

Lebenswege

Das Magazin der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich

02|2016



Wohlige WÄRME

Unbeschwerter Thermengenuss

Sinn erleben

Mit Viktor Frankl

Essbare Energie

Wie TCM die Mitte stärkt

Darmgesundheit

Wie Sie Abwehrkräfte fördern

INTRO

Liebe Mitglieder und Freunde unserer Myelom- und Lymphomhilfe Österreich, liebe Leserin, lieber Leser,

der Sommer ist vorbei und die kühlere Jahreszeit längst ins Land gezogen – Zeit für eine neue Ausgabe unseres Magazins Lebenswege für mehr Lebensqualität trotz Krebserkrankung. Gesundheit bedeutet nämlich mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Sie umfasst körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden, darum kann jeder Einzelne selbstbestimmt für sich in jeder Lebenslage aktiv etwas tun.

Was auch einmal gesagt werden muss: Gemeinsam geht vieles besser. Das ist nicht nur im täglichen Leben so, auch in der Selbsthilfegruppenarbeit bewährt sich das Miteinander. Wie wir bei den vielen Veranstaltungen mit der Selbsthilfe Darmkrebs und deren Präsidentin Helga Thurnher immer wieder beweisen. Jüngstes Beispiel ist der schon traditionelle gemeinsame Ausflug, der uns am 17. September nach Herberstein führte. Wir denken jetzt schon – gemeinsam – darüber nach, wohin es uns nächstes Jahr ziehen wird ... Apropos Darmkrebs: Bitte denken auch Sie an die Vorsorgeuntersuchung. Das ist Helga Thurnher ein großes Anliegen. Wir wollen sie dabei gerne unterstützen.



Ein weiteres zentrales Thema ist bei jeder lebensbedrohlichen Erkrankung fast automatisch die Frage nach dem Warum und dem Sinn des Lebens. Vielen Menschen hat dabei die Lehre des österreichischen Psychiaters Viktor E. Frankl geholfen. Seine Gedanken verdeutlicht Gastautorin Mag. Elisabeth Gruber, Vorstand des Viktor-Frankl-Zentrums.

Zu einem gesunden Geist gehört allerdings auch ein mit allen wichtigen Nährstoffen versorgter Körper mit einem gesunden Darm. Dr. Ursula Heck gibt hilfreiche Tipps speziell für Patienten, deren Verdauungssystem durch Therapien beeinträchtigt wird.

In diesem Heft finden Sie wie immer eine aktuelle Liste medizinischer Ansprechpartner in allen Bundesländern sowie einen Rückblick auf unsere wichtigsten Veranstaltungen: den Symposien zu Myelom- und Lymphomkrankungen.

Viel Lesevergnügen mit der neuen Ausgabe wünscht Ihnen

Elfi Jirsa, Präsidentin
für das Team der Myelom- und
Lymphomhilfe Österreich

Lebenswege
Das Magazin der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich

Impressum

Herausgeber, Verleger und Medieninhaber:

Myelom- und Lymphomhilfe Österreich (ZVR: 847140381),
Hervicusgasse 2/19, 1120 Wien, Tel.: +43 664 385 41 61

Für den Inhalt verantwortlich: Elfi Jirsa / Präsidentin der
Myelom- und Lymphomhilfe Österreich
E-Mail: elfi.jirsa@myelom-lymphom.at

Gestaltung und Konzeption: speedy space og, Liniengasse 2b,
1060 Wien, E-Mail: office@speedy-space.com

Redaktion: Mag. Dina Elmani-Zanka, MSc (Leitung), Dr. Silvia
Nold, Helmut Reibold, Ines Riegler, Bakk. BA, Mag. Tina Veit-
Fuchs, Birgit Oppermann, Christa Mandl

Fotos: Bigstock, Eigenbilder und beigestellte Bilder

Copyright: Sämtliche Beiträge in diesem Magazin wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Irrtümer sind vorbehalten. Alle Angaben sind ohne Gewähr und jegliche Haftungsansprüche ausgeschlossen – insbesondere jene, die sich aus Angaben bzw. Empfehlungen zu Vorsorge, Diagnose und Therapien ergeben. Darüber hinaus kann und soll das Magazin das Gespräch mit der Ärztin bzw. dem Arzt nicht ersetzen. Der Nachdruck, die Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art), auch von Teilen oder Abbildungen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung der Herausgeberin.

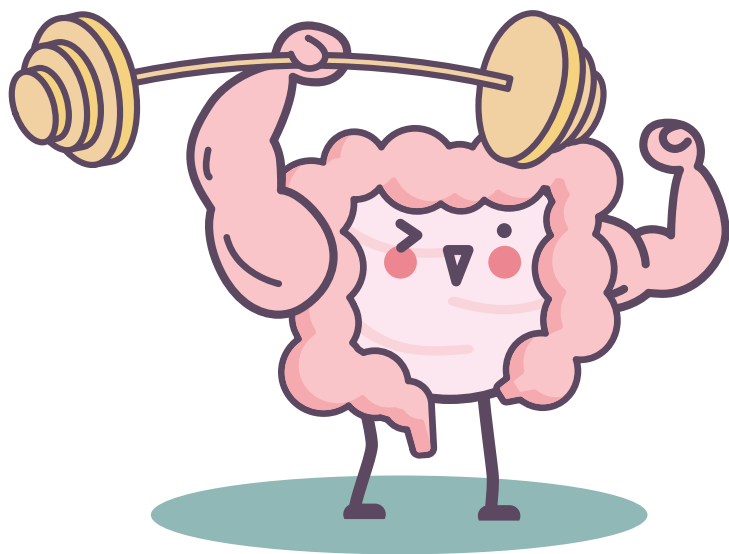
Hersteller: Ferdinand Berger & Söhne GmbH
Wiener Straße 80, A-3580 Horn
Auflage: 4.500 Stück, Erscheinungsweise: 2x jährlich



Offenlegung

Vereinszweck: Aufgabe und Ziel des Vereines ist es, Krebspatienten, welche an Multiplem Myelom, einer Lymphom-Erkrankung oder MDS leiden, und deren Angehörige und Nahestehende zu unterstützen sowie deren Interessen zu vertreten. Die Mitgliedschaft in der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich ist kostenlos, auch der Besuch der Veranstaltungen ist gratis. Um den freien Zugang zum Angebot anbieten zu können, ist die Myelom- und Lymphomhilfe Österreich auf die Unterstützung von Privatpersonen und Unternehmen angewiesen.

Vereinsvorstand: Elfi Jirsa (Präsidentin), Dr. Margit Plachy (Schatzmeisterin), Ingrid Huber (Schriftführerin)



SEITE 22

EHRENSACHE

- 07 Über uns**
Selbsthilfegruppe Lindau vor den Vorhang;
Dankschreiben eines Angehörigen.

GEMEINSAM STARK

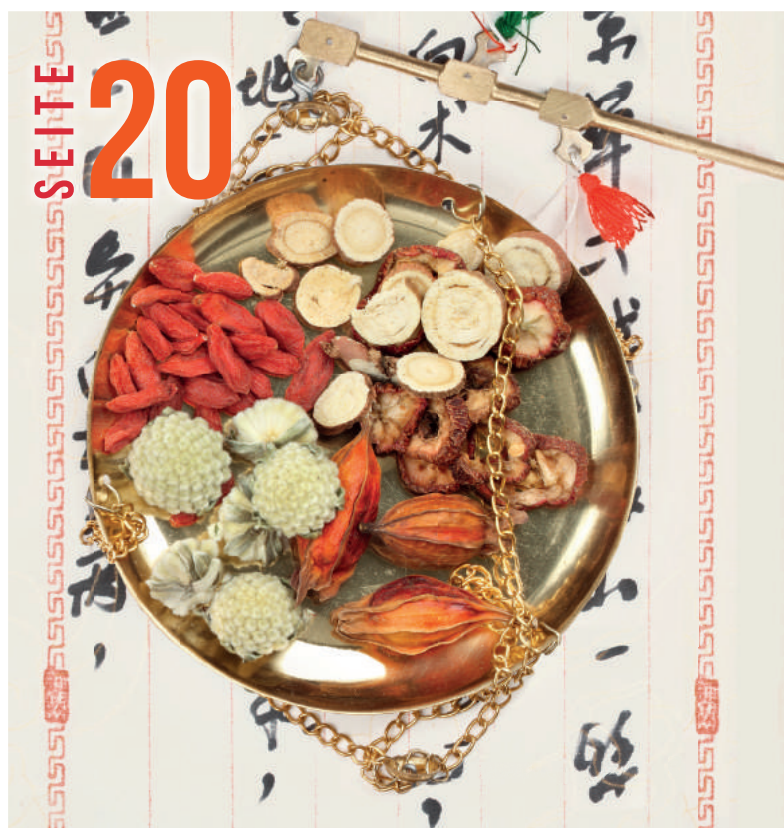
- 04 Rechtzeitig vorsorgen**
Wie Vorsorgevollmacht und Testament für
den Fall der Fälle vorsorgen helfen.
- 08 Dem Leben auf der Spur**
Mag. Elisabeth Gruber gibt Einblicke
in Viktor Frankls Leben und Lehre.
- 10 Aushängeschild**
Andy Sninsky, MM-Patient, über seine
Aufklärungskampagne per Fahrrad.
- 11 Hoffnungsträger Burenwurst**
Anton Ladinig lebt seit 2001 mit der
Diagnose Multiples Myelom. Ein Porträt.
- 12 Dies & das**
Die Selbsthilfegruppen gemeinsam
unterwegs durch Stadt und Land.
- 13 Ansprechbar von A-Z**
Ansprechpartner in medizinischen und
alltäglichen Belangen zur Erkrankung.

LEBENSGEISTER WECKEN

- 16 Wohlige Wärme genießen**
Dr. Heinz Ludwig: Worauf Patienten bei
einem Thermenbesuch achten sollten.
- 19 Buchempfehlungen**
Eine kleine Auswahl informativer und
nützlicher Literatur für lange Winterabende.
- 20 Empfehlungen aus Fernost**
Die 5-Elemente-Ernährung unterstützt
Organe und stärkt das Immunsystem.
- 22 Interview: Darmgesundheit**
Dr. Ursula Heck erklärt, warum für Patienten
ein gesunder Darm so wichtig ist.

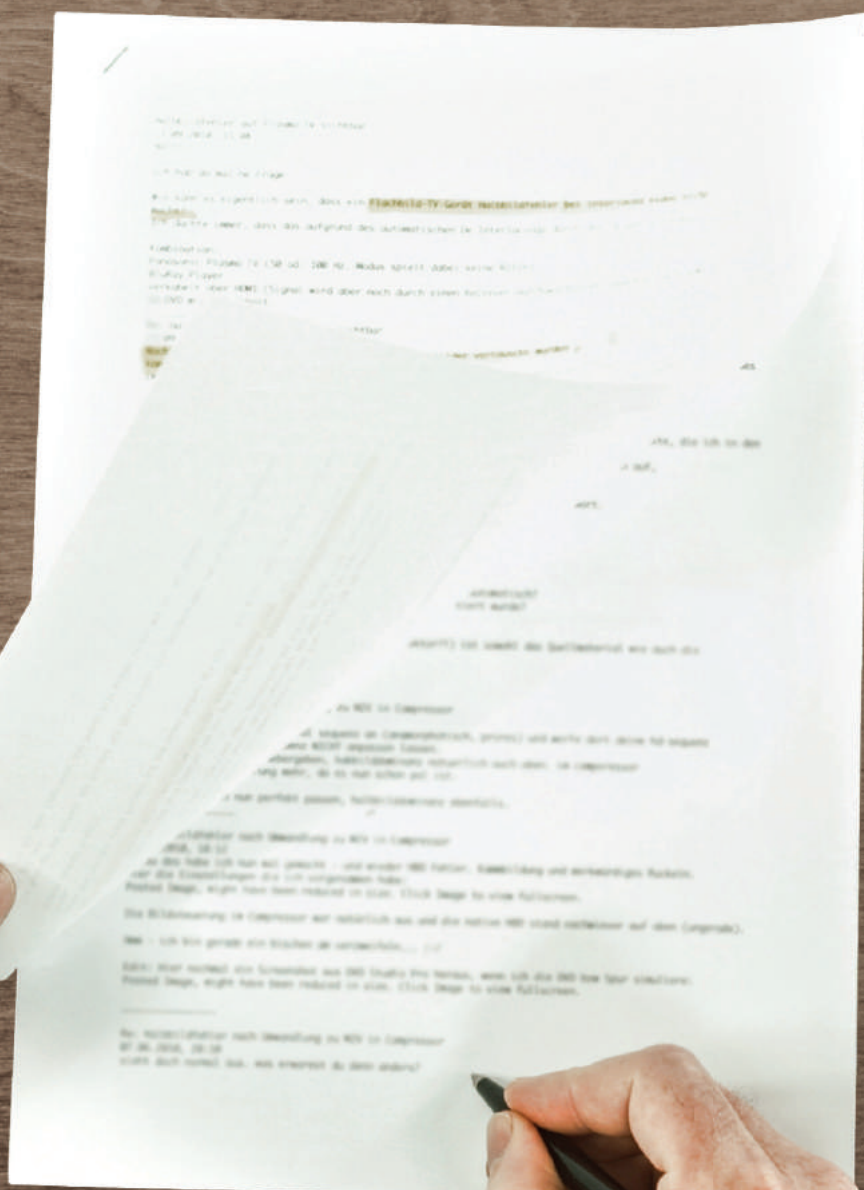
SO HILFT DIE MEDIZIN

- 25 Cortisonbehandlung**
Dr. Niklas Zojer über Einsatz und
Nebenwirkungen diverser Cortison-Präparate.
- 26 Das Sonnen-Vitamin**
Gerade im Winter ist eine Vitamin-D-
Kontrolle zu empfehlen.
- 27 Rückblicke**
Infos über das Symposium „Multiples
Myelom“ und den „Tag des Lymphoms“.



SEITE 20

SO SORGEN SIE RECHTZEITIG VOR!



Es gibt Themen, mit denen sich viele Menschen am liebsten gar nicht beschäftigen wollen, und doch sind sie unendlich wichtig. Unser eigener Tod oder der mögliche Verlust der Geschäftsfähigkeit gehören zu diesen Themen. Gerade hierbei ist es jedoch sehr nötig, rechtzeitig vorzusorgen und sicherzustellen, dass im Fall der Fälle unsere Wünsche befolgt werden. Frau Dr. Verena Vaugoin, Richterin am Arbeits- und Sozialgericht Wien, erklärt, worauf zu achten ist.

Von Birgit Oppermann

Vorsorgevollmacht – treffen Sie Ihre eigenen Entscheidungen! Wie lange sollen lebensverlängernde Maßnahmen um jeden Preis durchgeführt werden? Viele Menschen möchten die Entscheidung darüber selbst treffen. Wenn es jedoch so weit ist, dass diese Frage gestellt wird, können die meisten Menschen sich nicht mehr ausreichend artikulieren, um diese Entscheidung zu treffen. Deshalb ist es sinnvoll, schon frühzeitig festzulegen, unter welchen Umständen keine lebensverlängernden Maßnahmen mehr durchgeführt werden sollen. Das geschieht in einer Vorsorgevollmacht. Frau Dr. Vaugoin erklärt, welche Unterschiede es dabei gibt:

In der echten Vorsorgevollmacht lässt man sich von einem Arzt bestätigen, dass man krank ist. Man kann dann definieren, unter welchen Umständen man keine lebensverlängernden Maßnahmen mehr möchte. Treten diese Umstände irgendwann ein, wenden die Ärzte keine Methode mehr an, die nur noch der Lebensverlängerung dient. „Es handelt sich um eine Form passiver Sterbehilfe“, erklärt Frau Dr. Vaugoin.

„Die echte Vorsorgevollmacht muss von einem Arzt bestätigt und von einem Notar beglaubigt werden.“

In der unechten Vorsorgevollmacht dagegen werden keine genauen Details festgelegt. Stattdessen bestimmt man Vertrauenspersonen, die den Zeitpunkt entscheiden, an dem zum Beispiel eine künstliche Beatmung abgestellt werden soll. Bei einer unechten Vorsorgevollmacht ist keine Bestätigung durch den Arzt nötig.

Hat man keine Vorsorgevollmacht, entscheiden die Ärzte, wann der Zeitpunkt gekommen ist, die lebenserhaltenden oder -verlängernden Maßnahmen einzustellen. Das kann für den Patienten ungünstig sein. Die Frage der künstlichen Ernährung mit einer PEG-Sonde sollten beispielsweise die nahen Verwandten und nicht die Ärzte entscheiden.

Hier gibt es laut

Frau Dr. Vaugoin in den letzten Jahren zum Glück eine Trendwende:

„Früher war der Kampf gegen den Tod für den Arzt eine Art ehrgeiziges Spiel. Heute gibt es da Verbesserungen. Man lässt Patienten nicht mehr jahrelang an Maschinen liegen.“ Wer auf Nummer sicher gehen und

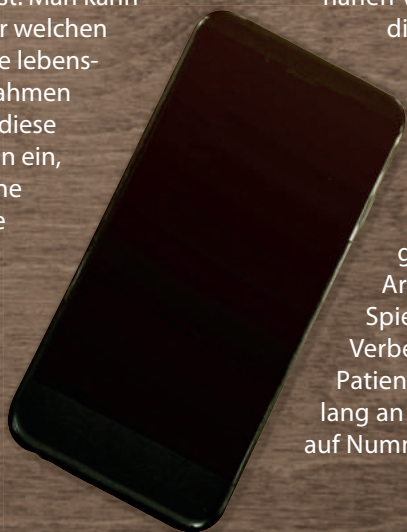
seine eigenen Entscheidungen treffen möchte, sollte sich jedoch rechtzeitig um eine Vorsorgevollmacht kümmern.

„Das ist eigentlich für jeden Menschen klug“, sagt Frau Dr. Vaugoin, „der krank ist oder der sich bewusst ist, dass er endlich ist. Schließlich kann es auch durch Unfälle oder andere plötzliche Ereignisse geschehen, dass man die Geschäftsfähigkeit verliert.“

In einem solchen Fall kann auch gegen den Willen des Patienten ein Sachwalter bestimmt werden, der sich um die Angelegenheiten des Betroffenen kümmert. Verliert man die Geschäftsfähigkeit, ist es nicht mehr möglich, eine Vorsorgevollmacht aufzusetzen. Es entscheiden dann die Ärzte, die äußeren Umstände und – im Idealfall – die nächsten Verwandten, welche Behandlungen durchgeführt werden sollen und welche nicht.

Testament – Legen Sie fest, was mit Ihrem Besitz passieren soll!

Auch das Testament ist natürlich ein wichtiges Thema, wenn es um Vorsorge geht. In einem Testament wird ein (oder mehrere) Gesamtrechtsnachfolger bestimmt, der alle Rechte und Pflichten (zum Beispiel auch Schulden) übernimmt. Genau wie die Vorsorgevollmacht können Sie ein Testament nur erstellen, solange Sie selbst geschäftsfähig sind.



Gibt es kein Testament, wird der Besitz des Verstorbenen nach der gesetzlichen Erbfolge aufgeteilt. Das bedeutet, dass das Vermögen zwischen dem Ehepartner und den Kindern aufgeteilt wird oder – wenn es keine Kinder gibt – an die Eltern oder Geschwister geht. „Wenn gar niemand da ist, der erben könnte“, erklärt Frau Dr. Vaugoin, „bekommt das Erbe der österreichische Staat.“

Die gesetzliche Erbfolge kann bis zu einem gewissen Grad abgeändert werden: Zwar erhalten nahe Angehörige immer noch einen Pflichtteil des Erbes, das übrige Vermögen kann aber an andere Personen oder auch gemeinnützige Organisationen vergeben werden. Ein Testament bezieht sich immer auf

die Verteilung des gesamten Besitzes. Möchte man festlegen, an wen bestimmte Einzelstücke gehen, bestimmt man das in einem sogenannten Legat, das ebenfalls im Testament stehen kann.

„Man kann in Österreich ein eigenhändiges Testament machen“, erklärt Frau Dr. Vaugoin. „Wenn man es selbst schreibt und unterschreibt, ist es auf jeden Fall gültig. Man braucht dann keine Zeugen. Wenn man es maschinenschriftlich schreibt oder von einer anderen Person schreiben lässt, muss man Testamentszeugen dazurufen.“ Nötig sind drei Testamentszeugen, denen die Testierabsicht mitgeteilt wird und die im Testament nicht bedacht werden. Diese Zeugen müssen das Testament unterschreiben.

Wer ganz sicher gehen möchte, zieht jedoch einen Notar hinzu: „Am besten, man macht es beim Notar und hinterlegt es gleich dort“, empfiehlt Frau Dr. Vaugoin. „Es gibt ein zentrales Register für hinterlegte Testamente. Im Todesfall wird bei allen infrage kommenden österreichischen Notaren nachgefragt, ob es ein Testament gibt.“ Gut zu wissen: Die erste Beratung bei einem Notar ist kostenlos.

Unser Rat für Sie:

Machen Sie sich rechtzeitig Gedanken darüber, welche Art der Vorsorge für Sie infrage kommt, und stellen Sie sicher, dass später möglichst vieles nach Ihren Vorstellungen und Wünschen geregelt wird.

GLOSSAR

GESCHÄFTSFÄHIGKEIT:

Wer geschäftsfähig ist, kann und darf eigene rechtsverbindliche Erklärungen abgeben und Verträge unterzeichnen. Nimmt der geistige Zustand so weit ab, dass jemand nicht mehr in der Lage ist, seine Geschäfte in vernünftiger Weise zu tätigen, kann die Geschäftsfähigkeit abgesprochen werden.

LEGAT:

Ein Legat (oder auch Vermächtnis) legt fest, wem ganz bestimmte Vermögenswerte zufallen sollen, zum Beispiel ein wertvolles Bild, ein Schmuckstück oder ein Fotoalbum. Es kann im Testament festgeschrieben werden.

TESTAMENT:

Im Testament wird festgelegt, wie der Besitz eines Verstorbenen verteilt werden soll. Wer ohne Testamentszeugen auskommen möchte, sollte das Testament handschriftlich verfassen. Noch besser ist es aber, das Testament beim Notar zu verfassen und zu hinterlegen.

SACHWALTERSCHAFT:

Verliert ein Patient die Geschäftsfähigkeit, wird ein Sachwalter bestimmt, der alle wichtigen Angelegenheiten für den Betroffenen regelt. Wenn es notwendig ist, kann ein Sachwalter auch gegen den Willen des Betroffenen bestimmt werden. Wenn vorhanden, werden Sachwalter möglichst aus dem Familienumfeld bestimmt.

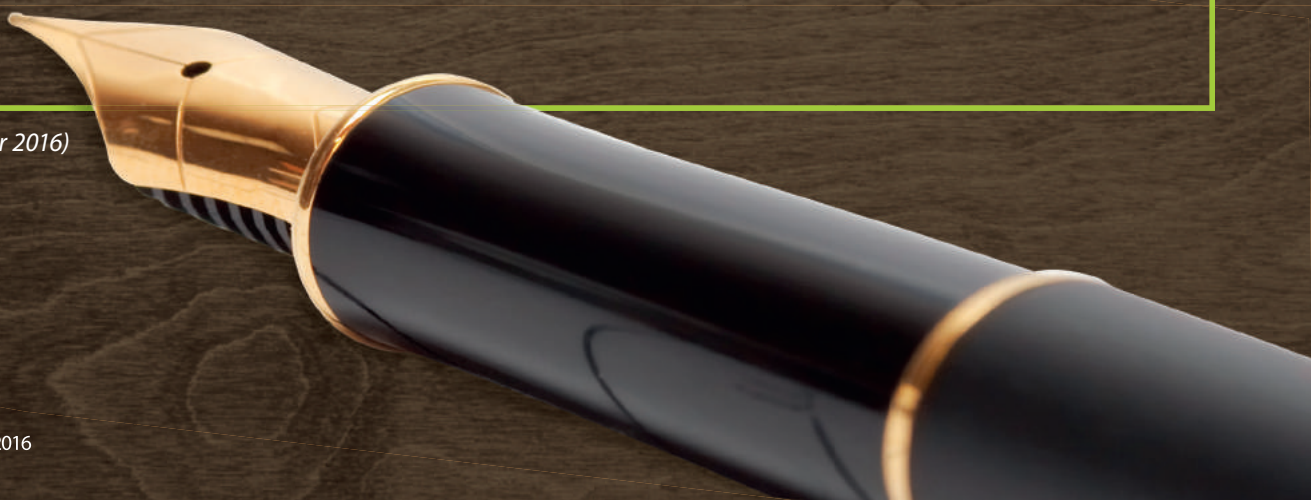
VORSORGEVOLLMACHT:

In der Vorsorgevollmacht kann ein Patient festlegen, unter welchen Umständen er keine weiteren lebensverlängernden Maßnahmen wünscht. Die „unechte Vorsorgevollmacht“ legt fest, wer diese Entscheidung im Akutfall treffen soll.

VERTRETUNGSBEFUGNIS:

Jeder geschäftsfähige Mensch kann einem anderen Erwachsenen eine Vertretungsbefugnis erteilen. Darin ist die Erlaubnis festgeschrieben, ganz bestimmte Geschäfte für den Unterzeichnenden zu übernehmen.

(Stand November 2016)





IN EIGENER SACHE

Vor den Vorhang

Patienten in Vorarlberg und Tirol möchten wir die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Blut- und Lymphsystemerkrankungen ans Herz legen. Die aktive Selbsthilfegruppe befindet sich in Lindau (D), nahe der Grenze zu Vorarlberg. An dieser Stelle möchten wir der Initiatorin und Verantwortlichen der Gruppe, Maria Richter, für ihr unermüdliches Engagement besonderen Dank aussprechen.

Kontakt: Maria Richter +49 8382/26543

Gemeinsam durch schwere Zeiten

„Es wurde bereits über mehrere Jahre vermutet, dass T. an MM leidet. Die entsprechenden Blutwerte wurden daher ständig beobachtet und 2005 wurde es nach einer Beckenkamm-Biopsie zur Gewissheit, dass sich diese Krankheit nunmehr in einem Stadium etabliert hat, wo eine entsprechende Behandlung dringend erforderlich war. Die Diagnose wirkte auf uns wie ein ausgesprochenes Todesurteil, gemildert durch die verbleibende Hoffnung

auf Begnadigung. Jetzt gute zehn Jahre danach, könnte man sagen, dass es zum überwiegenden Teil auch wirklich gute Jahre waren, weil uns immer bewusst war, dass nichts, was wir uns erhoffen, garantiert eintreffen muss.

Als ich im Jahr 2006 im Wilhelminenspital von einer Selbsthilfegruppe für MM-Betroffene erfuhr, war ich begeistert, dass es eine Möglichkeit gibt, mit Betroffenen über ihre Erfahrungen mit dieser üblen Krankheit zu reden. Im Laufe der Jahre haben wir viel Schönes erlebt und wir haben viele neue Freunde kennen gelernt. Viele Fachvorträge im kleineren Kreis während der Jahre oder große Veranstaltungen wie die Symposien haben uns ein besseres Verständnis des MM vermittelt und über den jeweiligen neuesten Stand der Forschung informiert und damit immer wieder die so wichtige Hoffnung in uns gestärkt, dass es sicher nicht verkehrt ist, alles dazu zu tun, selbst dazu beizutragen, eine Zukunftsperspektive zu haben.

Die Dynamik einer Selbsthilfegruppe wie dieser bringt es mit sich, dass wir uns mittlerweile hier schon so beheimatet fühlen und im Rahmen unserer Möglichkeiten diese unterstützen und damit unseren Dank abzustatten versuchen.

Ohne Namen zu nennen, gilt unser Dank ganz besonders jenen Protagonisten, welche gleichsam im Dauereinsatz zum Wohle der Mitglieder der Selbsthilfegruppe tätig sind und ohne die es diese wichtige Hilfe bei der Bewältigung persönlicher Sorgen in Zusammenhang mit dieser Krankheit nicht gäbe.

Liebe Grüße und nochmals vielen Dank für den wunderbaren Ausflug in die Steiermark,

G.“

Die Selbsthilfegruppe dankt für dieses Schreiben, das sie in ihrem Tun, Betroffenen und deren An- und Zugehörigen zu helfen, noch mehr bestärkt.

WARUM GERADE ICH?

Mit Viktor E. Frankl auf der Suche nach sinnvollen Antworten.

Von Gastautorin Mag. Elisabeth Gruber

Viktor E. Frankl, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Begründer der Sinn-Lehre (Logotherapie), wird 1905 in Wien geboren. Schon in jungen Jahren wird er konfrontiert mit der Frage nach Sinn: Krieg, Hungersnot, hohe Arbeitslosigkeit. Als 16-Jähriger formuliert er seine ersten wichtigen Erkenntnisse zur Sinn-Lehre: „Warum gerade ich?“ ist eine Frage, die in die Irre führt. Er erkennt, dass hier eine Art kopernikanische Wende notwendig ist. „Das Leben selbst ist es, das den Menschen Fragen stellt. Wir haben nicht zu fragen, wir sind die vom Leben her Befragten, die dem Leben zu antworten haben – die das Leben zu verantworten haben.“ Erfasst der Mensch seine ganz persönliche Verantwortung, in der er unvertretbar ist, wird der Blick frei für Möglichkeiten, das Schicksal zu gestalten und seine ganz persönlichen Antworten zu geben. Die Fragen des Lebens an uns sind jeweils ganz konkrete, denn jeder Mensch ist einmalig und einzigartig. „Kein Mensch und kein Schicksal lässt sich mit einem anderen vergleichen; keine Situation wiederholt sich.“ Einmal verlangt die konkrete Situation, dass wir handeln, unser Schicksal tätig gestalten; ein anderes Mal, dass wir, erlebend (genießend) Wertmöglichkeiten verwirklichen; und in unabänderlichen Leidsituationen, dass wir das Schicksal auf uns nehmen.

Möglichkeiten wahrnehmen

1942 wird Frankl mit seiner Familie ins

Konzentrationslager deportiert. Als er im August 1945 nach Wien zurückkommt, erfährt er vom Tod seiner jungen Frau und seiner Verwandten – nur seine Schwester konnte nach Australien entkommen. Er spricht von einer „Stunde null“ in seinem Leben: „Es war das Ende qualvoller Jahre und gleichzeitig der Anfang von etwas, das noch kaum vorhersehbar war.“ Hier spricht er eine weitere Erkenntnis an: „Alles Sein ist zweideutig.“ In dieser äußersten Not sieht er das Ende UND den Anfang, er anerkennt seine Verzweiflung und wagt einen Blick auf Möglichkeiten, auf Aufgaben, die gerade auf ihn warten. Auch in der äußersten Zwangslage besteht eine innere Freiheit als unverlierbares Potenzial; es ist die Wahl, sich aufzugeben oder die bewusste Entscheidung für eine Haltung pro Leben im vertrauenden Blick auf immer noch vorhandene Möglichkeiten.

Woher nimmt er die Kraft?

Es ist sein Menschenbild, das er vor dem Krieg entworfen hat. Er beschreibt den Menschen in drei Dimensionen, wobei die ersten beiden Dimensionen, Körper und Psyche (Gefühle und Intellekt), der Vergänglichkeit/Sterblichkeit unterliegen. Darüber hinaus anerkennt er die geistige (hier ist nicht der Intellekt gemeint) Dimension als unverlierbares Potenzial, welches in jedem Menschen grundgelegt ist. Der heile geistige Personenkern ermöglicht es, sein Schicksal zu

gestalten, sei es durch eine Handlung, die gesetzt wird (z.B. Einwilligung in eine notwendige Operation), sei es die Wahl einer Einstellung pro Leben zu unabänderlichem Leid; es sind jene Menschen, die uns ein Zeugnis geben, wessen der Mensch fähig ist. „Die geistige Person kann furchtbar unter der Ohnmacht leiden – aber in keinem Fall büßt sie ihre menschliche Würde ein.“ Die Linderung von Leid ist nur durch Verankerung im Geistigen möglich. Eine Stellungnahme aus der geistigen Dimension ermöglicht Halt an der Sinnorientierung, die das Beste für mich und mein Umfeld intendiert. „Wo keine Handlung mehr möglich ist – die das Schicksal zu gestalten vermöchte –, dort ist es nötig, in der rechten Haltung dem Schicksal zu begegnen.“ Kann eine Situation nicht mehr geändert werden, verbleibt immer noch die Möglichkeit, sich selbst zu ändern.

Das Eigene tun

Auf die Frage, ob er Angst vorm Sterben habe, antwortet Frankl: „Eigentlich nicht. Wirklich Angst könnte ich nur vor einem Nicht-gelebt-Haben, d.h. wenn ich nicht im Großen und Ganzen die Möglichkeiten ausgeschöpft hätte, etwas Richtiges oder Wichtiges getan zu haben, dann würde ich vielleicht nicht Angst haben, aber tieftraurig sein. Aber wenn ich mir sagen kann, im Großen und Ganzen habe ich das Meinige getan, etwas Schöneres gibt es nicht als dieses Bewusstsein.“

DEM LEBEN AUF DER SPUR

Mag. Elisabeth Gruber, Vorstand des Viktor-Frankl-Zentrums Wien, gibt Einblick in Viktor Frankls Lehre und erklärt, warum es gerade für Patienten wichtig sein kann, sich mit der Sinnfrage zu beschäftigen.

Vier Fragen an Mag. Elisabeth Gruber:

1

Lebenswege:

Welche Bedeutung kann die Beschäftigung mit der Sinnfrage gerade für Myelom- und LymphompatientInnen haben?

Mag. Gruber: Die Sinnfrage ermutigt den Patienten, die

Erkrankung als eine Herausforderung sehen zu lernen und sich zu einer Gestaltung des Unabänderlichen durchzuringen. Wenn keine Änderung des Schicksals möglich ist, hat der Mensch als einziges Lebewesen immer noch die Möglichkeit, seine Haltung dazu zu wählen – Frankl spricht von der höchsten Werteverwirklichung, derer der Mensch fähig ist. Die Hilfe für den leidenden Menschen war für Frankl als Arzt und Philosoph ein zentrales Element.

2

Lebenswege:

Gibt es spezielle Angebote für KrebspatientInnen – oder anders formuliert: Was erwartet die BesucherInnen im Museum?

Mag. Gruber: Aus Anlass Viktor Frankls 110. Geburtstages wurde 2015 das

weltweit 1. VIKTOR-FRANKL-MUSEUM eröffnet. Hier können die Besucher Sinn erleben und sinnvolle Antworten für das persönliche Leben „er-fassen“. Das Besondere an der Sinnlehre ist, dass sie sich mit allen existenziellen Fragen beschäftigt und somit in der Lage ist, jeden Menschen dort abzuholen, wo er gerade steht beziehungsweise um Sinn ringt. Das kann die Schuldfrage sein, ein Unfrieden im Miteinander, der Verlust eines lieben Menschen oder eben eine schwere Erkrankung et cetera. Dazu gibt es im Zentrum vielfältige Angebote: Vorträge, Workshops, Impuls-Abende oder auch Führungen jeder Art.

3

Lebenswege:

Welche Gedanken Viktor Frankls berühren Sie besonders?

Mag. Gruber:

Frankls Glaube an einen bedingungslosen Sinn des Lebens weitet den Blick auf verborgene Möglichkeiten und ist bis in den Alltag hinein perspektivenerweiternd und Mut machend. Die Einmaligkeit und Einzigartigkeit jeder Person sowie die Unwiederholbarkeit jeder einzelnen Situation lässt einen bewusster leben. Darüber hinaus ist es Frankls Sicht auf die unverlierbare Würde des Menschen.

4

Lebenswege:

Verraten Sie uns Ihr Lieblingszitat?

Mag. Gruber:

„Das Schicksal, das ein Mensch erleidet, hat also erstens den Sinn,

gestaltet zu werden – wo möglich, und zweitens, getragen zu werden – wenn nötig.“ (Viktor E. Frankl)



Zur Person:

Mag. Elisabeth Gruber
Vorstand im Viktor-Frankl-Zentrum Wien
Vermittlung der Sinn-Lehre Viktor Frankls im Rahmen von Schüler Workshops, Vorträgen, Impulsabenden

Mitarbeit bei der Errichtung des Museums, welches 2015 eröffnet wurde und eine Möglichkeit darstellt, Sinn zu erleben in allen Facetten des Lebens.

AM SATTEL DES LEBENS

Wie Hannibal hat er die Alpen überquert. Allerdings auf seinem Drahtesel. Andy Sninsky ist US-Amerikaner mit vielen persönlichen Beziehungen zu Österreich und ein Hoffnungsträger für alle MM-Erkrankten. *Von Mag. Tina Veit-Fuchs*

Shhh“, tönt Andy Sninsky und legt seinen Zeigefinger auf den Mund. „Mein Multiples Myelom schläft derzeit und wir wollen es doch nicht aufwecken“, schmunzelt der 67-Jährige. Andy ist gerade erst aus den Vereinigten Staaten zurück in seiner einstigen Wahlheimat Österreich. Viele Kilometer seiner Reise in den letzten sechs Monaten hat er, wie schon die Jahre zuvor, am Rad zurückgelegt. Wirklich viele. Von Houston ging's nach New Orleans, von Zürich nach Budapest. Im Gepäck Dankbarkeit, ein starker Wille und die Herzensbotschaft, weltweit auf die Krebsform des Multiplen Myeloms aufmerksam machen zu wollen. „Meine größte Tour war 2012 quer durch die USA. Meine letzte Etappe durch Europa betrug insgesamt 1.600 Kilometer“, gibt der passionierte Langstreckenradfahrer unaufgeregt zu Protokoll.

Zwischen Lenken und Beten

Die Strecke Zürich–Budapest war keine Zufallsstrecke. In Zürich sitzt nämlich jenes Pharmaunternehmen, das Sninskys lebensrettende Medikamente entwickelt. Auch ein Zwischenstopp in Wien war Pflicht. Dort besuchte er das Wilhelminenspital und seinen behandelnden Arzt, Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig, anschließend in Klosterneuburg seine Hospizbetreuerin und in Heiligenkreuz die dort ansässigen Mönche. „Sie haben für mich um ein Wunder gebetet“, erklärt Andy Sninsky. Heute ist er das Wunder, nachdem 2008 die Diagnose Multiples Myelom

gestellt wurde und seine Ärzte vor der Behandlung von einer Lebenserwartung von vier Jahren ausgingen. „Mittlerweile habe ich acht Jahre überlebt“, sagt der gebürtige US-Amerikaner, der mit einer Wienerin verheiratet war. „Krebs ist einfach ein weiteres Abenteuer“, meint Sninsky, der früher als Organisator von Abenteuerausflügen arbeitete. Die Zeit der Chemotherapie, der unfassbaren Schwäche und Beschwerden, war dennoch prägend. „Ich wog damals nur noch 50 Kilogramm, fühlte mich unnötig. Aber aufgeben kam nicht in Frage, und langsam, langsam wurde es besser“, erzählt der leidenschaftliche Sportler. Zunächst behelf er sich mit einem Rollator, dann mit Nordic-Walking-Stöcken, 2010 saß er erstmals wieder auf seinem heißgeliebten Fahrrad.

Das Leiden besiegen

„Ich war schon immer ein neugieriger Mensch, der wissen wollte, was hinter dem Horizont ist. Ich war immer jemand, der gerne mobil und in der Natur unterwegs ist. Das alles hat sich auch durch meine Erkrankung nicht geändert“, sagt Sninsky. In diesem Sinne versuche er sich nicht einschränken zu lassen, nicht zu resignieren und möglichst an das Beste zu glauben. „Ich habe für meine aufwändige, langwierige Behandlung hier in Österreich nie einen Cent bezahlen müssen – meine Touren sind daher auch ein Dankeschön an Österreich und seine Menschen.“ Jedes Jahr im März – dem Monat, der der Krankheit Multiples

Myelom gewidmet ist – unternimmt der Langstreckenradfahrer einen weiteren Radtrip. „Das Allerwichtigste, das ich anderen Menschen, die an MM erkrankt sind, mitgeben kann und will: Gebt nie auf! Der nächste Tag kann immer besser sein. Glaubt an euch und an gute Ärzte!“ Zum Schluss wird der Hoffnungsträger dennoch ein bisschen demütig. „Trotz all dieser guten Nachrichten und hoffnungsvollen Botschaften muss man leider auch sagen, dass jedes Jahr alleine in Österreich rund 400 Menschen neu an einem Multiplen Myelom erkranken bzw. eine solche Diagnose bekommen. Und dass diese Krankheit nach wie vor als unheilbar gilt. Aber: Es kommen laufend innovative Medikamente auf den Markt. Das gibt uns Hoffnung und ist auch für mich eine Art Versicherung, sollte meine Myelom-Erkrankung sich wieder verschlechtern und Rückfälle drohen.“



HOFFNUNGSTRÄGER BURENWURST

Anton Ladinig ist ein Draufgänger, wie er im Buche steht. Seit 2001 lebt der Wiener mit der Diagnose MM, lässt sich aber davon keinesfalls die Schneid abkaufen. Eine mutige Bestandsaufnahme. *Von Mag. Tina Veit-Fuchs*

Multiples Myelom, mit beidseitigem Nierenversagen. Das Jahr nach der Jahrtausendwende wird Anton Ladinig immer in Erinnerung bleiben. „Sechs Monate war ich damals Dialysepatient und bekam gleichzeitig Chemotherapien. Danach zweimal eine hochdosierte Chemotherapie im Wiener Wilhelminenspital mit jeweils nachfolgender autologer Stammzelltransplantation“, blickt der 58-Jährige zurück. Seine Erinnerungen sind sehr plastisch und Anton wirkt während seiner Erzählungen so robust wie selten ein MM-Patient. Die Therapie 2001 war sehr erfolgreich, mit ihr stellte sich sogar eine komplette Remission ein. „Nach der sehr anstrengenden Zeit habe ich mir eine einmonatige Kur gegönnt und danach freute ich mich sehr, wieder meine Arbeit aufnehmen zu können“, berichtet der mittlerweile pensionierte PORR-Techniker.

Ehrlich währt am längsten

Knapp 15 Jahre vergingen, in denen die Krankheit schwieg und Ladinigs Enkeltochter geboren wurde. „Und plötzlich dieser Rückschlag, den ich mir nicht erklären kann“, platzt es aus dem leidenschaftlichen Hobbysportler heraus. Es gehe ihm aktuell gar nicht gut. Eine Chemo mit 32 Spritzen hat ihn innerhalb der letzten sechs Monate um 14 Kilo beraubt, die Füße schmerzen und

brennen, obendrein ist vermutlich ein Nerv in der Schulter eingeklemmt. „Ja, ich fühle mich gerade richtig scheiße und ich möchte damit auch nicht hinterm Berg halten!“, äußert sich der Patient nachdrücklich im sympathischen Urwiener Slang. „Ich kämpfe derzeit jeden Tag wie ein Viech. Neben den körperlichen Beeinträchtigungen beschäftigt mich in erster Linie die Suche nach der Ursache, die meinen Rückfall

habe, was ich esse, dokumentiere mein Gewicht, meinen Stuhlgang, meine Körperflüssigkeiten“, erklärt Ladinig. Er legt alle Karten offen. Für seine Ärzte, Professor Dr. Heinz Ludwig (Pavillon 23), den er seit 40 Jahren kennt, sowie OA Dr. Adalbert Weißmann, OA Dr. Niklas Zojer, OA Dr. Clemens Leitgeb und sich selbst. Auch in der Nephrologie (Pavillon 17) fühle er sich gut aufgehoben. Alternativmedizin sei für ihn keine Option. „Ich

esse das, was mir schmeckt und guttut. Das ist zwischen- durch durchaus auch mal eine Burenwurst mit Senf. Wenn ich die nicht mehr essen kann, scheiß ich aufs Dasein“, tönt's im lebenswürdigen Mundl-Jargon. „Ich mag es nicht, wenn zu viel über meine Krankheit gesprochen wird. Ich weiß ja, was ich habe, und ich muss das mit mir selbst ausmachen“, unterstreicht der Pensionist, der 2002 eine MM-Selbsthilfegruppe mitbegründet hat.

Dass er manchmal grantig und eher zurückgezogen ist, hat seine Partnerin akzeptiert. „Manche Menschen fühlen sich aber durch mein Verhalten gekränkt. Ich kann aber nicht anders und will zurzeit eben oft einfach nur meine Ruhe haben.“ Einzig seine achtjährige Stief-Enkeltochter lockt ihn ab und an aus der Reserve. „Die will natürlich immer mit mir spielen“, lacht Opa Toni zuversichtlich. „Mal schauen, wer diesmal die Nase vorne hat – der Krebs oder ich.“



ausgelöst haben könnte. Vielleicht spielt mir meine Psyche ja gerade einen Streich“, sinniert Anton. Zum Sinnieren geht er in den Wald, spaziert, so lange es ihm möglich ist, und geht in die Kirche. „Dort bete ich zu meinem Namensvetter Antonius“, verrät er für seine Verhältnisse fast schon etwas kleinlaut.

Lebensprotokoll

Jeder Tag wird penibel protokolliert. „Ich schreibe nieder, was ich gemacht



Ausflug Hohensalzburg

Am Dienstag, dem 6. September 2016, trafen sich die Myelom- und Lymphom-Selbsthilfe OÖ. und Salzburg und die Selbsthilfe Multiples Myelom OÖ. zu Mittag zu einem Ausflug, um gemeinsam einen schönen Tag zu verbringen.

Das Ziel war die Festung Hohensalzburg. Wir schlenderten durch den wunderbaren Mirabellgarten mit den toll angelegten Blumenbeeten zum Treffpunkt Domplatz. Vom Fuße des Untersberges fuhren wir mit der Festungsbahn steil hinauf auf den Berg. Dort hatten wir eine Führung durch die sehr interessante alte Burg. Auf vielen Treppen ging es hoch hinauf in die wertvollsten Räume, mit Kachelofen und eigenwilliger Toilette (ja, gab es damals schon). Danach besuchten wir noch einige Museen in der Burg, z.B. mit Ritterrüstungen, Helmen, Schwertern und allem, was so dazugehört. Im Burg-Café konnte man, von Burgmauern umgeben, in Ruhe seinen Durst stillen. Der Wettergott hatte auch ein Einsehen mit uns, denn obwohl viele graue Wolken über uns zogen, hielt das Wetter, solange wir im Freien waren, perfekt aus. Dann ging es mit der Bahn wieder bergab, und beim Zirkelwirt am Papagenoplatz in Salzburg endete der Tag bei Speis und Trank. Es folgte noch ein reger Gedankenaustausch und manch lustiger Plausch

in gemütlicher Runde. Und nach und nach endete ein sehr schöner, ereignisreicher Tag.



Ausflug Herberstein

Diesmal war unser Ziel der Tierpark und der Schlosspark Herberstein in der Steiermark. Nach einem stärken Mittagessen verbrachten wir einen gemütlichen Nachmittag in den wunderschönen Anlagen, erfreuten uns an den exotischen Tieren, sogen den Duft der voll erblühten Rosen und des Kräutergartens auf und genossen das gemütliche Beisammensein. Selbst ein heftiges Gewitter konnte die gute Stimmung nicht beeinträchtigen und nach einer steirischen Bretteljause fuhren wir mit vielen neuen Eindrücken wieder nach Hause.

Gekommen, um zu bleiben?

Der Stellenwert von Gesundheits-APPs im europäischen Gesundheitssystem

(European Health Forum Gastein, Schwerpunkt Demographics & Diversity à Europe)

Von: Heinz Kahl / Business Intelligence für Marketing Solutions

Gesundheits-APPs haben zwar hohe Verbreitung, aber geringe Nutzung; ein Grund dafür ist laut Usern das immer weiter verbreitete Bewusstsein, dass es sich bei Gesundheitsdaten durchwegs um hochsensible, schützenswerte, höchst private Inhalte handelt. Gesetzgeber wiederum stehen vor dem Problem der unterschiedlichen legislativen Regelungen, die im Allgemeinen auch die – sinnvolle – grenzüberschreitende Nutzung oder Mitnahme von Gesundheitsdaten derzeit unmöglich machen.

Die Teilnehmer waren sich einig darüber, dass sich APPs im Gesundheitswesen nicht nur weiter durchsetzen, sondern auch die Qualität der Sicherheit deutlich verbessert werden wird – allerdings nur dann, wenn auf die grundlegenden Sicherheitsbedürfnisse der User eine klare Antwort gefunden werden kann.

Damit sollte in Zukunft auch eine Vernetzung von Daten aus verschiedenen Gesundheitssystemen möglich sein.

Lesen Sie mehr zu diesem Thema in der nächsten Ausgabe der Lebenswege (erscheint im Juni 2017).

Die Selbsthilfegruppe Myelom- und Lymphomhilfe Österreich steht Betroffenen und ihren Angehörigen mit einem umfassenden Informationsangebot zur Seite. Die Selbsthilfegruppe ersetzt aber nicht die medizinische Expertise, weshalb sie eng mit einem Expertennetzwerk zusammenarbeitet.

Spezialisierung:

MM: Multiples Myelom
NHL: Non-Hodgkin-Lymphome
MDS: Myelodysplastisches Syndrom
CML: Chronisch Myeloische Leukämie

Myelom- und Lymphomhilfe:

Web: www.myelom-lymphom.at

E-Mail: info@myelom-lymphom.at

Spendenkonto:

Bankverbindung BAWAG/PSK
IBAN: AT19 1400 0040 1091 9946
BIC: BAWAATWW

IHRE MEDIZINISCHEN ANSPRECHPARTNER IN WIEN

Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna, MBA, MSc

Universitätsklinik für Physikalische Medizin & Rehabilitation der Medizinischen Universität Wien
Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien
Telefon 0676 51 91 384
richard.crevenna@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: Physikalische Medizin

Univ.-Prof. Dr. Johannes Drach

Confraternität Privatklinik Josefstadt
Skodagasse 32, 1080 Wien
Telefon 01 40 114 5501
johannes.drach@pkj.at
Spezialisierung: MM, NHL, MDS

Univ.-Prof. Dr. Alexander Gaiger

Univ.-Klinik für Innere Medizin I
Klinische Abt. für Hämatologie & Onkologie
Medizinische Universität Wien
Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien
Telefon 01 40 400 44100
Montag und Mittwoch: 12.00–13.00
alexander.gaiger@myelom-lymphom.at
Spez.: MM, NHL, Psychoonk., Onko-Reha

Univ.-Prof. Dr. Ulrich Jäger

Klinische Abteilung für Hämatologie und Hämostaseologie
Medizinische Universität Wien
Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien
Telefon 01 40 400 44090
1. Dienstag im Monat: 08.00–10.00 Uhr
ulrich.jaeger@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: NHL

OA Dr. Otto Krieger

Hetzendorfer Str. 52-54, 1120 Wien
drottokrieger@hotmail.com
Spezialisierung: MM, NHL, MDS

Prim. Univ.-Prof. Dr. Felix Keil

3. Med. Abteilung für Hämatologie und Onkologie
Hanusch-Krankenhaus
Heinrich-Collin-Straße 30, 1140 Wien
felix.keil@wgkk.at
Spezialisierung: MM, NHL

Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig

Wilhelminenkrebsforschungsinstitut
c/o 1. Medizinische Abteilung
Zentrum für Onkologie, Hämatologie
Montleartstraße 37, 1160 Wien
www.onkologie.at
heinz.ludwig@wienkav.at
Spezialisierung: MM, NHL, MDS

Assoc. Prof. Dr. Irene Kührer

Interne 3, AKH Wien, 1090 Wien
Währinger Gürtel 18-20
irene.kuehrer@meduniwien.ac.at
Spezialisierung: Hämato-Onkologie, Ernährung

OA Dr. Thomas Nösslinger

3. Med. Abteilung für Hämatologie und Onkologie
Hanusch-Krankenhaus
Heinrich-Collin-Straße 30, 1140 Wien
Telefon 01 910 21 57310
Montag - Freitag: 08.00–14.00 Uhr
thomas.noesslinger@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: NHL

Christina Ochsner, MAS

1. Med. Abteilung, Zentrum für Onkologie und Hämatologie, Pav. 23
Wilhelminenspital
Montleartstraße 37, 1160 Wien
Telefon 06991 00 84 782
Donnerstag: 17.00–18.00 Uhr
christina.ochsner@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: Psychoonkol. Beratung

Univ.-Prof. Dr. Michael Pfeilstöcker

3. Med. Abteilung mit Onkologie
Hanusch-Krankenhaus
Heinrich-Collin-Straße 30, 1140 Wien
Telefon 01 910 21 85430
michael.pfeilstoecker@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MDS

Univ.-Prof. Dr. Markus Raderer

Univ.-Klinik für Innere Medizin I
Klinische Abteilung für Onkologie
Medizinische Universität Wien
Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien
markus.raderer@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: NHL

OA Dr. Thamer Sliwa

3. Med. Abteilung für Hämatologie und Onkologie
Hanusch-Krankenhaus
Heinrich-Collin-Straße 30, 1140 Wien
Telefon 01 910 21 57301
Montag – Freitag: 08.00–14.00 Uhr
Spezialisierung: CML

Univ.-Prof. Dr. Edgar Selzer

edgar.selzer@meduniwien.ac.at
Spezialisierung: Strahlentherapie

OA Dr. Adalbert Weißmann

1. Medizinische Abteilung
Zentrum für Onkologie und Hämatologie, Pav. 23
Wilhelminenspital
Montleartstraße 37, 1160 Wien
Telefon 06991 00 84 782
Mittwoch: 16.00–17.00 Uhr
adalbert.weissmann@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MM, NHL

OA Dr. Georg Hopfinger

georg.hopfinger@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: NHL

IHRE MEDIZINISCHEN ANSPRECHPARTNER IN DEN BUNDESLÄNDERN

OBERÖSTERREICH

Prim. Univ.-Prof. Dr. Ansgar Weltermann

1. Interne – Hämatologie mit Stammzelltransplantation, Hämostaseologie und medizinische Onkologie, Krankenhaus der Elisabethinen Linz
Fadingerstraße 1, 4020 Linz
Telefon 0732 767 66 44 00
ansgar.weltermann@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MM, NHL

Prim. Univ.-Doz. Dr. Michael A. Fridrik

Innere Medizin 3
Zentrum für Hämatologie und medizinische Onkologie, AKH Linz
Krankenhausstraße 9, 4021 Linz
michael.fridrik@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MM, NHL

Dr. Daniel Lechner

Ambulanz für Hämatologie, Onkologie und Stammzelltransplantation, Krankenhaus der Elisabethinen Linz
Fadingerstraße 1, 4020 Linz
Telefon 0732 7676 4428
daniel.lechner@elisabethinen.or.at
Spezialisierung: MM

Prim. Univ.-Prof. Dr. Andreas Petzer

Vorstand Interne I: Intern. Onkologie, Hämatologie und Gastroenterologie, KH der Barmherzigen Schwestern Linz
Seilerstätte 4, 4010 Linz
Telefon 0732 7677 73 45 08.00 - 16.00
Spezialisierung: MM, NHL

STEIERMARK

OA Dr. Franz Bauer

Univ.-Klinik für Innere Medizin
Auenbruggerplatz 38
8036 Graz
Telefon: 0316 385 80 258
Donnerstag: 14.00–15.00 Uhr
franz.bauer@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MM

OA Dr. Siegfried Sormann

Univ.-Klinik für Innere Medizin
Auenbruggerplatz 38
8036 Graz
Telefon 0316 385 81 814
1. Donnerstag im Monat: 14.00–15.00
siegfried.sormann@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MM

TIROL

Univ.-Prof. Dr. Günther Gastl

Univ.-Klinik für Innere Medizin V
Anichstraße 35
6020 Innsbruck
Telefon 0512 504 24 00 33,
Mo-Fr 09.00–16.00 Uhr
(Privatordination: Terminvereinbarung im Sekretariat)
guenther.gastl@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MM, NHL

Univ.-Doz. Dr. Eberhard Günsilius

Univ.-Klinik für Innere Medizin V
Hämatologie und Onkologie
Medizinische Universität
Anichstraße 35
6020 Innsbruck
eberhard.gunsilius@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MM

OA Dr. Johanna Kantner

Ambulatorium für Hämatologie
Leitung: Doz. Dr. Christof Ludescher
Andreas-Hofer-Straße 39 b
6020 Innsbruck
Telefon 0512 586 79 614
Spezialisierung: MM, NHL, MDS

Univ.-Prof. Dr. Reinhard Stauder, MSc

Univ.-Klinik für Innere Medizin V
Hämatologie und Onkologie
Anichstraße 35
6020 Innsbruck
Telefon 0512 504 23 255
reinhard.stauder@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MDS

OA Dr. Ella Willenbacher

Univ.-Klinik für Innere Medizin V
Hämatologie und Onkologie
Anichstraße 35
6020 Innsbruck
Telefon 0512 504 81 517
ella.willenbacher@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MM

OA Dr. Wolfgang Willenbacher

Univ.-Klinik für Innere Medizin V
Hämatologie und Onkologie
Anichstraße 35
6020 Innsbruck
Telefon 0512 504 82 057
Freitag: 14.00–15.00 Uhr
wolfgang.willenbacher@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MM, NHL

SALZBURG

OA Dr. Andrea Kappacher

Univ.-Klinik für Innere Medizin III
mit Hämatologie, internistische Onkologie
Universität Salzburg
Müllner Hauptstraße 48
5020 Salzburg
andrea.kappacher@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: NHL

OA Dr. Lisa Pleyer

Univ.-Klinik für Innere Medizin III
mit Hämatologie, internistische Onkologie
Universität Salzburg
Müllner Hauptstraße 48
5020 Salzburg
Telefon 0662 448 258 271
1. Montag im Monat: 15.00–16.00 Uhr
lisa.pleyer@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MDS

KÄRNTEN

OA Dr. Elisabeth Isak

1. Medizinische Abteilung
Onkologie und Hämatoonkologie
Klinikum Klagenfurt
Feschnigstraße 11
9020 Klagenfurt
elisabeth.isak@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MM

VORARLBERG

OA Dr. Alois Lang

Interne Abteilung/Hämatologie und Internistische Onkologie
LK Feldkirch
Carinagasse 47
6807 Feldkirch
Telefon 05522 303 23 00
Mo-Fr: 09.00–12.00 Uhr
(Privatordination: Terminvereinbarung im Sekretariat)
alois.lang@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MM, NHL, MDS

NIEDERÖSTERREICH

Mag. Dr. Ursula Heck
Untere Landstraße 6
3500 Krems
Telefon 0664 439 35 41
Erreichbarkeit zur Terminvereinbarung:
täglich 17.00-20.00
heckgu@aol.com
Spezialisierung: Schmerztherapie,
Palliativmedizin

ANSPRECHPARTNER IN DER SELBSTHILFEGRUPPE

WIEN, NIEDERÖSTERREICH

UND BURGENLAND

Elfi Jirsa, Wien
Telefon 0664 38 54 161
(Präsidentin der MLH)

Christa Mandl, Pressbaum
Telefon 0664 22 64 022

Myelom- und Lymphomhilfe:
Hervicusgasse 2/19
1120 Wien
Web www.myelom-lymphom.at
E-Mail info@myelom-lymphom.at

OBERÖSTERREICH

Ingrid Neißl, Wels
Telefon 0680 21 96 718

SALZBURG

DGKS Gabriele Kaltseis, Faistenau
Telefon 0664 41 14 681

STEIERMARK

DI Robert Csrepka, Graz
Telefon 0664 37 39 425

IHRE MEDIZINISCHEN ANSPRECHPARTNER IN PRIVATORDINATIONEN

Univ.-Prof. Dr. Johannes Drach
Confraternität Privatklinik Josefstadt
Skodagasse 32, 1080 Wien
Telefon 01 40 114 5501
johannes.drach@pkj.at
Spezialisierung: MM, NHL

Univ.-Prof. Dr. Alexander Gaiger
Hernalser Hauptstraße 15
1170 Wien
Telefon 0676 76 06 740
Spezialisierung: MM, NHL,
Psychoonkologie, Onko-Reha

Univ.-Prof. Dr. Ulrich Jäger
Ordinationsgemeinschaft
Wiener Privatklinik
Pelikangasse 15, 1090 Wien
Telefon 01 40180/1550 oder 1660
ulrich.jaeger@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: NHL

OA Dr. Otto Krieger
Hetzendorfer Str. 52-54, 1120 Wien
www.gzhwien.at
drottokrieger@hotmail.com
Spezialisierung: MM, NHL, MDS

Dr. Michael Pober, MSc, MBA
Praxiscenter PP33
Peppertstraße 33/2, 3100 St. Pölten
oncoconsult@chello.at
Spezialisierung: MM, NHL

Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig
Beethovengasse 1/1/15, 1090 Wien
Ordination Dienstag ab 16.00 Uhr
nur nach Voranmeldung
Telefon 01 405 67 37
www.ludwig-onkologie.at
heinz.ludwig@aon.at
Spezialisierung: MM, NHL, MDS

Univ.-Prof. Dr. Michael Pfeilstöcker
Facharzt für Innere Medizin
Additivfacharzt für Hämatologie und
Internistische Onkologie
Webgasse 28/3, 1060 Wien
Ordination nach tel. Vereinbarung,
keine Kassen
Telefon 0664 40 19 619
Spezialisierung: MDS

OA Dr. Adalbert Weißmann
Herzogbergstraße 70
2380 Perchtoldsdorf
Telefon 01 86 51 864
www.onkologie-haematologie.at
Spezialisierung: MM, NHL

Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Köstler, PhD
Privatordinationszentrum iMED19
Billrothstraße 49a, 1190 Wien
Telefon 01 367 13 73
w.koestler@imed19.at
Spezialisierung: Sarkome,
seltene Tumore

OA Dr. Siegfried Sormann
Graz
Ordination nach Voranmeldung
Telefon 0650 22 08 644
www.videomed.at
Spezialisierung: MM

Prim. Univ.-Prof. Dr. Andreas Petzer
Gesellenhausstr. 21, 4040 Linz
Termine nach Vereinbarung
Telefon 0676 71 42 313 oder
0732 76 77 73 45
<http://linz-onkologie.vpweb.de>
andreas.petzer@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MM, NHL

Assoc. Prof. Dr. Irene Kührer
Skodagasse 32, 1. Stock
1080 Wien
Telefon 01 401 14 57 01
irene.kuehrer@meduniwien.ac.at
Spezialisierung: Hämato-Onkologie,
Ernährung

Marc Sattler
Psychotherapeut, Existenzanalytiker
Wien: 1140 Wien, Einwanggasse 23/12
Burgenland: 7000 Eisenstadt,
Neusiedler Straße 35-37/15
Tel 0664 480 18 69
oncoconsult@chello.at



WOHLIG WARM

Richtig angewendet kann ein kleiner Wellnessurlaub Geist und Körper beleben. In der Sauna oder im Wasser können Myelom-Lymphom-Patienten Entspannung finden. *Von Ines Riegler, Bakk. BA*

Wenn das Wetter nicht mehr zum Spaziergang einlädt, werden alternative Möglichkeiten gesucht, Energie zu tanken. In der kalten Jahreszeit besonders beliebt ist der Ausflug in die Therme. Rückenmassage, Whirlpool und Sauna sollen der Entspannung und dem Wohlbefinden dienen. Viele Patienten sind jedoch unsicher, welche Anwendungen bei Myelom-Lymphom-Erkrankungen überhaupt erwünscht und risikofrei sind. Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig vom Wilhelminenkrebsforschungsinstitut in Wien erklärt, was bei einem Thermenbesuch zu beachten ist.

Grundsätzlich empfehlenswert

Auch wenn das Infektionsrisiko der Myelom-Lymphom-Patienten erhöht ist, steht dem Thermenbesuch bei einer kontrollierten Erkrankung nichts im Wege. In den meisten Fällen ist eine vorherige Absprache mit dem Arzt nicht notwendig, erklärt Univ.-Prof. Dr. Ludwig. Eine Ausnahme bildet hierbei, wenn das Skelettsystem nicht komplett stabil ist. Ansonsten ist der Thermenbesuch für die Patientengruppe auch aus ärztlicher Sicht sehr begrüßens-

wert: „Alles, was zur Verbesserung der körperlichen Fitness beiträgt, ist höchst erwünscht“, ist der em. Vorstand der I. Medizinischen Abteilung, Zentrum für Onkologie, Hämatologie und Palliativmedizin im Wilhelminenspital Wien überzeugt. „Persönlich bin ich der Meinung, dass körperliche Fitness ein wesentlicher Faktor bei der Verbesserung der Behandlungstoleranz ist“, erklärt der Experte. Während der Initialtherapie sei hingegen von einem Thermenbesuch abzuraten. In dieser Zeit streben die meisten Patienten diesen jedoch ohnehin nicht an.

Das volle Programm genießen

Ist die Erkrankung jedoch kontrolliert und der Patient symptomfrei oder symptomarm, spricht nichts gegen das Wellnessprogramm mit Dampfbad, Sauna, Massage und Kneippen. „Das traditionelle Denken, dass Patienten sich nicht anstrengen sollen, sich schonen sollen, das stimmt so nicht. Diese Denkweise konnte durch wissenschaftliche Studien widerlegt werden“, so Univ. Prof. Dr. Ludwig. Eine Ausnahme bildet hierbei jedoch eine instabile Wirbelsäule. Diese erfordert zumindest eine Rücksprache mit dem Arzt. Bei einzelnen Patienten

können zudem Kreislaufbeschwerden durch eine Fehlregulation des Gefäßsystems oder durch die Behandlung mit bestimmten Medikamenten entstehen. Wenn es bei Patienten daher bereits unter normalen Bedingungen zu einer Kreislaufdysregulation kommt, sollte daher beim Saunabesuch zu besonderer Vorsicht geraten werden.

Infektionsrisiko ist gering

Für Patienten mit Myelom ist ein erhöhtes Risiko gegeben, Infektionen zu akquirieren. Die gesundheitlichen Vorteile von Bewegung und Entspannung überwiegen jedoch. „Der Wert der körperlichen Ertüchtigung ist wichtiger als das geringe Risiko, sich eine zusätzliche Infektion zu holen“, ist Dr. Ludwig überzeugt. Bestimmte Vorsichtsmaßnahmen können außerdem helfen, das Risiko zu minimieren. Dazu gehören etwa die Vermeidung des Umganges mit Menschen, die an einer aktiven Influenza, Parainfluenza oder Virusinfektion des oberen Respirationstraktes leiden, und auch die Händehygiene. Der Mediziner empfiehlt betroffenen Patienten außerdem die Möglichkeit einer Influenza- und Pneumokokkenimpfung zu nutzen. Der Impfschutz

greift in diesem Fall am besten bei Patienten in Remission oder bei einer gut kontrollierten Erkrankung.

In Bewegung bleiben

Neben den üblichen Angeboten wie Schwimmbecken und Sauna finden sich in Thermen oft auch Bewegungsprogramme. In Bezug auf die körperliche Ertüchtigung gibt es bei einer gut kontrollierten Erkrankung nur wenige Einschränkungen, erklärt Dr. Ludwig. Insofern Skelettsystem und Wirbelsäule stabil sind, können auch ein Herz-Kreislauf-Training und Muskeltraining am Programm stehen. Nur vom Gewichtheben sei abzuraten. Vor allem Sportarten, die auch zur Entspannung dienen, sind von Vorteil. „Was man weiß, ist zum Beispiel, dass Yoga bei Tumorkranken sehr positive Auswirkungen haben kann, auch in Bezug auf das emotionale Wohlbefinden. Auch autogenes Training oder Meditation sind sinnvoll,“ meint der Onkologe. Bei der Auswahl der Sportart können die Betroffenen ruhig frei nach ihren individuellen Vorzügen und Interessen wählen. Auch bei der Wahl der Therme gibt es keine Einschränkungen.



Zur Person:

Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig
Leiter des Wilhelminen-Krebsforschungsinstituts
em. Vorstand der I. Medizinischen Abteilung, Zentrum für Onkologie, Hämatologie und Palliativmedizin im Wilhelminenspital Wien
Privatordination: 1090 Wien, Beethovengasse 1/1/15

DIE TOP-TIPPS DER REDAKTION

PARKTHERME BAD RADKERSBURG

Die Parktherme Bad Radkersburg wurde 2016 zur besten Therme des Jahres gewählt. Dort findet sich unter anderem ein Faszien-Fitness-Training im Thermalwasser. Die Thermalquelle zählt zu den mineralstoffreichsten Heilquellen Österreichs.
www.parktherme.at

ROGNER BAD BLUMAU

Das Rogner Bad Blumau wurde vom österreichischen Künstler Friedensreich Hundertwasser gestaltet. Es hat 2016 bei Umfragen in der Kategorie „Ruhe & Entspannung“ gewonnen. Ein großartiges kulinarisches Angebot runden das Wohlfühlangebot ab.
www.blumau.com

ST. MARTINS THERME

Die Wellness- und Thermalwasserlandschaft am Rande des Nationalparks Seewinkel bietet Erholung und Regeneration. Die dort befindliche Heilquelle hilft besonders bei rheumatischen Erkrankungen, Wirbelsäulen- und Gelenkserkrankungen oder Herz-Kreislauf-Regulationsstörungen.
www.stmartins.at

EUROTHERME BAD SCHALLERBACH

Die Eurotherme Bad Schallerbach wurde 2015 bereits zum zweiten Mal zur „besten Therme des Jahres“ gewählt. Sie überzeugte vor allem in den Punkten Erlebnis und Sport.
www.eurothermen.at/bad-schallerbach

AQUA DOME THERMENRESSORT

In der Ötztaler Bergwelt in Tirol erstreckt sich eine 50.000 m² große Anlage, deren heiße Quellen für außergewöhnliche Entspannung sorgen. Einen besonderen Anblick bietet das imposante Alpenpanorama des Ötztals.
www.aqua-dome.at



EIN PSYCHOLOGE ERLEBT DAS KONZENTRATIONSLAGER ...TROTZDEM JA ZUM LEBEN SAGEN.

Noch unter den unmenschlichen Bedingungen hat das Leben einen Sinn, ist die zentrale Aussage Viktor Frankls, Psychiater jüdischer Herkunft, der gemeinsam mit seiner Frau und seinen Eltern im Jahr 1942

ins Ghetto Theresienstadt deportiert wurde, wo sein Vater 1943 verstarb. Seine Mutter und sein Bruder wurden in Auschwitz ermordet, seine Ehefrau im KZ Bergen-Belsen. Er selbst wurde von Theresienstadt nach Auschwitz, in das KZ-Kommando Kaufering und im Jahr 1945 in das Lager Türkheim, ein Außenlager von Dachau, gebracht. Am 27. April 1945 wurde das Lager befreit. Frankl überlebte und schildert in erschreckend nüchterner und gleichzeitig zutiefst menschlicher Weise den Alptraum der Lagerrealität, Tod und das nackte Überleben. Pflichtlektüre.

Viktor E. Frankl Preis: 19,60 €, Kösel Verlag, 2009



DIE 5-ELEMENTE-KÜCHE FÜR EINSTEIGER: GESUND ESSEN NACH DER CHINESISCHEN ERNÄHRUNGSLEHRE

Der Ratgeber gibt einen guten Überblick, wie ein harmonisches Gleichgewicht aus Yin und Yang über Nahrungsmittel im Körper herzustellen ist. Was zählt, ist, dass jede der fünf Geschmacksrichtungen – sauer,

bitter, süß, scharf und salzig – in einem Gericht vorkommt. Wie das am besten funktioniert, erklärt Christiane Seifert anschaulich und unkompliziert – plus Rezepte!

Christiane Seifert Preis: 15,50 €, Trias Verlag, 2013



DAS DARM-KOCHBUCH: REZEPTE FÜR EIN GUTES BAUCH- GEFÜHL UND EIN STARKES IMMUNSYSTEM

Die Autorin fasst viele, leicht nachzukochende, darmfreundliche Rezepte für kleine Gerichte, Hauptspeisen und Desserts zusammen. Sie zielen darauf

ab, eine gute Darmflora zu erzielen, aber auch Verdauungsproblemen oder dem Reizdarmsyndrom zu Leibe zu rücken. Eine gesunde Verdauung stärkt letztlich auch die Immunabwehr. Im Anhang befinden sich auch ein Ernährungstagebuch sowie Wochenpläne.

Claudia Lenz Preis: 19,50 €, ZS-Verlag, 2016

5

BUCHTIPPS



RECHTZEITIG VORSORGEN: ANGEHÖRIGENVERTRETUNG, VORSORGEVOLLMACHT, PATIENTENVERFÜGUNG

Dieser Ratgeber beantwortet anhand von Fallbeispielen und mit praktischen Tipps alle Fragen rund um die Personenvorsorge, z.B. wie weit die Vertretungsbefugnis nächster Angehöriger reicht, wie durch eine

Vorsorgevollmacht eine Sachwalterschaft verhindert oder was in einer Patientenverfügung geregelt werden kann.

Andreas Tschugguel; Lisa Gerstinger Preis: 18,80 €, Manz Verlag, 2014



ES KOMMT DER TAG, DA BIST DU FREI: UNVERÖFFENTLICHTE TEXTE UND REDEN

Bisher unveröffentlichte Texte des Begründers der Logotherapie, Viktor E. Frankl, spiegeln eindrucksvoll die ungebrochene Bereitschaft, jeder Krisensituation im Leben mit der Frage nach dem „Wie?“ zu begegnen. Das

Buch gibt einen Einblick in Frankls Leben nach dem Zweiten Weltkrieg, wie er trotz Verlusts der ganzen Familie die Kraft gefunden hat, sein Schicksal anzunehmen.

Viktor E. Frankl Preis: 20,60 €, Kösel Verlag, 2015



NAHRUNG FÜR DIE KÖRPERMITTE

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist ein ganzheitliches Konzept, das auch die Ernährung des Menschen für seine Gesundheit nutzt.

Von Helmut Reibold

Der Grundgedanke der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist die Idee von der Lebensenergie, dem Qi, das sich idealerweise im Gleichgewicht befindet. Herrscht ein Ungleichgewicht, lässt sich dieses durch Gegensatzpaare wie männlich-weiblich oder oben-unten beschreiben. Diese werden durch das übergeordnete Begriffspaar Yin und Yang beschrieben. Das Qi wandelt sich im Jahreszeitenverlauf dynamisch, wobei es fünf Phasen durchläuft. Diese sind an Frühling, Sommer, Spätsommer, Herbst und Winter gebunden und werden wiederum den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zugeordnet. Krankheiten entstehen laut TCM durch einen Mangel oder Überfluss eines Elements, wodurch der Fluss des Qi und somit die körperlichen Funktionskreise gestört werden. Eine Ernährung nach diesen fünf Elementen hilft das Qi zu erhalten und es in Fluss zu bringen.

Verdauung spielt große Rolle

Störungen im Energiefluss können durch diätetische Maßnahmen wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Die Heilwirkung eines Nahrungsmittels ergibt sich aus ihren fünf Qualitäten: Farbe, Geruch, Geschmack, Temperatur beziehungsweise Temperaturverhalten und Konsistenz, wobei auch die Zubereitung der Speisen die Wirkung beeinflussen. Eine besondere Bedeutung kommt den Verdauungsorganen zu, da sie die Nahrung umwandeln in die nützlichen (das Klare) und überflüssi-

gen (das Trübe) Bestandteile und diese dem Körper zuführen beziehungsweise aus ihm ableiten. Welche Bedeutung die TCM dem gesunden Darm zumisst, zeigt sich schon daran, dass es dort für das, was wir lapidar als Verstopfung bezeichnen, zwanzig Unterscheidungen gibt. Außerdem beeinflussen sich nach Ansicht der TCM die verschiedenen Schleimhäute des Körpers gegenseitig. So haben Störungen der Darmschleimhäute auch Auswirkungen auf die Nasen- und Nebenhöhlenschleimhäute.

Ruhe und Wärme spenden

Ein Reizdarm kann aus TCM-Sicht sowohl an einer Schwäche des Erd-elements (Milz-Qi) als auch einer im Holzelement (Leber-Qi) liegen. Im ersteren Fall zeigen sich Symptome wie Blähungen, Völlegefühl, weicher Stuhl und Durchfall sowie Energielosigkeit und Müdigkeit. Hier helfen zum Beispiel Ingwertee, ein warmer Frühstücksbrei aus Getreide mit geriebenem Apfel, Zimt und Ingwer. Kalte, rohe und milchige Produkte sollten dagegen gemieden werden. Im zweiten Fall sind dagegen eher Blähungen, harter Stuhl und Verstopfungen sowie Stress, Ärger, Kopfschmerzen und erhöhter Blutdruck vorherrschend. In diesem Fall empfiehlt die TCM zum Beispiel eine warme Misosuppe zum Frühstück, grünen Tee, mild-scharfe Gewürze und Sojaprodukte. Weiterer Fokus der 5-Elemente-Ernährung liegt auch auf dem Zeitpunkt der Nahrungszufuhr, da die Lehre davon ausgeht, dass die Organe zu unterschiedlichen Tages-

zeiten am wirksamsten arbeiten. Die Verdauung erreicht in der Früh und mittags die optimale Leistung, weshalb ein TCM-basiertes Frühstück reich an Kohlehydraten sein sollte. Abends hingegen wird leichte Kost empfohlen, weshalb wohl auch in der chinesischen Medizin Großmutter Sprichwort gilt: Frühstück wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein Edelmann und Abendessen wie ein Bettelmann.

ERNÄHRUNGSTIPPS

Ingwerwasser/-tee: Trinken Sie morgens eine Tasse warmes Ingwerwasser oder einen Ingwertee. Geben Sie dazu zwei bis drei Scheiben frischen Ingwer auf einen halben Liter warmes bis heißes Wasser. Statt Wasser können Sie auch grünen Tee oder Früchtetee verwenden.

Achtsamkeit: Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten langsam und ohne Ablenkung zu sich. Trinken Sie in kleinen Schlucken, kauen Sie gründlich.

Warme Speisen: Bevorzugen Sie warme Nahrung statt beispielsweise Kaltgetränke.

Übersäuerung vermeiden: Vermeiden Sie eine Übersäuerung durch süße Speisen und Kohlenhydrate.

Chinesische Kräuter: Lassen Sie sich besonders im Winter, um das Immunsystem zu stärken, von einem TCM-Experten eine Mischung chinesischer Kräuter zusammenstellen.

DARMGESUNDHEIT BEI KREBS

Der Darm spielt für Patienten mit Myelom- oder Lymphomkrankung eine wichtige Rolle, besonders in Therapiezeiten. Warum das so ist und was Sie selbst zu einem gesunden Darm beitragen können, erklärt Mag. Dr. Ursula Heck im Interview. *Von Dr. Silvia Nold*



Lebenswege: Welche Bedeutung hat der Darm?

Heck: Der Darm ist mit 300 bis 400 Quadratmetern Oberfläche die größte Grenzfläche zu unserer Umwelt. Im Darm werden nicht nur Nährstoffe und Wasser aufgenommen, dort befinden sich auch 60 bis 70 Prozent des Immunsystems zur Abwehr von Viren, Bakterien und schädlichen Fremdstoffen. Auch bei der Produktion von Hormonen und Vitaminen spielt der Darm eine Rolle, zum Beispiel werden dort 90 Prozent des Glückshormons Serotonin produziert.

Lebenswege: Welche Rolle spielt die Darmflora?

Heck: Die Gesamtheit aller Mikroorganismen im Darm wird auch Mikrobiom genannt. Es besteht aus unzähligen verschiedenen Bakterienarten, Viren und Pilzen und besitzt etwa 10-mal mehr Zellen und 150-mal mehr Gene als der menschliche Organismus. Man muss sich eigentlich fragen: Sind diese Bakterien unsere Gäste oder sind wir die Gäste der Bakterien? Die Darmbakterien helfen beim Abbau bestimmter Nährstoffe, bauen Giftstoffe ab und synthetisieren Vitamin K. Eine optimal zusammengesetzte Darmflora schützt vor krankmachenden Keimen und beeinflusst sogar das Körpergewicht positiv.

Lebenswege: Welche Rolle spielt der Darm bei der Entgiftung?

Heck: Leber, Niere, Haut, Lunge und Darm spielen eine Rolle bei Abbau und Ausscheidung von Toxinen (Giftstoffen). Dazu gehören Endotoxine, also Stoffwechselprodukte aus dem Körper, und Exotoxine, die von außen zugeführt werden. Voraussetzung für eine optimale Entgiftungs-



funktion des Darmes ist die passende Ernährung, die regelmäßige Entleerung des Darms und eine gesunde Darmflora mit den richtigen Bakterien.

Lebenswege: Welchen Einfluss hat eine Chemotherapie auf den Darm und die Darmflora?

Heck: Bei der Chemotherapie werden Stoffe eingesetzt, die Krebszellen im Wachstum hemmen sollen. Da sich Krebszellen besonders häufig teilen, sind diese besonders betroffen. Aber auch gesunde, sich häufig teilende Zellen werden dadurch geschädigt. Dazu gehören auch Darmzellen. Auch das Mikrobiom wird grundlegend verändert, sowohl in der Art der Bakterien als auch in deren Funktion des Stoffwechsels. Es kann zu Nebenwirkungen in Form einer Mukositis (Schleimhautentzündung) mit Durchfällen, Verstopfung, erhöhter Schleimabsonderung und Schädigung der Darmflora kommen. Dadurch kann die Versorgung des Körpers mit Nährstoffen sowie die Eliminierung von Giftstoffen vermindert sein. Auch die neue Immuntherapie kann Auswirkungen auf den Darm haben, die jedoch einen anderen Wirkmechanismus hat und mit ihrem Arzt abgeklärt werden sollte.

Lebenswege: Ist es für den Patienten schon vor der Therapie wichtig, auf ein gesundes Mikrobiom zu achten?

Heck: Ja, eine gesunde Lebensweise ist

unbedingt hilfreich, um die Therapie und damit auch die Erkrankung mit einer möglichst guten Lebensqualität zu überstehen. Ich empfehle eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse sowie genügend Ballaststoffen. Als Faustregel gilt: Die Nahrung sollte alle Farben des Regenbogens haben – rot, gelb, grün und blau. Blau ist dabei am schwierigsten zu finden. Heidelbeeren und blaue Trauben (enthalten Resveratrol) wären eine Möglichkeit. Empfehlenswerte Nahrungsmittel sind auch grünes Gemüse, Knoblauch und Zwiebeln, Sauerkraut oder milchsaures Eingelegtes, Joghurt, Topfen, Nüsse, Avocado und gute pflanzliche Öle. Verzichteten sollten Patienten auf Süßstoffe, zu viel Zucker, Rauchen, Alkohol und rotes Fleisch. Statt Weißmehlprodukten sollten Vollkornprodukte auf dem Speiseplan stehen. Generell sollten Lebensmittel frisch, möglichst nicht mit Pestiziden belastet und möglichst wenig industriell verarbeitet sein.



Lebenswege: Welche Lebensweise empfehlen Sie ansonsten vor der Therapie?

Heck: Ein bis zwei Liter am Tag trinken, viel frische Luft, regelmäßige körperliche Aktivität, ausreichend erholsamer Schlaf und das Meiden von toxischen

Pflegeprodukten und Haushaltsreini-
gern. Zum Abbau von Stress eignen
sich Entspannungsmaßnahmen wie
Yoga oder Qi Gong. Wichtig ist auch,
Sozialkontakte und Freundschaften zu
pflegen. Es ist festgestellt worden, dass
sich die Darmflora bei einer Umstellung
der Lebensweise schon innerhalb von
wenigen Tagen verändern kann.

Lebenswege: Was können Patienten
während und nach einer Chemotherapie
tun?

Heck: Während der Chemotherapie
sollte die Ernährung entlastend sein,
da durch die Therapie die Verdauungs-
leistung im gesamten Organismus
herabgesetzt ist. Obst und Gemüse
gedünstet, fein gemahlene Vollkorn-
produkte, milchsaure Säfte, Geflügel,
Kartoffeln (nicht in Fett gebraten).
Kleine Portionen, dafür öfter essen.
Zusammenfassend kann jeder einzelne
Patient und auch die Angehörigen vor,
während und nach der Chemotherapie
unterstützend zur Gesundheit beitra-
gen. Gesunde, möglichst pestizidfreie
Ernährung, Bewegung in frischer Luft,

Stressfreiheit, genügend Schlaf und
gute, liebevolle soziale Kontakte sind
dazu erforderlich.



Zur Person:

Mag. Dr. Ursula Heck ist ausgebildete
Palliativmedizinerin, Schmerzthera-
peutin und Komplementärmedizi-
nerin mit einer Ordination in Krams.
Sie war Leiterin der Palliativmedizin
am LK Krams und arbeitete am
Lombardi Cancer Center und in der
Schmerzambulanz am Georgetown
University Hospital in Washington,
D.C. (USA).



DARM MIT CHARME

Dass sich Darm und Charme nicht
nur reimt, sondern auch vereinbar ist,
zumindest sprachlich, beweist Giulia
Enders. Sie schafft es auf erquickliche
Art, den LeserInnen Sinn und Funktions-
weise der Verdauung näherzubringen.
Das Büchlein liefert Allgemeinwissen
und ist ein Ratgeber, um an Tipps zu
gelangen, wie man nachhaltig seinen
Darm saniert und sich selbst so das
Leben leichter macht.



Enders, Giulia:
Darm mit Charme
Alles über ein
unterschatztes Organ

Ullstein Verlag 2014, € 17,50
(Audio: 20,20 €; Kindle: 14,99 €)

WIE MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN EINER CHEMOTHERAPIE BEKÄMPFT WERDEN KÖNNEN

TIPPS VON MAG. DR. URSULA HECK

Wenn Nebenwirkungen auftreten,
sollten Patientinnen und Patienten die
Symptome und alle Maßnahmen im-
mer mit ihrem Arzt besprechen, ganz
besonders wenn Beschwerden länger
andauern. Zusätzlich gibt es einige
Hausmittel, die unterstützend wirken:

APPETITLOSIGKEIT:

» Appetitanregend wirken Bitterstoffe,
die vor dem Essen eingenommen
werden. Betroffene sollten pro Tag

zwei Liter Wasser trinken, am besten
ohne Kohlensäure und nicht zum
Essen.

DURCHFALL:

» Die Stuhlfrequenz kann durch
geriebenen Apfel, getrocknete Heidel-
beeren und Muskatnuss (als Gewürz
verwendet) herabgesetzt werden.
» Flüssigkeits- und Elektrolytverlust
können Sie durch fertige orale Trinklö-
sungen aus der Apotheke ersetzen.
Selbstgemachte Alternative: 700 ml
Orangensaft + 300 ml Wasser + 1 Tee-
löffel Salz + 1 Esslöffel Zucker
» Wenn Durchfall mehr als zwei Tage
andauert, beginnen Sie mit einer
Flüssigkeitsdiät: Suppen mit Reis,
Haferschleim, Karotten oder Kümmel.
Nur gekochte und keine blähenden
Gemüsesorten. Dazu Joghurt, But-
termilch, Topfen, Leinöl und stilles
Wasser.

VERSTOPFUNG:

» Wichtig sind eine ausreichende Flüs-
sigkeitszufuhr und ballaststoffreiche
Lebensmittel wie Obst, Gemüse und
Vollkornprodukte.
» Auch Leinsamenschleim kann helf-
en. Dafür lässt man Leinsamen über
Nacht in Wasser quellen und nimmt
2 Esslöffel ein.
» Körperliche Aktivität und Stressab-
bau kann ebenfalls die Darmmotorik
wieder anregen.

REGENERATION DES DARMS:

» Während und nach einer Chemo-
therapie kann man zur Besiedlung
des Darmes Probiotika einnehmen.
Das sind Präparate mit Bakterien zur
Wiederherstellung der Darmflora.
» Joghurt, Buttermilch, Topfen und
Sauerkrautsaft können die Darmflora
regenerieren.

WISSENSWERTES ZUR CORTISON-BEHANDLUNG

Viele Lymphom- oder Myelom-Patienten werden mit Cortison behandelt. OA Priv.-Doz. Dr. Niklas Zojer über Einsatz und Nebenwirkungen diverser Präparate. *Von Birgit Oppermann*

Cortisonpräparate (zum Beispiel Prednisolon oder Dexamethason) sind künstlich hergestellte Abwandlungen eines Stoffes, der ganz natürlich im Körper vorkommt: Cortisol. Im Vergleich zu diesem Hormon sind die Cortison-Medikamente aber deutlich wirksamer und können gegen eine Vielzahl von Problemen eingesetzt werden. Bei Patienten mit einem Lymphom oder Multiplen Myelom steht Cortison aus zwei Gründen auf dem Behandlungsplan: Zum einen kann es das Krankheitsbild an sich verändern. „Cortison in einer höheren Dosierung kann Lymphom- und Myelomzellen zerstören“, erklärt Dr. Niklas Zojer vom Wiener Krankenanstaltenverbund. „Es führt zur Apoptose, also zum Zelltod. Diese Wirkung macht man sich zunutze und integriert diesen Wirkstoff in die Therapie von Myelom- und Lymphompatienten.“ Zum anderen wird Cortison aber auch eingesetzt, um die Symptome von Krebs zu lindern. „Cortison wird bei onkologischen Patienten generell als Supportivtherapie eingesetzt, also als unterstützende Therapie speziell gegen Übelkeit und Erbrechen als Nebenwirkung einer Chemotherapie“, sagt der Experte.

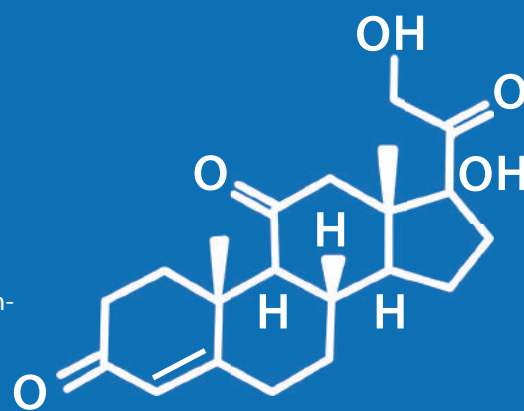
Unerwünschte Nebenwirkungen

Bei der Einnahme können eine Umverteilung des Fettgewebes, dünne Haut, Empfindlichkeit gegenüber Pilzinfektionen, aber auch psychische

Nebenwirkungen wie Schlafstörungen, Nervosität, Depressionen oder Verwirrtheit auftreten. Dr. Zojer kann jedoch beruhigen: „Diese chronischen Nebenwirkungen stehen bei Lymphom- oder Myelompatienten meist nicht im Vordergrund, weil nicht dauerhaft Cortison gegeben wird.“ Üblich ist laut dem Mediziner zum Beispiel eine Dexamethason-Gabe pro Woche, so dass der Patient an den übrigen sechs Tagen kein Cortison erhält. Auch als begleitende Behandlung bei einer Chemotherapie wird das Cortison nur kurzzeitig gegeben. Deshalb treten die chronischen Nebenwirkungen nicht so stark auf, wie es zum Beispiel bei Rheumapatienten sein kann, die manchmal über Jahre hinweg täglich Cortison einnehmen müssen. Vor allem früher war das der Fall.

Kritische Selbstbeobachtung empfehlenswert

Trotzdem gibt es auch bei der kurzfristigen Gabe Nebenwirkungen, die zu beachten sind: „Bei Diabetikern kann zum Beispiel der Blutzuckerspiegel steigen“, erklärt Dr. Zojer. „Manche Patienten, die empfindlich auf Cortison reagieren, können eine Gesichtsrötung bekommen. Wir sehen aber auch, dass es psychische Nebenwirkungen gibt. Patienten berichten, dass sie entweder depressiv werden oder eher unruhig. Eine gewisse Infektneigung kann man auch bei kurzfristigem Cortison-Einsatz beobachten, aber längst nicht in dem



Maß wie bei chronischem.“ Wer diese oder andere Nebenwirkungen bei sich beobachtet, sollte in jedem Fall mit den behandelnden Ärzten sprechen. Vielleicht lässt sich die Cortisongabe anpassen oder es gibt andere medizinische Möglichkeiten, um die Nebenwirkungen zu lindern.



Zur Person:

Priv.-Doz. Dr. Niklas Zojer
Oberarzt an der 1. Medizinischen
Abteilung
Zentrum für Onkologie und
Hämatologie & Palliativmedizin
Wilhelminenspital Wien

D

SONNE TANKEN

Gerade im Winter sind Sonnenstunden besonders wertvoll für unseren Körper. Bei Bedarf kann eine Vitamin-D-Therapie unterstützend wirken.

Von Ines Riegler, Bakk. BA

Vitamin-D-Mangel ist in Europa weit verbreitet. Durch die wenigen Stunden, die wir in der Sonne verbringen, kann der Körper nicht ausreichend Vitamin D bilden, denn durch die Nahrung wird das Sonnenvitamin nur bedingt aufgenommen. Dieses hat jedoch eine bedeutende Rolle für unsere Gesundheit und kann das Risiko für zahlreiche Erkrankungen minimieren. Auch für Myelom- oder Lymphom-Patienten kann die zusätzliche Gabe von Vitamin D sinnvoll sein. OA Dr. Otto Krieger, Facharzt für Innere Medizin (Hämato-Onkologie) erklärt, ab wann Patienten vom Vitamin-D-Mangel betroffen sind und was sie bei der Therapie beachten sollten.

Diagnose und Therapie

Ob eine Therapie mit Vitamin D zu empfehlen ist, sollte prinzipiell mit dem Arzt abgeklärt werden. „Ich würde besonders bei Patienten mit fortgeschrittener Erkrankung bzw. mit Knochenproblemen – nach einer Bestimmung des 25-OH-Vit.-D3-Spiegels – bei Vitamin-D-Mangel (Insuffizienz) eine Substitutionstherapie empfehlen. Diese sollte in Hinblick auf mögliche Risiken nur nach ärztlicher Konsultation erfolgen“, meint Dr. Krieger. Anhand eines Bluttests könne festgestellt werden, ob eine Vitamin-D-

Insuffizienz (Werte <30 ng/ml) oder ein Vitamin-D-Mangel (<20 ng/ml) vorliege. Bei Letzterem hält der Hämato-Onkologe eine Therapie für besonders empfehlenswert. „Bei gut dosierter und ausreichender Vitamin-D-Therapie spürt der Patient eine Verbesserung seiner Muskelschwäche, der Fatigue-Symptomatik und eventuell ein Nachlassen der chronischen Knochenschmerzen“, erklärt Dr. Krieger. Vitamin D beeinflusse außerdem verschiedenste Organsysteme wie etwa Knochenstoffwechsel, Calciumhaushalt, das Immunsystem und die Muskelfunktion.

Ungünstige Prognose bei Mangel

„In den letzten Jahren gab es umfangreiche Studien über Vitamin-D-Mangel und Krebserkrankungen. Es zeigte sich, dass Patienten mit Brust- bzw. Darmkrebs mit Vitamin-D-Mangel eine ungünstigere Prognose aufwiesen als eine Kontrollgruppe. Dies trifft auch auf Lymphom- bzw. Myelompatienten zu, besonders bei fortgeschrittener Erkrankung“, so der Experte. Unklar bleibe jedoch die Frage nach Ursache und Wirkung. So müsse noch in Studien geklärt werden, ob eine aggressive Krebserkrankung den Vitamin-D-Mangel auslöse oder der Zusammenhang umgekehrt zu verstehen sei. Trotz aller Vorteile warnt Dr. Krieger jedoch vor einer Vitamin-D-Euphorie.

Die Therapie sollte immer unter ärztlicher Kontrolle erfolgen. Die Möglichkeit einer Überdosierung sei gering, aber das Risiko einer Hyperkalzämie mit Nierensteinbildung und Nierenfunktionsverlust gegeben. Um einem Mangel natürlich vorzubeugen, empfiehlt er daher, die Sonnenstunden der warmen Jahreszeiten – am besten in Verbindung mit Sport – zu nutzen, um ein Depot für den Winter anzulegen.



Zur Person:

Dr. Otto Krieger
Facharzt für Innere Medizin
Zusatzfach: Hämatologie und
internistische Onkologie
ehem. Leiter des Departments für
Hämatologie und KMT,
KH der Elisabethinen, Linz
Privatordination: 1120 Wien,
Hetzendorfer Str. 52-54

RÜCKBLICKE

Symposium "Multiples Myelom – Gut informiert zu mehr Lebensqualität gelangen"

Am 25. Juni 2016 veranstaltete die Myelom- und Lymphomhilfe Österreich gemeinsam mit der International Myeloma Foundation ein Symposium zum Thema "Multiples Myelom – Gut informiert zu mehr Lebensqualität gelangen" in Wien. Zahlreiche Referenten hielten unter der wissenschaftlichen Leitung von Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig (Wilhelminen-Krebsforschungsinstitut Wien) spannende Vorträge rund um die Themen Therapie, Diagnose und Lebensqualität. Für all jene, die nicht live dabei sein konnten oder den Tag nochmals nacherleben möchten, haben wir eine Bilderstrecke auf der Website www.myelom-lymphom.at erstellt. Sie finden darin Fotos vom Symposium und der Pressekonferenz, die im Vorhinein stattgefunden hat. Darüber hinaus können alle Vorträge gemeinsam mit den Präsentationen online als Video angesehen werden.

Die Themen:

- Neue Therapieansätze zur Behandlung des Multiplen Myeloms von Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig
- Bildgebende Verfahren zu Diagnose und Verlauf des MM. Nutzen von Röntgen, CT, MRT, PET-CT von Prof. Dr. med. Jens Hillengaß
- Neue Strategien zu Diagnose und Verlaufsbeurteilung beim MM von OA Dr. Wolfgang Willenbacher
- Mehr Lebensqualität durch Information: Vorstellung des neuen virtuellen Online-Begleiters von Dr. Anita Hörburger
- Das Leben wieder ergreifen – Krebserkrankung als Krise und Chance von Marc Sattler

Tag des Lymphoms

Am 28. Oktober 2016 organisierte die Myelom- und Lymphomhilfe Österreich wieder im Tagungszentrum Schönbrunn eine Informationsveranstaltung zum Tag des Lymphoms. Namhafte ExpertInnen referierten

über interessante Themen zu Diagnose, Therapie und Lebensqualität. Auch über diese Veranstaltung gibt es eine ausführliche Nachberichterstattung im Web.

Die Vorträge im Detail:

- Chronisch lymphatische Leukämie (CLL) von OA Dr. Thomas Nösslinger
- Wertigkeit der PET/CT in Diagnose und Verlauf maligner Lymphome Ao. Prof. Dr. Martha Hoffmann
- Mehr Lebensqualität durch Information: Vorstellung des neuen virtuellen Online-Begleiters von Dr. Anita Hörburger
- Indolente Lymphome von Prim. Univ.-Doz. Dr. Michael Fridrik
- Aggressive Lymphome von Priv.-Doz. Dr. Georg Hopfinger

Die Vorträge aller Referenten sowie die Fragen des Publikums inklusive der Antworten der Referenten können Sie sich als Videos ansehen.

<http://www.myelom-lymphom.at/symposien/>





DIE NEUEN ONLINE-KURSE



Digitaler Begleiter

Die Myelom- und Lymphomhilfe Österreich ist seit Jahrzehnten Ansprechpartner für Patienten und deren Angehörige. Auch wir gehen mit der Zeit und haben deshalb einen multi-medialen Kurs entwickelt, der Basiswissen rund um Myelom und Lymphome enthält.

Aktiv informieren

In leicht verständlichen Lektionen werden anhand von Animationen, Experteninterviews und Wissenstests die Krankheitsformen, Therapiemöglichkeiten und Hilfestellungen zum besseren Verständnis und zur Verbesserung der Lebensqualität vermittelt.

Unsere Kurse finden Sie auf: selpers.com/myelom-lymphom-kurs