr 2024

24.01.2024 15:00 Uhr	**Fatigue bei Krebserkrankungen – unendlich erschöpft und müde** Dr. med. Constantin Puy, Chefarzt Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Krankenhaus St. Elisabeth und St. Barbara Halle (Saale)
21.02.2024 15:00 Uhr	**Krebs in der Familie – Zufall oder erblich?** Ramona-Christinya Ababei, Ärztin für Humangenetik, Magdeburg
20.03.2024 15:00 Uhr	**Darmkrebs modern behandeln** Dr. med. Jan Schröder, Facharzt für Viszeralchirurgie, Spezielle Viszeralchirurgie, Harzklinikum Dorothea Christiane Erxleben
11.04.2024 16:00 Uhr	**Naturkräuter und ihre Wirkungen – Kräuter im Jahreskreis** Dr. Conny Deimer, Phytologin, Halle (Saale)
15.05.2024 15:00 Uhr	**Dem Hautkrebs vorbeugen – wie mache ich das richtig?** Dr. Eckhard Fiedler, Facharzt für Dermatologie, Halle (Saale)
19.06.2024 15:00 Uhr	**Soziale Hilfen und finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten bei einer Krebserkrankung** Sabine Schleh, Psychoonkologische Beratung (Schwerpunkt Soziales) der SAKG

SACHSEN-ANHALTISCHE KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Veranstaltungstipp: Krebs in der Familie

Welches Risiko besteht für mich?

In unseren Familiengeschichten bleibt die Erinnerung an Großmutter Anneliese lebendig – auch daran, dass sie mit nur 48 Jahren von uns ging. Doch die Frage bleibt: An welcher Krankheit litt sie eigentlich? Auch zwei Brüder der Mutter verstarben früh. Über die Erkrankungen enger Familienmitglieder wird in vielen Familien nur ungern gesprochen.

Sven Weise, Geschäftsführer der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft (SAKG), hebt hervor, dass die Ursache oft in den Genen liegt, wenn in Familien vermehrt Tumorerkrankungen auftreten.

Die Geschichte von Großmutter Anneliese, die früh an Krebs verstarb, wirft die Frage nach erblichen Risiken auf. Bei fünf bis zehn Prozent der bösartigen Tumorerkrankungen spielt eine vererbte Anlage eine Rolle.

Krebsfälle in der nahen Verwandtschaft können Hinweise geben, aber nicht immer sind die Gene die alleinige Ursache. Auch der Lebensstil beeinflusst das Krebsrisiko. Sven Weise warnt: »Auffällig viele Krebserkrankungen in der Familie sollten aufmerksam machen.« Besonders relevant ist dies, wenn Angehörige sehr früh an Krebs erkranken oder es wiederholt zu Krebserkrankungen im Verlauf des Lebens kommt. Selbst seltene Tumorleiden können auf eine erbliche Veranlagung hinweisen. In solchen Fällen ist das Risiko einer erblichen Erkrankung erhöht.

Um auf dieses wichtige Thema einzugehen, haben wir die Fachärztin für Humangenetik, Ramona-Christinya Ababei, eingeladen. Sie wird sich in unserer Online-Sprechstunde am Mittwoch, den **21. Februar 2024**, um 15:00 Uhr dem Tagesthema **„Krebs in der Familie – Zufall oder erblich?“** widmen und über richtige Früherkennung und Vorsorge sprechen.

Wir laden Sie herzlich dazu ein, an dieser informativen Veranstaltung teilzunehmen. ■ /Sven Weise · SAKG

S A K G

REZEPT
zum Nachkochen

Bananenpfannkuchen

Pfannkuchen gehören zu den Eierspeisen, die in der Pfanne gebacken werden. Es gibt süße und deftige Pfannkuchen. Das besondere dieser Variante ist, dass sie hochkalorisch, eiweißreich und relativ schnell und einfach zubereitet ist – also ein richtiges Powerpaket. Da sie vergleichsweise geruchsarm ist, eignet sie sich gut bei Geschmacksveränderungen. Falls sie Ihnen etwas zu süß ist, können Sie gerne nur die Hälfte des Honigs oder gar keinen verwenden. Da reifes Obst in Kombination mit Milchprodukten weniger reizend auf die Mundschleimhaut wirkt, ist dieses Gericht ebenfalls geeignet für Patienten mit Mukositis.

Eigenschaften:	eiweißreich, energiereich, vegetarisch, weich
Beschwerden:	Appetitlosigkeit, Fatigue, Geschmacksveränderungen, Kau- / Schluckbeschwerden, Mukositis, ungewollter Gewichtsverlust
Arbeitszeit:	10 Minuten
Koch-/Backzeit:	15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

60 g	Weizenvollkornmehl
120 g	Ei (2 Stück)
80 ml	Sahne (30 % Fett)
20 ml	Rapsöl
80 g	Doppelrahmfrischkäse
160 ml	Honig
80 g	Banane (püriert)

Zubereitung:

Das Mehl, Ei und die Sahne zu einem glatten Pfannkuchenteig verrühren. Den Pfannkuchen in etwas Rapsöl in einer Pfanne ausbacken. Den Frischkäse mit dem Honig und der Banane vermischen, den Pfannkuchen damit bestreichen und einrollen, danach die Rolle in daumenbreite Röllchen schneiden.

Tipp: Mit Puderzucker bestreuen und Obstsalat dazu reichen. Die puren Pfannkuchen können in größeren Mengen gebacken und am nächsten Tag als Suppeneinlage verwendet oder eingefroren werden. Das Vollkornweizenmehl ist durch jedes andere Mehl ersetzbar.

Nährwertangaben (pro Portion):

Portion: 97 g | Kalorien: 323 kcal | Kohlenhydrate: 22 g | Eiweiß: 6,7 g | Fett: 24 g | Ballaststoffe: 2 g

Quelle: www.was-essen-bei-krebs.de

„Gesund mit Genuss“
Kochstudio für Krebsbetroffene und Angehörige

Essen soll Spaß machen. Es soll hübsch angerichtet sein, um unseren Appetit zu wecken, wir wollen es genießen – am besten in netter Gesellschaft – und schmecken soll es auch. Soweit die Theorie. Was aber, wenn jemand, der gerade eine Krebstherapie durchlaufen hat, sich regelrecht zum Essen zwingen muss? Wenn Magen und Darm rebellieren oder der Mund so trocken ist, dass einfach nichts rutscht? Und darf, wenn Gewürze die Schleimhäute reizen, wirklich alles nur nach Pappe und Abwaschwasser schmecken?

Erfahrene Ernährungsberaterinnen können helfen. In unseren Kochkursen bereiten sie gemeinsam mit Ihnen und Ihren Angehörigen Gerichte zu, die Sie nicht nur gut vertragen und schlucken, sondern auch gleich gemeinsam – mit Genuss! – verzehren können. Nehmen Sie Ernährungstipps und Anregungen für neue Rezepte mit nach Hause und probieren Sie sie aus. Wir hoffen, Ihnen auf diese Weise ein Stück Lebensqualität für den Alltag mitgeben zu können.

Anmelden können Sie sich ganz einfach telefonisch unter **0345 4788110** oder per E-Mail unter **info@sakg.de**. Die Teilnahmegebühr von 7,00 Euro pro Person bezahlen Sie in bar direkt bei der Kursleiterin vor Ort.

Guten Appetit!

Orte und Termine 1. Halbjahr 2024 ▶

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

„Gesund mit Genuss“

Orte und Termine 1. Halbjahr 2024

05.03.2024 11:30 bis 14:30 Uhr	Euro-Schulen Bitterfeld-Wolfen, Lehrküche Ortsteil Wolfen · Wasserturmstraße 1 · 06803 Bitterfeld-**Wolfen** Kursleitung: Maria Mendel, Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin
06.03.2024 **05.06.2024** 16:30 bis 19:30 Uhr	Küchen Design Dessau GmbH Johannisstraße 15 · 06844 **Dessau-Roßlau** Kursleitung: Maria Mendel, Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin
14.03.2024 11:00 bis 14:00 Uhr	Knappe LIVA Küchen Dornbergsweg 19 · 38855 **Wernigerode** Kursleitung: Gabriele Lausch, Ernährungstherapeutin
19.03.2024 **04.06.2024** 16:30 bis 19:30 Uhr	Micheel-Das Küchenstudio, Kochschule Hansering 15 · 06108 **Halle (Saale)** Kursleitung: Iris Rochau, Diät- und Ernährungsberaterin
20.03.2024 **29.05.2024** 16:00 bis 19:00 Uhr	Praxis für Ernährungsberatung Nicole Lins Ulrichplatz 2 · 39104 **Magdeburg** Kursleitung: Silke Zur, Ernährungstherapeutin
10.04.2024 16:00 bis 19:00 Uhr	Berufsbildende Schule Mansfeld-Südharz, Haus 1 Friedrich-Engels-Straße 22 · 06526 **Sangerhausen** Kursleitung: Haike Seeger, Ernährungs- und Diätberaterin
11.04.2024 16:00 bis 19:00 Uhr	BBS-Burgenlandkreis, Standort Naumburg Markgrafenweg 46 · 06618 **Naumburg** Kursleitung: Dr. Josephine Reiche, Master of Ernährungswissenschaften

SACHSEN-ANHALTISCHE KREBSGESELLSCHAFT e.V.

REZEPT zum Probieren

Griechischer Joghurt mit Walnüssen und Honig

Original griechischer Joghurt ist besonders cremig und fettreich und enthält ca. 7 bis 8 % Eiweiß. Das ist ungefähr doppelt so viel Eiweiß wie im normalen Naturjoghurt. Der höhere Eiweißgehalt ergibt sich aus der Herstellung: Der Joghurt wird traditionell im Baumwolltuch mindestens 24 Stunden abgetropft (heute geschieht das maschinell).
Griechischer Joghurt ist bei erhöhtem Eiweißbedarf während einer Krebserkrankung eine gute Wahl. Der Joghurt wird in Griechenland gerne mit Früchten, Nüssen und Honig serviert. Wir geben in unserem Rezept noch extra Sahne dazu, um den Kaloriengehalt noch weiter zu erhöhen.

Eigenschaften:	eiweißreich, energiereich, vegetarisch
Beschwerden:	Appetitlosigkeit, ungewollter Gewichtsverlust, Völlegefühl
Arbeitszeit:	5 Minuten
Koch-/Backzeit:	5 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

100 g	griechischer Joghurt (ca. 10 % Fett)
100 g	Sahne
40 g	Walnüsse
1 EL	Honig

Zubereitung:
Die Walnüsse in kleinere Stücke brechen oder hacken. Den Joghurt in eine Schale geben und mit der Sahne vermischen. Eine dünne Schicht flüssigen Honig darüber verteilen und die Nüsse darüber streuen.

Tipp: Falls kauen oder schlucken schwierig ist, können Sie auch fein gemahlene Walnüsse verwenden. Wenn sie Walnüsse nicht mögen, dann probieren sie es mit anderen Nüssen, wie z. B. Haselnüssen oder Mandeln. Auch frische Früchte der Saison passen sehr gut dazu.

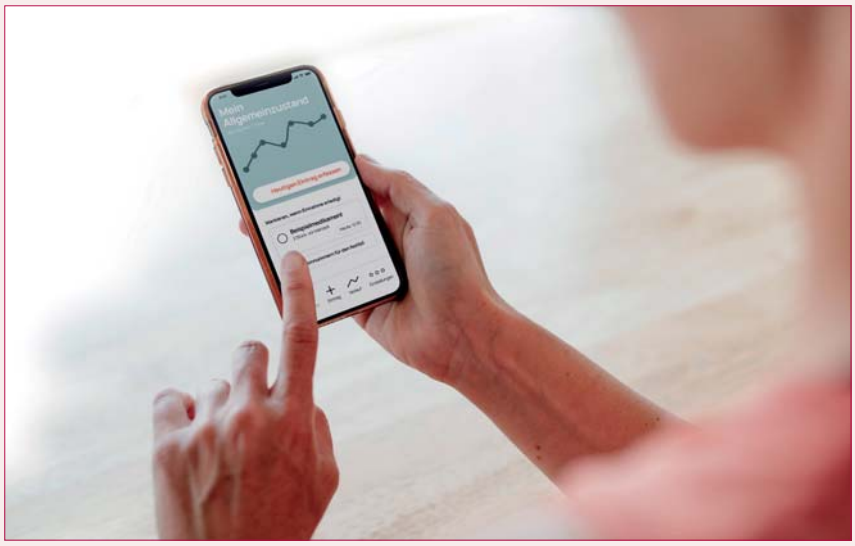
Hinweis: Sie können auch Sahnejoghurt mit 10 % Fett verwenden. Eine Portion des Rezepts enthält dann ca. 4 g weniger Eiweiß.

Nährwertangaben (pro Portion):
Portion: 260 g | Kalorien: 787 kcal | Kohlenhydrate: 25 g | Eiweiß: 16 g | Fett: 70 g | Ballaststoffe: 2 g

Quelle: www.was-essen-bei-krebs.de

Patienten-App begleitet durch die Krebstherapie

Die Onkobutler-App: Alles in meiner Hand



Die kostenlose, von onkologisch tätigen Ärzten entwickelte App bindet Patienten in die Versorgung ein: Patienten können tagesaktuelle Gesundheitsdaten, Basisvitalwerte und Beschwerden eingeben. Die App erstellt grafische Darstellungen, die mit dem Behandlungsteam geteilt werden können. Das macht Verläufe transparenter, unterstützt die Kommunikation und erleichtert den Versorgungsalltag. Gut durchdacht, einfach zu nutzen und auf das Wesentliche fokussiert, ist diese App für alle Krebspatienten geeignet.

Die Onkobutler-App unterstützt Patienten, die eigenen Gesundheitsdaten im Verlauf der Behandlung im Blick zu behalten. Die Nutzung der App ist denkbar einfach: Nach der kostenfreien Anmeldung sofort starten und täglich Gesundheitsdaten wie z. B. Temperatur, Gewicht, Blutdruck und weitere wichtige Informationen erfassen.

Die App steht in den App-Stores von Google und Apple zum kostenfreien Download bereit. Sie kann sofort und ohne vorherige Freischaltung durch Dritte selbst genutzt werden. Die einfache Bedienbarkeit ist ein zentraler Entwicklungsfokus, weil gerade auch Patienten mit wenig App-Erfahrung profitieren sollen. Daher ist der Onkobutler intuitiv und so einfach wie WhatsApp nutzbar und bietet drei Kernfunktionen:

1. Dokumentation des Befindens im digitalen Tagebuch,
2. Individuelle Erinnerung an die Einnahme von Medikamenten,
3. Notfalldatenmanagement.

Der Onkobutler steht in deutscher, englischer und türkischer Sprache zur Verfügung und ist damit eine wertvolle Unterstützung zur Überwindung von Sprachbarrieren.

Die in der App gesammelten Gesundheitsdaten können sich Patienten jederzeit graphisch aufbereitet auf dem Mobiltelefon anzeigen lassen und sich damit einen besseren Überblick über den Behandlungserfolg verschaffen. Die wertvollen Verlaufsdaten können Patienten auch ihren Behandlungsteams zur Verfügung stellen: Mit einem Klick wird eine (optional verschlüsselte) E-Mail mit den Verlaufsdaten an die behandelnden Fachleute versendet und erlaubt dort die individuell angepasste Behandlungssteuerung.

Unterstützung erfahren alle Patienten, die eine Krebstherapie durchlaufen, unabhängig von der Art der Krebserkrankung und der gewählten Behandlung.

Die Übermittlung und Speicherung der besonders sensiblen Gesundheitsdaten erfolgt unter Einhaltung aller Anforderungen des Datenschutzes. Mit dem Onkobutler behalten Nutzer zu jedem Zeitpunkt die Hoheit über alle sensiblen Gesundheitsdaten. Geteilt werden Daten stets nur, wenn der Patient dies selbst unmittelbar veranlasst. Eine unkontrollierte weitere Datenanalyse oder kommerzielle Nutzung sind ausgeschlossen.

Die Idee zur Therapiebegleitung per App kam von Dr. Michael Wöhr, Onkologe aus Schorndorf. Das Projekt wurde durch das Wirtschaftsministerium Baden-Württemberg gefördert. Dank weiterer großzügiger und produktunabhängiger Unterstützung der Firma AMGEN und einem Expertenteam onkologisch tätiger Ärzte konnte die App konsequent, entlang der Bedürfnisse, von Patienten und Behandlungsteams entwickelt werden. ■

Autor | Kontakt:
Dr. med. Michael Wöhr
Facharzt für Innere Medizin, Schwerpunkt: Hämatologie und internistische Onkologie.
Palliativmedizin, medikamentöse Tumortherapie und Notfallmedizin.
Initiator des Onkobutlers
E-Mail: woehr@onkologie-rems-murr.de

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite www.onkobutler.de und den Download der App unter diesem QR-Code.

„Aufschieberitis“: Deutschland stellt die Krebsvorsorge hinten an.

Krebsfrüherkennung: Was, wann, warum?

Eine frühzeitige Entdeckung von Krebserkrankungen oder deren Vorstufen kann die Heilungschancen deutlich verbessern. Damit mögliche bösartige Tumore oder deren Vorstufen rechtzeitig erkannt und behandelt werden können, können Versicherte in Deutschland Krebsfrüherkennungsuntersuchungen wahrnehmen.

Doch diese Untersuchungen werden zu wenig genutzt. Und im Zuge der Coronavirus-Pandemie sind die Teilnahmezahlen noch einmal deutlich gesunken (Nov. 2022): Während 94 % der deutschen Bevölkerung Krebsvorsorge sinnvoll finden[1], verzeichnete das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) im ersten Quartal 2022 erneut Rückgänge bei der Inanspruchnahme der Untersuchungen. Bei vier von fünf Krebsfrüherkennungsuntersuchungen wurde 2022 im Vergleich zu 2019 ein Rückgang verzeichnet *(siehe Tabelle erste Spalte)*. Den stärksten Rückgang gab es mit fast 20 % beim Hautkrebs-Screening.[2]

Mammographie-Screening	- 0,7 %
Früherkennung Gebärmutterhalskrebs	- 11,9 %
Früherkennung Prostatakrebs	- 4 %
Früherkennung Hautkrebs	- 19,7 %
Koloskopie zur Früherkennung von Darmkrebs	+ 17,1 %

Warum werden Krebsfrüherkennungsuntersuchungen trotz der positiven Wahrnehmung von vielen Menschen noch nicht in Anspruch genommen?

Eine vom AOK-Bundesverband in Auftrag gegebene repräsentative Forsa-Umfrage hat das Aufschiebeverhalten der deutschen Bevölkerung im Bereich Krebsvorsorge untersucht. Die Umfrage zeigt, wieso die Krebsvorsorge von der Bevölkerung in Deutschland aufgeschoben, schwächer priorisiert oder vergessen wird.[1]

Obwohl rund die Hälfte der Befragten Angst vor einer Krebserkrankung hat, zögern viele Menschen in Deutschland, bevor sie einen Termin zur Krebsfrüherkennung wahrnehmen, oder benötigen dafür zusätzlichen Anstoß: Mehr als ein Drittel (36 %) geht erst dann zur Krebsvorsorge, wenn dies vom Hausarzt nahegelegt wird.[1]

42 % der Befragten haben Angst, dass bei der Vorsorge eine Krebserkrankung entdeckt wird, 26 % haben wegen anderer Aufgaben keine Zeit und Energie für die Krebsfrüherkennung und einer von vier hat beim Gedanken an das Prozedere mancher Krebsfrüherkennungsuntersuchungen Schamgefühle.

Die befragten Männer im anspruchsberechtigten Alter (ab 35 Jahren) gaben dreimal häufiger (20 %) als die Frauen im anspruchsberechtigten Alter (ab 20 Jahren) (6 %) an, noch nie bei einer Krebsfrüherkennungsuntersuchung gewesen zu sein.

Auch wenn die Untersuchungen als sinnvoll wahrgenommen werden, hält sich das Interesse dafür in Grenzen. Jede und jeder siebte Anspruchsberechtigte (15 %) interessiert sich zum Beispiel nach eigenen Angaben nicht für Krebsfrüherkennungsuntersuchungen. Etwa jede und jeder Zehnte im anspruchsberechtigten Alter (9 %) fühlt sich noch zu jung für die Krebsvorsorge.

Häufigkeit und Gründe für das Aufschieben der Krebsfrüherkennung

Beruf, Alltag, Familie: Viele persönliche Verpflichtungen fordern, dass Menschen Prioritäten setzen. Zeitman- ▶

Krebsfrüherkennungsuntersuchungen

Gesetzlich Versicherte haben je nach Alter und Geschlecht die Möglichkeit, bestimmte Krebsfrüherkennungsuntersuchungen freiwillig durchführen zu lassen. Die Übernahme der Kosten für diese Untersuchungen erfolgt durch die gesetzlichen Krankenkassen. (Quelle: AOK-Bundesverband, 11/2022)

Anspruchsalter	Rhythmus	Erläuterungen
20 bis 34 Jahre	jährlich	Krebsfrüherkennung für Frauen: gezielte Anamnese, Abstrich vom Gebärmutterhals, Untersuchung der inneren und äußeren Geschlechtsorgane
ab 35 Jahre	alle 3 Jahre	Krebsfrüherkennung für Frauen: gezielte Anamnese, Abstrich vom Gebärmutterhals in Kombination mit einem Test auf Infektion mit Humanen Papillomviren (HPV), Untersuchung der inneren und äußeren Geschlechtsorgane
ab 30 Jahre	jährlich	Erweiterte Krebsfrüherkennung für Frauen: Fragen nach einer Veränderung von Haut oder Brust, zusätzliches Abtasten von Brust und Achselhöhlen, Anleitung zur regelmäßigen Selbstuntersuchung der Brust
spätestens ab 35 Jahre	alle 2 Jahre	Hautkrebs-Screening für Frauen und Männer
ab 45 Jahre	jährlich	Krebsfrüherkennung für Männer: gezielte Anamnese, Tastuntersuchung der Prostata, der regionären Lymphknoten und der äußeren Genitale
50 bis 69 Jahre	alle 2 Jahre	Brustkrebsfrüherkennung durch das Mammographie-Screening: Einladung zum Screening in einer zertifizierten medizinischen Einrichtung, Röntgen der Brüste durch Mammographie
ab 50 Jahre	jährlich, alternativ für Männer: alle 10 Jahre	Darmkrebsfrüherkennung: Männer von 50 bis 54 Jahren können zwischen einem jährlichen Test auf occultes Blut im Stuhl und einer Darmspiegelung (Koloskopie) entscheiden. Eine Darmspiegelung wird nach frühestens 10 Jahren wiederholt. Insgesamt 2 Darmspiegelungen. Frauen von 50 bis 54 Jahren können sich für einen jährlichen Test auf occultes Blut im Stuhl entscheiden.
ab 55 Jahre	alle 2 Jahre, alternativ: alle 10 Jahre	Darmkrebsfrüherkennung: Frauen und Männer ab 55 Jahren können zwischen einem Test auf occultes Blut im Stuhl, der alle 2 Jahre durchgeführt wird, und maximal 2 Früherkennungs-Darmspiegelungen (Koloskopien) im Abstand von 10 Jahren entscheiden.

Anhänger & Fahrzeugbau
SCHUHKNECHT
Anhänger · Fahrzeugaufbauten · Fahrzeugeinrichtungen
... innovative Transportlösungen seit 1990 !
An der Hebemärchte 10 · 04316 Leipzig
Telefon: 0341 6511336 · Kunden-Service: 0341 6522070
E-Mail: info@anhaenger-schuhknecht.de · www.anhaenger-schuhknecht.de

gel wird zwar häufig, aber nicht immer als Grund für die aufgeschobene Krebsfrüherkennung genannt. Auch bei der Terminvereinbarung schieben die Frauen in der vorsorgeberechtigten Gruppe weniger auf als die Männer: »Ich habe noch nie einen Termin zur Krebsfrüherkennung vereinbart«, sagen nur 8 % der Frauen ab 20, aber 20 % der Männer ab 35 Jahren. Jede und jeder Fünfte hat Krebsfrüherkennungsuntersuchungen schon über den empfohlenen Zeitpunkt hinaus geschoben.

Diese Gründe wurden für die Terminabsage am häufigsten genannt[1]:

1. Bequemlichkeit bzw. mangelnde Motivation
2. Zweifel am Nutzen des Termins
3. Zeitmangel (berufliche Gründe)
4. Zeitmangel (private Gründe)
5. Angst vor dem Prozedere (z. B. Schmerzen der Untersuchung selbst)

Verunsicherung bei der Aufklärung über die Nachteile und Risiken von Früherkennungsuntersuchungen

Die Stärkung der Aufklärung ist eine Frage der Patientenrechte. Anspruchsberechtigte Versicherte haben das Recht, sowohl über den Nutzen als auch über die Risiken einer Teilnahme am Screening aufgeklärt zu werden (Gesetz zur Verbesserung der Rechte von Patientinnen und Patienten 2013). Das gilt bei der Früherkennung umso mehr, als dass es sich um gesunde Personen handelt.
Neben den evidenzbasierten schriftlichen Informationen ist es vor allem wichtig, die Kommunikation zwischen Arzt und Patient beim Thema Früherkennung zu stärken. Die Entscheidung für oder gegen eine Früherkennung ist oft keine rein „rationale“ Entscheidung auf der Basis einer Nutzen-Schadens-Abwägung, sondern es geht bei der Entscheidung auch um Ängste und Erfahrungen im familiären Umfeld. Das Arzt-Gespräch soll helfen, die Präferenzen zu klären und eine individuelle Entscheidung ermöglichen.
Für die organisierten Krebsfrüherkennungsprogramme (Darm-, Zervix-, Brustkrebs) hat der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) in Zusammenarbeit mit dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) Versicherteninformationen bereitgestellt, bei deren Entwicklung eine verständliche Vermittlung der komplexen Informationen ein zentrales Anliegen war.
Zur Steigerung der Wahrnehmung der Früherkennungsuntersuchungen hat der Gesetzgeber ein Einladungswesen eingeführt, bei dem die Menschen durch ihre Krankenkasse bei Erreichen des jeweiligen Alters persönlich schriftlich zu diesen Untersuchungen eingeladen werden. Beigelegt sind ausführliche Versicherteninformationen, die vom IQWiG erarbeitet wurden und die über den Nutzen, mögliche Risiken und die Durchführung der Untersuchungen aufklären.
Experten sind sich jedoch darüber einig, dass eine rein auf schriftliche Informationen setzende Aufklärung nicht ausreicht, um eine informierte Entscheidung zu bewirken. Es müssen auch andere Wege, insbesondere das persönliche Arztgespräch, genutzt werden.

Zusätzliche Früherkennungs-Untersuchungen, die noch nicht im GKV-Leistungskatalog enthalten sind

Unlängst hat der G-BA die Einführung eines Hepatitis-Screenings geprüft. Das Screening auf Hepatits B und C wurde vom G-BA als einmalige Früherkennungsuntersuchung für Versicherte ab 35 Jahren eingeführt. Damit können unentdeckte, weil zunächst symptomlos oder schleichend verlaufende Infektionen mit dem Hepatitis-B- oder Hepatitis-C-Virus erkannt werden. Eine unbehandelte chronische Hepatitis kann gravierende Spätfolgen wie Leberzirrhose oder Leberkrebs nach sich ziehen. Solche schweren Verläufe können durch die frühzeitige Gabe von antiviralen Medikamenten mittlerweile sehr wirksam verhindert werden.
Gegenwärtig wird über ein Lungenkrebsscreening mittels Low-Dose-CT für (ehemals) starke Raucherinnen und Raucher beraten. Da bei der Untersuchung Röntgenstrahlen angewendet werden, darf ein solches nur durchgeführt werden, wenn dies durch das Bundesumweltministerium durch eine Rechtsverordnung ermöglicht wird. Der hierfür notwendige Abschlussbericht des Bundesamts für Strahlenschutz liegt bereits vor, die Rechtsverordnung steht noch aus. Sobald die Rechtsverordnung vorliegt, wird der G-BA die Einführung dieser Früherkennungsuntersuchung beraten. ■

Autor | Herausgeber:
AOK-Bundesverband GbR
Rosenthaler Straße 31 · 10178 Berlin
www.aok-bv.de

Studien und Quellen:

1. Repräsentative Umfrage „Aufschieberitis bei der Krebsvorsorge“ der Forsa Politik- und Sozialforschung GmbH im Auftrag des AOK-Bundesverbandes. Befragt wurden 1.512 zufällig ausgewählte Menschen in Deutschland. Fehlertoleranz +/- 3 Prozentpunkte. Erhebung 14.-27. Oktober 2022.
2. WIdO 2022 (Basis: GKV-Frequenzstatistik und eigene Berechnungen).
3. Prokrastinationsambulanz der Universität Münster: https://www.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/prokrastination.html (zuletzt aufgerufen: November 2022).

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

Tag der Krebsvorsorge 2023

AOK und Krebsgesellschaft in gemeinsamer Mission

Jedes Jahr am 28. November ist der „Tag der Krebsvorsorge“. Mit dieser Aktion möchten die AOK Sachsen-Anhalt und die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. aufklären und ermutigen, Krebsvorsorge nicht auf die lange Bank zu schieben. Dieser Tag war Auftakt für eine Aktionswoche, in der die AOK sowie die Krebsgesellschaft über Ablauf und Nutzen von Vorsorgeuntersuchungen informierten – mit dem Ziel, Menschen zu motivieren, häufiger Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch zu nehmen.

Auf der Aktions-Website www.aok.de/krebsvorsorge können sich alle Interessierten informieren, was bei der Krebsvorsorge passiert, welche Untersuchungen es gibt und warum man davor keine Angst zu haben braucht. »Krebsvorsorge kann Leben retten, denn je früher Krebs erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen«, weiß Kay Nitschke, Leiter ambulante Versorgung bei der AOK Sachsen-Anhalt. »Die AOK übernimmt dabei die Kosten für die Vorsorgeuntersuchung – man muss lediglich einen Termin beim Arzt vereinbaren.«

Wann wichtige Termine anstehen, darüber informiert z. B. der „Vorsorg-O-Mat“ der AOK, der auch auf der Aktions-Website zu finden ist. Hier kann jeder schnell und unkompliziert herausfinden, welche Vorsorgeuntersuchungen für ihn je nach Alter und Geschlecht empfohlen werden.

Früherkennungs-Monitor zeigt positiven Trend

Die gute Nachricht: Nachdem die Früherkennungsuntersuchungen in den Pandemiejahren 2020 und 2021 in Sachsen-Anhalt stark zurückgegangen sind, haben sich die Teilnahmezahlen in den letzten Monaten wieder weitgehend normalisiert. Laut dem Früherkennungs-Monitor (www.wido.de), den das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) anlässlich des Tags der Krebsvorsorge 2023 veröffentlichte, ist in Sachsen-Anhalt die Inanspruchnahme im 1. Quartal 2023 im Vergleich zum 1. Quartal 2019 zum Teil deutlich gestiegen. So z. B. beim Darmkrebsscreening (+ 20 %) oder bei der Früherkennung Prostatakrebs (+ 3,5 %).

Bei der Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs war allerdings noch ein Rückgang von 7,1 % gegenüber dem 1. Quartal 2019 zu verzeichnen. Einen Sondereffekt gab es beim Hautkrebs-Screening: Hier ist der Rückgang von 13 % gegenüber dem Vergleichsjahr 2019 nach Einschätzung des WIdO hauptsächlich darauf zurückzuführen, dass sich bei der Allgemeinen Gesundheitsuntersuchung das Untersuchungsintervall von zwei auf drei Jahre geändert hat. Die Allgemeine Gesundheitsuntersuchung wird oft in Kombination mit dem Hautkrebs-Screening durchgeführt.

»Vor dem Hintergrund der Einbrüche bei der Krebs-Früherkennung in der Pandemie ist die wieder gestiegene Inanspruchnahme eine sehr erfreuliche Entwicklung«, betont Sven Weise, Geschäftsführer der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V. »Die Zahlen zeigen aber auch, bei diesem Thema nicht nachlässig zu werden, sondern dauerhaft am Ball zu bleiben, damit Tumore frühzeitig erkannt und behandelt werden können.« ■ /Anna-Kristina Mahler · AOK Sachsen-Anhalt

Körper & Seele

Will der Körper nicht recht, taumelt die Seele. Und ist die Seele angeschlagen, versagt wiederum der Körper seinen Dienst. Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Verstimmung und allerlei Beschwerden – jeder hat solche Phasen schon einmal erlebt. Um wie viel mehr setzt das alles einem Krebspatienten zu, der seine niederschmetternde Diagnose gerade erst bekommen hat, sich mitten in einer anstrengenden Therapie befindet oder mit deren Nachwirkungen kämpft?

Genau da setzen unsere Kursangebote für „Körper & Seele“ an. Mit verschiedenen Entspannungstechniken, Singen, Malen oder Töpfern wollen wir Ihnen zu körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit und damit zu allgemeinem Wohlbefinden verhelfen.

Mit einer erfahrenen Kursleitung und in einer angenehmen, ruhigen Umgebung können Sie sich bei uns wohlfühlen.

Und so können Sie teilnehmen:
Mit Ihrer Anmeldung, telefonisch unter der Nummer **0345 4788110** oder per E-Mail unter **info@sakg.de**, sichern Sie sich einen der leider begrenzten Plätze für den jeweiligen Kurs.

Kurse und Termine 1. Halbjahr 2024 ▶

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

Körper & Seele

Kurse und Termine 1. Halbjahr 2024

08.01.2024
15.01.2024
22.01.2024
29.01.2024
12.02.2024
19.02.2024

Töpferkurs *für Krebsbetroffene und Angehörige*
Kursleitung: Larissa Morgenstern, SAKG
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Dessau, Schloßplatz 3 · 06844 **Dessau-Roßlau**
14:00 bis 15:30 Uhr | 30,00 Euro einmalige Kursgebühr | Bitte eine Schürze o. Ä. mitbringen!

---

ab 10.01.2024 *(jeden zweiten Mittwoch im Monat)*

Singen – Balsam für die Seele
Kursleitung: Kathrin Hilbert
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V., Paracelsusstraße 23 · 06114 **Halle (Saale)**
10:00 bis 11:00 Uhr | Wer möchte, kann ein Instrument mitbringen!

18.01.2024
01.02.2024
15.02.2024
29.02.2024
14.03.2024
28.03.2024

Entspannung *für Krebsbetroffene und Angehörige*
Kursleitung: Larissa Morgenstern und Anna Hofmann, SAKG
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Dessau, Schloßplatz 3 · 06844 **Dessau-Roßlau**
15:00 bis 16:15 Uhr | Bequeme Kleidung und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte mitbringen!

25.01.2024
29.02.2024
28.03.2024
25.04.2024
20.06.2024
26.09.2024
24.10.2024
28.11.2024

Regeneration und Entspannung durch Hypnose
Kursleitung: Karin Klingner, Hypnose-Coach
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V., Paracelsusstraße 23 · 06114 **Halle (Saale)**
11:00 bis 12:00 Uhr | 10,00 Euro einmalige Kursgebühr | Bequeme Kleidung und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte mitbringen!

12.02.2024
19.02.2024
26.02.2024
04.03.2024
11.03.2024
18.03.2024

Entspannung *für Betroffene und Angehörige*
Kursleitung: Sonja Ries, SAKG
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Weißenfels, Markt 27 · 06667 **Weißenfels**
11:00 bis 12:00 Uhr | Bequeme Kleidung und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte mitbringen!

02.04.2024
09.04.2024
16.04.2024
23.04.2024
30.04.2024

Fantasiereisen
Kursleitung: Jessica Züfle, SAKG
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Quedlinburg, Harzklinikum Dorothea Christiane Erxleben, Haus 4, Ditfurter Weg 24 · 06484 **Quedlinburg**
14:00 bis 15:00 Uhr | Bequeme Kleidung und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte mitbringen!

SACHSEN-ANHALTISCHE KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Psychosoziale Krebsberatung in Stendal

Statt einmal im Monat nun tägliche Sprechzeiten

Kürzlich haben wir eine weitere Psychosoziale Krebsberatungsstelle eröffnet – am Johanniter-Zentrum für Medizinische Versorgung in Stendal. Neben Landrat Patrick Puhlmann und Stendals Vize-Oberbürgermeister Axel Kleefeldt war auch Prof. Dr. Jörg Fahlke, Ärztlicher Direktor des örtlichen Johanniter-Krankenhauses, unserer Einladung gefolgt.

»Krebsdiagnosen bringen nicht nur medizinische Herausforderungen mit sich, sondern beeinflussen auch tiefliegende Aspekte des täglichen Lebens«, sagte SAKG-Geschäftsführer Sven Weise. »In vielen Fällen bleibt wenig Raum für persönliche Fragen oder Gespräche, die über die medizinischen Behandlungsschritte hinausgehen.« Menschen, die mit Krebs konfrontiert sind, benötigen mehr als nur medizinische Hilfe, da die Krankheit auch das psychische und soziale Wohlbefinden beeinträchtigt. Die Dynamik innerhalb der Familie und im Umgang mit Freunden kann sich verändern, berufliche Tätigkeiten können eingeschränkt sein, was zu finanziellen und sozialen Herausforderungen führt. Die Belastungen sind oft so groß, dass Betroffene und ihre Angehörigen Schwierigkeiten haben, ihnen allein zu begegnen.

»In diesem Kontext bietet die Psychosoziale Krebsberatungsstelle Stendal maßgeschneiderte Unterstützung für Menschen in dieser Lebenssituation. Das Beratungsangebot ist darauf ausgerichtet, individuelle Beratung und Begleitung in allen Phasen der Erkrankung zu bieten«, so Weise weiter. Die Bewältigung krankheitsbedingter Probleme und Krisen steht dabei im Mittelpunkt des Engagements. Das erfahrene Beratungsteam, bestehend aus verschiedenen Berufsgruppen und psychoonkologisch ausgebildeten Fachkräften, ermutigt die Ratsuchenden, neue Perspektiven für ein Leben mit oder nach der Erkrankung zu entwickeln. Dies schließt die Klärung familiärer, sozialer, partnerschaftlicher und beruflicher Themen mit ein.

»Eine halbe Million Menschen bekommen laut Robert-Koch-Institut die Diagnose Krebs pro Jahr. Vorbereiten kann man sich darauf nicht«, weiß Prof. Fahlke. »Neben dem Wunsch auf Heilung merken die Betroffenen sehr schnell, dass die Probleme vielfältiger sind. Alle Lebensziele, -inhalte und -werte werden in Frage gestellt. Die Psychosoziale Betreuung fördert die Bewältigung von Symptomen und Nebenwirkungen der Behandlung, was die Lebensqualität der Patienten steigert«, so

Claudia Gregorowius, Prof. Dr. Jörg Fahlke, Claudia Seide, Patrick Puhlmann, Axel Kleefeldt, Bianca Hoffmann, Sven Weise (v. l. n. r.)

der Ärztliche Direktor des Johanniter-Krankenhauses weiter. In der Bahnhofstraße 24 können ab sofort Krebsbetroffene und deren Angehörige Unterstützung erhalten. Die Beratungsstelle in Stendal ergänzt die bestehende Versorgung von Krebsbetroffenen im Landkreis. »Wir haben Menschen, die mit der Diagnose Krebs bei unserem sozialpsychiatrischen Dienst landen, weil sie überfordert sind«, sagte Landrat Puhlmann. »An dieser Stelle ist diese Beratungsstelle eine ganz große Unterstützung für die Menschen, wo es Experten zu genau diesem Thema gibt. Wir sind froh, dass wir nun auch nördlich der A2 so eine Beratungsstelle haben. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg für Ihre Arbeit«, so Puhlmann weiter.
Sichtlich ergriffen zeigte sich Vize-Oberbürgermeister Axel Kleefeldt, der im persönlichem Umfeld bereits Erfahrungen mit Menschen gemacht hat, die eine Krebsdiagnose erhielten und deren Leben sich damit verändert hat. Auch er äußerte sich sehr erfreut darüber, dass die Unterstützung für Betroffene sich durch das neue Beratungsangebot der SAKG in der Hansestadt Stendal verbessert.

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Stendal
Claudia Gregorowius
Johanniter-Zentren für Medizinische Versorgung in der Altmark GmbH, 1. Etage
Bahnhofstraße 24 · 39576 Stendal

Unter der Telefonnummer **03931 5439800** oder mit einer E-Mail über **info@sakg.de** erreichen Sie unser Beratungsteam und können einen Termin vereinbaren. ■ /Sven Weise · SAKG

Bei Wind und Wetter – Gespräche im Gehen

mit Achtsamkeitsmomenten für Krebsbetroffene

Körperliche Aktivitäten, gemeinsame Gespräche und Achtsamkeitsübungen in der Natur – unser neues Angebot für Krebsbetroffene, Angehörige und Unterstützer vereint all das. Getreu nach Buddhas Motto *»Verweile nicht in der Vergangenheit, träume nicht von der Zukunft, konzentriere den Geist auf den gegenwärtigen Moment.«* erwartet Sie beim gemeinsamen Gehen, unabhängig von Wind und Wetter, die positive Wirkung von körperlicher Aktivität auf Ihr Wohlbefinden. In offenen Gesprächen können Sie sich austauschen und persönliche Erfahrungen teilen. Die Beraterinnen integrieren Achtsamkeitsübungen, um den Fokus auf den gegenwärtigen Moment zu lenken, Stress abzubauen und das emotionale Gleichgewicht zu stärken. Verständnis, Akzeptanz und Gemeinschaft prägen diesen geschützten Rahmen. Wir passen uns Ihrem Tempo an!
Ab März 2024 treffen wir uns jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 08:30 Uhr an der Steinmühlenbrücke *(Straßenbahnhaltestelle „Diakonie“, am Eingang zur Ziegelwiese)* zu diesem 1,5 stündigen Spaziergang auf der Peißnitzinsel. Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und Schuhe! Anmeldungen sind willkommen: telefonisch unter **0345 4788110** oder per E-Mail unter **beratung@sakg.de**. Wir freuen uns auf Sie! ■

Yoga und Krebs

Yoga ist eine philosophische Lehre, die aus Indien stammt und eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen, Atem- und Entspannungstechniken beinhaltet. Sie kann sich auf verschiedene Beschwerden von Krebsbetroffenen wie Müdigkeit (Fatigue), Schlaflosigkeit, Angst und Depression, heilsam auswirken, die Lebensqualität und das Stressempfinden positiv beeinflussen und so zur Steigerung des psychischen Wohlbefindens beitragen.

In unseren Yogakursen für Krebsbetroffene und Angehörige erlernen Sie verschiedene Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken, um Ihre Körperwahrnehmung zu verbessern und Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Bewegungsfreude zu entfalten. Während der Übungen werden Ihre unterschiedlichen Stadien der Therapie ebenso berücksichtigt wie physische und emotionale Bedürfnisse.

Wäre das etwas für Sie? Dann melden Sie sich zu einem unserer sehr begehrten Kurse bitte telefonisch unter **0345 4788110** oder per E-Mail unter **info@sakg.de** an.

Namasté!

Orte und Termine 1. Halbjahr 2024 ▶

SACHSEN-ANHALTISCHE KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Yoga und Krebs

Orte und Termine 1. Halbjahr 2024

10.01.2024
17.01.2024
24.01.2024
31.01.2024
14.02.2024
21.02.2024
28.02.2024
06.03.2024
13.03.2024
20.03.2024

„Yoga und Krebs“

Kursleitung: Esther Meyer, Yogalehrerin

Physio Balance, Praxis Physiotherapie und Yoga A. Gläß & C. Benkewitz GbR, In der Grünen Zitadelle (Hundertwasserhaus), 2. Etage mit Aufzug, Breiter Weg 10, 39104 **Magdeburg**

17:00 bis 18:15 Uhr | 25,00 Euro einmalige Kursgebühr | Bequeme Kleidung und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte mitbringen!

02.04.2024
09.04.2024
16.04.2024
23.04.2024
30.04.2024
07.05.2024

„Yoga und Krebs“

Kursleitung: Antje Gedicke, Yogalehrerin

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V., Paracelsusstraße 23, 3. Etage mit Aufzug, 06114 **Halle (Saale)**

16:45 bis 18:00 Uhr | 15,00 Euro einmalige Kursgebühr | Bequeme Kleidung und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte mitbringen!

03.04.2024
10.04.2024
17.04.2024
24.04.2024
08.05.2024
15.05.2024
29.05.2024
05.06.2024
12.06.2024
19.06.2024

„Yoga und Krebs“

Kursleitung: Almut Knauß, Diplom-Sportwissenschaftlerin

Tanzschule „Tango Mio“, Geiststraße 22, Hinterhaus, 3. Etage mit Aufzug, 06108 **Halle (Saale)**

10:15 bis 11:15 Uhr | 25,00 Euro einmalige Kursgebühr | Bequeme Kleidung und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte mitbringen!

04.04.2024
11.04.2024
18.04.2024
25.04.2024
02.05.2024
16.05.2024
30.05.2024
06.06.2024
13.06.2024
20.06.2024

„Yoga und Krebs“

Kursleitung: Nicole Brinkmann, Yogalehrerin BYV und Entspannungstrainerin BYVG

Sozial-kulturelles Frauenzentrum Dessau e. V., Törtener Straße 44, 06842 **Dessau-Roßlau**

16:45 bis 17:45 Uhr | 25,00 Euro einmalige Kursgebühr | Bequeme Kleidung und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte mitbringen!

SACHSEN-ANHALTISCHE KREBSGESELLSCHAFT e.V.

SAKG MEDIEN zum Nachschauen

Nebenwirkungen nach einer Krebstherapie

Neues Video der SAKG auf „YouTube“

In unserem neuen Video möchten wir die Bedeutung einer lebenslangen medizinischen Begleitung nach einer Krebstherapie betonen. Chemotherapie, Strahlentherapie oder zielgerichtete Therapien haben zweifellos eine gute Wirkung. Doch während sie Tumore bekämpfen, können sie auch unerwünschte Nebenwirkungen haben. Insbesondere die Kardio-Toxizität, also die schädigende Wirkung auf das Herz, und die Knochen-Toxizität, die zu Knochenschwäche führen kann, sind wichtige Aspekte, die oft übersehen werden.
Dr. med. Timo Behlendorf, Facharzt für Innere Medizin, Subspezialisierung: Hämatologie und Onkologie, erklärt kurz, worauf es ankommt. ■

Kochen mit uns: Wann und wo Sie wollen.

Unsere Ernährungsclips auf „YouTube“

Während der Corona-Pandemie konnten unsere Kochkurse für etwa zwei Jahre nicht in der Präsenz stattfinden. So entstand die Idee, unsere Kochveranstaltungen und Ernährungsempfehlungen für Sie digital aufzubereiten. Gemeinsam mit den zwei Ernährungsexpertinnen Silke Zur und Dr. Josephine Reiche, die einigen von Ihnen bekannt sein werden, haben wir Kurzfilme zum Thema „Gesund mit Genuss – Tipps für Krebsbetroffene“ entstehen lassen.
In unseren Videos, veröffentlicht auf dem YouTube-Kanal der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft, erfahren Sie etwas über die häufigsten ernährungsbezogenen Nebenwirkungen von Krebstherapien, erhalten nützliche Tipps, die Essen und Trinken erleichtern, und es werden kleine Rezepte vorgestellt und zubereitet. Wir wünschen Ihnen gute Unterhaltung und viel Freude beim Nachkochen. ■

Yoga-Videos für zu Hause oder unterwegs

Unsere neuen Online Angebote auf „YouTube“

Hemmt Sie der Gedanke oder Ihre körperliche Verfassung, an einem Yoga-Kurs teilzunehmen, obwohl Sie Lust hätten, Yoga zu machen? Dann sind unsere sechs neuen Yoga-Videos genau das Richtige für Sie. Unter Anleitung unserer Yogalehrerin werden Ihnen Schritt für Schritt unterschiedliche Übungen gezeigt, die Ihnen helfen, sich zu entspannen und Ihre Widerstandskräfte zu stärken. Gezielte Yogaübungen unterstützen aktiv den Genesungsprozess und reduzieren Ängste. Mit unseren Videos können Sie selbst bestimmen, wann, wo und in welchem Tempo Sie entspannen möchten. Schauen Sie einfach auf unserem YouTube-Kanal vorbei. ■

► *www.youtube.com/@sachsen-anhaltischekrebsge1757*

Gründung einer Selbsthilfegruppe für Frauen mit metastasiertem Brustkrebs in Merseburg

Kollektives Schwarmwissen stärkt gemeinschaftliches Wohlbefinden

»Mein Name ist Marie und ich bin 40 Jahre alt. Ich kämpfe selbst mit metastasiertem Brustkrebs, und ich habe erkannt, wie wichtig es ist, unser Wissen und unsere Erfahrungen miteinander zu teilen.
Wir alle wissen, dass wir nicht mit einem Bein im Grab stehen, sondern dass das Leben trotz dieser Herausforderung weitergeht. Deshalb lade ich Euch herzlich ein, sich mit mir und anderen Frauen zusammenzuschließen, um eine Selbsthilfegruppe für Frauen mit metastasiertem Brustkrebs in Merseburg ins Leben zu rufen.
In unserer Gruppe möchten wir Raum schaffen, um uns gegenseitig zu unterstützen, Informationen auszutauschen und gemeinsam Antworten auf drängende Fragen zu finden. Hier sind einige Themen, die uns besonders am Herzen liegen:

- Behandlungsoptionen: Wir können unsere Erfahrungen mit verschiedenen Behandlungsarten teilen, von Chemotherapie über Hormontherapie bis hin zu zielgerichteten Therapien und Immuntherapie. Welche Therapien haben bei Euch am besten funktioniert, und welche Nebenwirkungen gab es?
- Rechte und Unterstützung: Es gibt viele Fragen im Zusammenhang mit sozialen Leistungen wie Rente und Pflegegrad. Welche Ansprüche haben wir, und wie können wir sie geltend machen?
- Neue Entwicklungen: Die Welt der Medizin und Krebsforschung steht niemals still. Welche neuen Therapiemöglichkeiten gibt es, die uns helfen könnten? Wir können gemeinsam nach den neuesten Erkenntnissen suchen.
- Körperliche Gesundheit: Wie können wir uns körperlich stärken und besser fühlen? Wir teilen Tipps und Ratschläge zur Bewältigung von Symptomen und zur Verbesserung unserer Lebensqualität.

Ich glaube fest daran, dass unser kollektives Wissen, unser „Schwarmwissen“, einen entscheidenden Einfluss auf unsere Behandlung und unser Wohlbefinden haben kann.
Unsere Treffen werden regelmäßig in der Paritätischen Selbsthilfekontaktstelle in Merseburg stattfinden. Dieser Ort bietet uns die Möglichkeit, in einer unterstützenden und vertraulichen Umgebung zusammenzukommen. Wenn Ihr interessiert seid und Euer Wissen und Eure Erfahrungen teilen möchtet, dann meldet Euch bitte bei:

Silvana Thomas
Paritätische Selbsthilfekontaktstelle Saalekreis
Sixtistraße 16a · 06217 Merseburg
Telefon: 03461 341872
E-Mail:
selbsthilfekontaktstelle.sk@gmail.com

Gemeinsam können wir uns gegenseitig stärken und eine wertvolle Gemeinschaft aufbauen. Ich freue mich auf Eure Teilnahme und darauf, mit Euch gemeinsam weiterzugehen.

Eure Marie« ■

Kontakt zu den Selbsthilfegruppen in Sachsen-Anhalt können Sie auch gerne über die SAKG aufnehmen!

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

+++ Kurz gemeldet +++

CAR-T-Zell-Therapie auch für an Multiplem Myelom Erkrankte an der Universitätsmedizin Halle (Saale)

Die CAR-T-Zell-Therapie gehört zu den innovativen und vielversprechenden Immuntherapien gegen Krebs. Bereits seit zwei Jahren setzt die Universitätsklinik und Poliklinik für Inneren Medizin IV der Universitätsmedizin Halle (Saale) drei verschiedene Produkte gegen Lymphdrüsenkrebs ein. Im September 2023 sind nun zwei neue CAR-T-Zell-Produkte (Abecma® und Breyanzi®) hinzugekommen.

»Tumorzellen entziehen sich den Angriffsversuchen unserer körpereigenen Immunabwehr mit Hilfe verschiedener molekularer Mechanismen«, sagt Prof. Dr. Lutz Müller, kommissarischer Direktor der Universitätsklinik und Poliklinik für Innere Medizin IV. Die CAR-T-Zell-Immuntherapie versucht diesen Abwehrmechanismus der Krebszellen zu umgehen. Dabei werden den Patienten eigene T-Zellen entnommen und außerhalb des Körpers gentechnisch, durch Einbringen eines Chimären Antigen Rezeptors (CAR), verändert und vermehrt. Nach Vorbereitung des Patienten und einmaliger Infusion sind diese CAR-T-Zellen aktiv und in der Lage, Tumorzellen aufzuspüren und sie effektiv und zielgerichtet im Patienten zu bekämpfen.

»Bei bis zu 50 % der Patienten führt diese Therapieform zu einer dauerhaften Zurückdrängung der Erkrankung«, berichtet Prof. Müller. Neben Patienten mit aggressiven und indolenten *(schmerzunempfindlichen)* Lymphomen, können nun auch Patienten mit einem Multiplen Myelom von der CAR-T-Zell-Therapie am Zentrum für Zelltherapie der Universitätsmedizin Halle (Saale) profitieren. »Mit dem Ausbau der CAR-T-Zell-Therapie und nunmehr fünf verfügbaren CAR-T-Zell-Produkten für sehr verschiedene Formen maligner Erkrankungen können wir das Profil der Universitätsmedizin Halle (Saale) als universitäres Zentrum der Zelltherapie stärken und die optimale Versorgung unserer Patienten nachhaltig sichern«, so Prof. Müller.

/© Universitätsmedizin Halle (Saale)

+++

Ärzte drängen auf Verbot von Einweg-E-Zigaretten

Die Ärztekammer Nordrhein hat ein Verbot von Einweg-E-Zigaretten verlangt. Beim Erhitzen des Liquids entstehen Aerosole, die das Herz-Kreislauf-System schädigen und Atemwegserkrankungen und Allergien auslösen können, wie die Kammer bei einer Tagung im November 2023 in Düsseldorf betonte.

Zudem würden Einweg-E-Zigaretten häufig im normalen Hausmüll entsorgt statt im Elektroschrott. »Entsprechend hoch sind die Umweltbelastungen durch Plastik, Metall und Lithium-Ionen-Batterien«, hieß es.

Es brauche am besten ein Verbot, mindestens aber eine deutliche und zügige Beschränkung von Einweg-E-Zigaretten. Allein zwischen 2021 und 2022 sei der Absatz von E-Zigaretten und Einweg-E-Zigaretten um 40 Prozent gestiegen. Formen und oft bunte Farben der E-Zigaretten zielten vor allem auf junge Konsumenten, sagte der Präsident der Ärztekammer Nordrhein, Rudolf Henke.

/© dpa · aerzteblatt.de

Vogtland-Klinik Bad Elster

Fachklinik für medizinische und beruflich-orientierte (Anschluss)- Rehabilitation

Urologie • Gynäkologie • Orthopädie • Onkologie

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Experten für Reha und AHB

Forststraße 3 • 08645 • Bad Elster
service@vogtland-klinik.de
www.vogtland-klinik.de

☎ 037437 6 0 • Fax: 037437 6 4900

SACHSEN-ANHALTISCHE KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Beratungsstellen

Unter folgenden Telefonnummern können Sie für alle Beratungsstellen der SAKG einen Termin vereinbaren:
Halle (Saale): 0345 4788110 | **Magdeburg**: 0391 56938800 | **Dessau-Roßlau**: 0340 25087810 | **Quedlinburg**: 03946 6289700 | **Stendal**: 03931 5439800 | **Weißenfels**: 03443 3381767

E-Mail: beratung@sakg.de | www.sakg.de | www.facebook.com/sakg.ev | www.instagram.com/sakg_ev

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

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

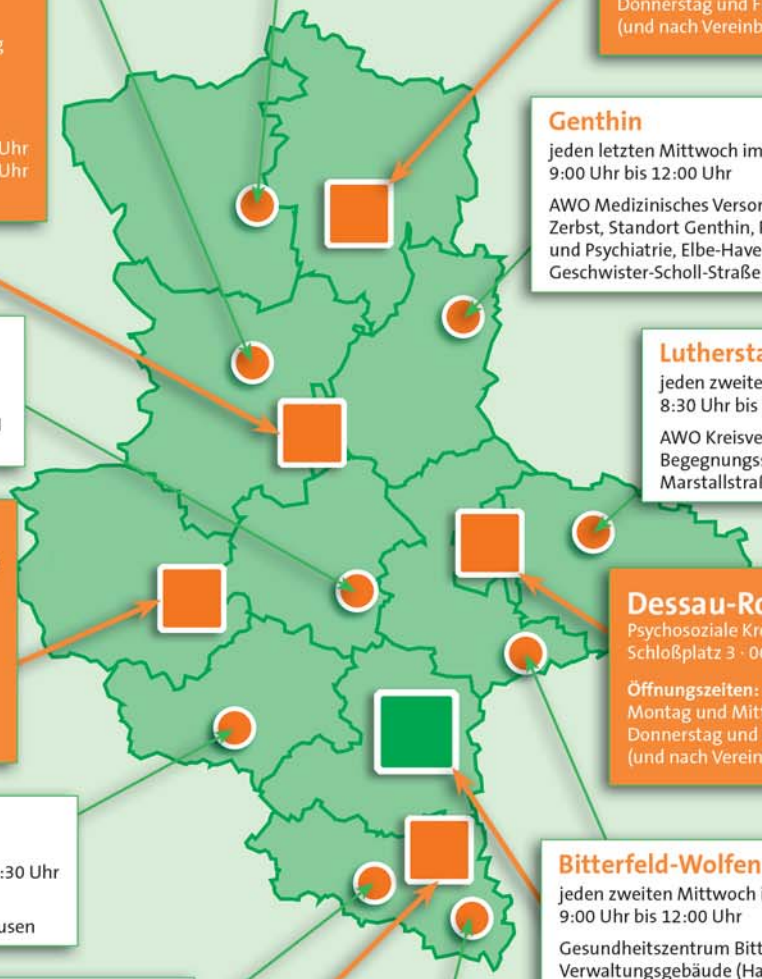
Öffnungszeiten:
Montag und Mittwoch 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Donnerstag und Freitag 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr
(und nach Vereinbarung)

Magdeburg
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Magdeburg
Katharinenhaus (Eingang über Innenhof)
Leibnizstraße 4 · 39104 Magdeburg

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



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

AWO Seniorenzentrum Zepziger Weg gGmbH
Stauffenbergstraße 18 · 06406 Bernburg

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

Quedlinburg
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Quedlinburg
Harzklinikum Dorothea Christiane Erxleben, Standort Quedlinburg, Haus 4
Ditfurter Weg 24 · 06484 Quedlinburg

Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag und Donnerstag
9:00 Uhr bis 15:00 Uhr
(und nach Vereinbarung)

Dessau-Roßlau
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Dessau-Roßlau
Schloßplatz 3 · 06844 Dessau-Roßlau

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

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 (Haus 10), Torhaus, Raum 101
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

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

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

Weißenfels
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Weißenfels
Markt 27 · 06667 Weißenfels

Öffnungszeiten:
Montag und Mittwoch 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Donnerstag und 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 Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V. werden vom GKV-Spitzenverband und PKV-Verband gemäß § 65e SGB V und durch das Land Sachsen-Anhalt (Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung) 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