

Lebenswege

Das Magazin der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich 01|2017



Ab in den SÜDEN

Mit Impfschutz und Notfallplan

Move it!

In Bewegung bleiben

Neustart

Krebs als Chance

Selten, aber wichtig

Lymphomarten im Fokus

INTRO

Liebe Mitglieder und Freunde unserer Myelom- und Lymphomhilfe Österreich,

ich freue mich Ihnen die neue Ausgabe der Lebenswege zu präsentieren. Wieder hat das Redaktionsteam viele interessante Themen für Sie aufgegriffen, Betroffene und Experten interviewt und informative Geschichten recherchiert.

Der Sommer naht in großen Schritten und lässt sich hoffentlich nicht so bitten wie der doch sehr frostige Frühling. Für Ihren bevorstehenden Urlaub haben wir nämlich wichtige Informationen zum Thema „Impfen und Verreisen“ zusammengetragen. Verweilen Sie in Ihren eigenen vier Wänden, möchten wir Ihnen wieder einmal in Erinnerung rufen, wie hilfreich für Betroffene „Bewegung“ ist. Moderate Aktivitäten leisten einen großen Beitrag zu Stressabbau und fördern die Lebensqualität beträchtlich. Bitte bleiben Sie dabei aber immer in Ihren eigenen Leistungsgrenzen.

In dieser Ausgabe starten wir damit, Ihnen unsere medizinischen Ansprechpartner persönlich vorzustellen. Den Beginn macht Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig, der Einblick in seine Berufswahl, Hobbys und persönliche Erlebnisse gibt. Medizinisch widmen wir uns dem Thema „Seltene Lymphome“. Gleichzeitig möchte ich Sie auf unser Symposium mit Schwerpunkt Lymphome am 10. November aufmerksam machen. Vielleicht lernen wir einander dort ja kennen!

In jedem Fall wünsche ich Ihnen eine angenehme und interessante Lektüre sowie einen schönen Sommer!

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), Teresa Arrieta, Dr. Silvia Nold, Ines Riegler, Bakk Ba., Angela Eichler, Sonja Mahr

Fotos: Bigstock, Eigenbilder, Matern/MedUniWien 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 **6**

EHRENSACHE

- 04 Porträt einer Helferin**
Gabriele Kaltseis ist seit 2009 engagierte Ansprechpartnerin der Myelom- und Lymphomhilfe.

GEMEINSAM STARK

- 06 Sicher verreisen**
Aktiver Impfschutz ist besonders für chronisch kranke Menschen wichtig.
- 08 Impfen im Fokus**
Elfi Jirsa, Präsidentin der Selbsthilfegruppe, über Impfskeptiker und Fake News.
- 10 Neuorientierung**
Die Krebsdiagnose hat das Leben von Andreas Auer von Grund auf geändert.
- 11 Breite Unterstützung**
Robert Zwettler konnte sich trotz MM-Diagnose seinen Optimismus bewahren.
- 12 Leseempfehlung**
Gesund und köstlich • In Bewegung bleiben • Sicher verreisen mit chronischer Krankheit
- 13 Ansprechbar von A-Z**
Ansprechpartner in medizinischen und alltäglichen Belangen zur Erkrankung.

LEBENSGEISTER WECKEN

- 16 Move it!**
Moderate sportliche Aktivitäten können Genesung und Wohlbefinden steigern.
- 19 Dies & Das**
Über das gesellige Zusammensein, Informationsveranstaltungen und virtuelle Helfer.
- 22 Ausgezeichneter Online-Kurs**
Die Myelom- und Lymphomhilfe Österreich erhielt den Occursus-Anerkennungspreis.

SO HILFT DIE MEDIZIN

- 24 Seltene Lymphome**
Ein Überblick über seltene Lymphomarten, Begrifflichkeiten und mögliche Therapien.
- 26 10 Fragen an Dr. Ludwig**
Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig ganz persönlich über Erfolge, Interessen und Werte.
- 27 Infotage: Myelom- und Lymphom**
Zweimal jährlich finden zu den seltenen Krebserkrankungen Infotage in Wien statt.



SEITE **16**



HELFENDE HÄNDE

DGKS Gabriele Kaltseis ist seit 2009 engagierte Ansprechpartnerin der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich. Sie ist die Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe für Patienten und deren Angehörige in Salzburg und Oberösterreich. *Von Dr. Silvia Nold*

Der erste Kontakt zur Myelom- und Lymphomhilfe Österreich entstand 2006, als der Ehemann von Gabriele Kaltseis an einem Multiplen Myelom erkrankte. Schnell entwickelte sich ein Vertrauensverhältnis. „Die Ansprechpartnerin in Salzburg, Elke Weichenberger, war genau wie ich Diplom-Krankenschwester, daher konnten wir uns besonders gut austauschen“, berichtet Gabriele Kaltseis. Nachdem sie bereits hin und wieder an Informationsständen der Selbsthilfegruppe ausgeholfen hatte, übernahm Gabriele Kaltseis 2009 nach

dem Tod von Elke Weichenberger nach und nach immer mehr Aufgaben. Übrigens geht es ihrem Ehemann aktuell, nach vielen Therapien und zuletzt einer allogenen Stammzelltransplantation, gesundheitlich relativ gut.

Krankenschwester mit Leib und Seele

Gabriele Kaltseis stammt aus Oberösterreich und diplomierte 1980 an der Krankenpflegeschule Steyr. Sie arbeitete danach auf der Intensivstation und unterrichtete ab 2001 zusätzlich im Rahmen der Sonderausbildung an der Schule. Heute lebt sie mit ihrem Mann

in Salzburg und unterrichtet dort an einer Krankenpflegeschule. Sie ist Krankenschwester mit Leib und Seele, obwohl der Beruf ihr viel abverlangt und sie nicht selten bis zu 60 Stunden die Woche gearbeitet hat. „September letzten Jahres bin ich in Altersteilzeit gegangen. Seitdem ist es etwas besser mit meinen zeitlichen Ressourcen“, so Gabriele Kaltseis.

Hoher Beratungsbedarf

Trotz des sehr zeitaufwändigen Berufes stellte sich nie die Frage, die Arbeit bei der Selbsthilfegruppe aufzugeben. „Für die Patienten, aber auch für uns selbst



ist die Gruppe eine große Stütze und es sind enge Bindungen entstanden. Es würde mir sehr schwerfallen, diese Personen im Stich zu lassen.“ Außerdem motiviert es Gabi Kaltseis immer wieder neu, wenn sie sieht, wie groß der Beratungsbedarf ist. „Bei Krankhei-

ten wie Diabetes gibt es umfangreiche Schulungen zum Umgang mit Insulin, zu Fußpflege, Bewegung, richtiger Ernährung und vielem mehr. Myelompatienten und ihre Angehörigen hingegen wissen zunächst oft gar nicht, welche Informationen für sie wichtig sind, und müssen alles mühsam selbst zusammensuchen“, berichtet sie.

Manches geht besonders nah

Besonders nahe ging Gabriele Kaltseis, als ein Myelompatient nach einer Therapie in sehr schlechtem Allgemeinzustand aus dem Krankenhaus entlassen wurde. „Die Ehefrau des Patienten rief mich ganz verzweifelt an“, berichtet die Angehörigenberaterin. „Sie war mit der Pflege völlig überfordert. Ich habe sie dabei unterstützt, ihren Mann wieder ins Krankenhaus einweisen zu lassen und vor der erneuten Entlassung eine Heimkrankenpflege zu organisieren. Das hat mich sehr betroffen gemacht. Aber es hat mir auch wieder gezeigt, wie dringend Patienten und Angehörige einen zusätzlichen Ansprechpartner brauchen.“ Ihr Hintergrundwissen als Krankenschwester hilft, Patienten und Angehörige besonders umfassend zu informieren.

Ein persönlicher Aufruf

In der Selbsthilfegruppe sind unter den Mitgliedern viele Patienten, aber weniger Angehörige. „Ich habe selber

erlebt, dass auch Angehörige viel Unterstützung brauchen“, sagt Frau Kaltseis. „Deshalb möchte ich gerne dazu aufrufen, dass sich auch Angehörige an die Selbsthilfegruppe wenden, sich über ihre Belastungen mit Gleichgesinnten austauschen oder sich über Unterstützungsmöglichkeiten informieren.“ Auf die Frage, welchen Rat sie Patienten gerne mit auf den Weg geben möchte, antwortet sie: „Patienten sollten sich umfassend über ihre Erkrankung informieren, damit sie sich im therapeutischen Team aktiv einbringen können und selbst möglichst viel zum Erfolg der Behandlung und zu ihrer Lebensqualität beitragen können.“



Helferlein gesucht.

Es gibt viel zu tun und wir freuen uns über jede hilfreiche Hand.

Kontakt: Elfi Jirsa
Telefon 0664 38 54 161
elfi.jirsa@myelom-lymphom.at





SICHER VERREISEN

Vor jeder größeren Reise stellt sich eine wichtige Frage: Welche Impfungen brauche ich im Urlaub? Das gilt besonders für chronisch kranke Menschen. *Von Teresa Arrieta*

Der Sommer naht und somit die Urlaubszeit. Eine Reise ist gerade für Menschen in schwierigen Lebensphasen Balsam für die Seele. Doch um den Urlaub risikoarm genießen zu können, sollte man rechtzeitig Vorkehrungen treffen, rät Univ.-Prof. Dr. Ursula Wiedermann-Schmidt, Leiterin des Instituts für Spezifische Prophylaxe und Tropenmedizin der Medizinischen Universität Wien. Ihr Institut ist auch auf die Beratung und Impfversorgung von chronisch Kranken spezialisiert. Je nachdem, wie weit fortgeschritten die Erkrankung ist und wie der Allgemeinzustand des Patienten ist, kann eine Fernreise erwogen werden – oder auch nicht.

Keine Lebendimpfstoffe

„Myelom- und Lymphompatienten stehen unter immunsuppressiver Medikation, daher sind gewisse Impfungen ausgeschlossen“, erklärt sie. Vor allem Lebendimpfstoffe bergen ein zu hohes Risiko und sind kontraindiziert - Lebendimpfstoffe sind noch aktiv, können jedoch die Krankheit nicht mehr

auslösen. Es können nur Totimpfstoffe gegeben werden – diese enthalten abgetötete Erreger. Bei Totimpfstoffen stellt sich allerdings immer die Frage, wie wirksam sie trotz Immunsuppression sind. Destinationen, etwa solche in Zentralafrika oder Südamerika, wo Gelbfieber und Malaria vorkommen, sind aus diesem Grund auszuschließen, denn die Gelbfieberimpfung ist eine Lebendimpfung; eine Chemoprophylaxe gegen Malaria ist ebenso wenig anzuraten.

Ein halbes Jahr Vorlaufzeit

„Ich empfehle eine ausreichend lange Vorlaufzeit, zwei bis sechs Monate, da bestimmte Impfungen mehrfach geimpft werden müssen, um zu einem ausreichenden Schutz zu führen“, so Univ.-Prof. Dr. Wiedermann-Schmidt. Chronisch Kranke sollten einen erfahrenen Reisemediziner oder eine Spezialambulanz aufsuchen, die sich mit dem Krankheitsbild und der spezifischen Medikation von Lymphom- und Myelom-Patienten auskennen. Zur Beratung zählt auch die Erstellung einer Reiseapotheke,

Vorsichtsmaßnahmen bei Ernährung usw. Eine Reiseversicherung mit Rückholambulanz sollte stets abgeschlossen werden.

Geführte Rundreisen buchen

Weitere Frage: Wie lange und anstrengend ist die Reise? Ist ein Langstreckenflug zusätzliche Belastung für den Kreislauf? Besteht ein Thrombosenrisiko (Verschluss eines Blutgefäßes durch ein Blutgerinnsel)? Ob eine medikamentöse Thromboseprophylaxe nötig ist, muss mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Ebenso die Frage eines erhöhten Ansteckungsrisikos im Flugzeug aufgrund von Keimen (Stichwort Influenza). Wichtig ist auch, dass sich die Patientinnen und Patienten nur in Länder mit guten hygienischen Standards und guter medizinischer Versorgung begeben. „Von individuellem Rucksacktourismus in abgelegenen Gegenden ist abzuraten“, so Prof. Wiedermann-Schmidt. Eine geführte Rundreise oder ein schönes Resort, zu denen man zeitgerecht Infos über die einzelnen Stationen und Orte einholen kann, ist aber gut möglich.

REISE- BERATUNG

1. BEURTEILUNG DES GESUNDHEITZUSTANDES

- ✓ Anamnese
- ✓ Immunsuppressive Therapie
- ✓ Impfanamnese
- ✓ Unverträglichkeit
- ✓ Allergien

2. IMPFUNGEN, BERATUNG

- ✓ Routineimpfungen, Reiseimpfungen
- ✓ Aufklärung über Wirksamkeit, Dauer des Schutzes (TiterKO)
- ✓ Immunglobulin bei bes. Umständen

CHECKLISTE FÜR IMMUNSUPPRIMIERTE REISENDE

3. MEDIZINISCHE VERSORGUNG

- ✓ Medikamentenliste
- ✓ Reiseapotheke
- ✓ Reiseversicherung
- ✓ Adressen von örtl. Spitälern
- ✓ ggf. Gelbfieberausschlusszeugnis
- ✓ Chemoprophylaxe: Reisedurchfall

4. BEURTEILUNG EINES ERKRANKUNGSRIKOS

- ✓ Reiseland, Reisestil, Unterkunft, Aktivitäten, Ernährung
- ✓ Saisonalität für Krankheitsübertragungen
- ✓ Einreisevorschriften (z.B. Gelbfieber)

5. VORSICHTSMASSNAHMEN

- ✓ Nahrungsmittel/Wasserhygienemaßnahmen
- ✓ Unfallprävention, keine Tierkontakte, Moskitonetze
- ✓ Thromboseprophylaxe
- ✓ Höhenkrankheit
- ✓ Safe Sex

INTERVIEW FRAU PROF. WIEDERMANN-SCHMIDT

Lebenswege: Frau Prof. Wiedermann-Schmidt, welche Länder empfehlen Sie für Myelom-/Lymphom-Patientinnen und -Patienten?

Wiedermann-Schmidt: Länder in Europa sind seitens der Reisedauer und der möglichen Reiserisiken für diese Patienten kein Problem. Fernreisen in Länder mit hohem Hygienestandard und guter medizinischer Versorgung, wie Nordamerika, Australien, Neuseeland, sind – abgesehen von der langen Reisedauer – ebenso unproblematisch.

Lebenswege: Welche Destinationen sind nicht ideal?

Wiedermann-Schmidt: Abzuraten ist von den meisten Ländern in Zentralafrika oder Südamerika, aufgrund von Gelbfieber- und Malariarisiko. Dies gilt nicht für Nord- und Südafrika, wenn gleich dort andere Hygienestandards als in unseren Breiten herrschen. Auch Teile Südasiens würde ich eher meiden, wegen erhöhtem Risiko für gastrointestinale Erkrankungen, japanischer Enzephalitis, Denguefieber und

Tollwut. Allerdings können geführte Rundreisen z.B. in Nordindien, aber auch in Thailand oder Singapur nach Absprache mit dem behandelnden Arzt in Erwägung gezogen werden.

Lebenswege: Wirken Impfungen bei immunsupprimierten Patienten anders?

Wiedermann-Schmidt: Aufgrund der Immunsuppression passiert es, dass Impfungen schlecht wirken. Damit Impfungen wiederholt werden können, ist eine entsprechende Vorlaufzeit wichtig. In einem ersten Schritt sollte gemeinsam mit dem Impfexperten ein Impfstatus erstellt werden: Welche Impfungen des österreichischen Impfplans sind vorhanden? Welche Impfungen sollten jetzt nachgeholt werden? Auch für eine Städtereise in Europa muss man unter Umständen Vorkehrungen treffen, denn in den letzten Jahren ist es zu einem deutlichen Anstieg von Masernfällen in vielen europäischen Ländern gekommen.



Zur Person:

Univ.-Prof. Dr. Ursula Wiedermann-Schmidt ist Professorin für Vakzinologie an der Medizinischen Universität Wien. Sie leitet seit 2014 das Institut für Spezifische Prophylaxe und Tropenmedizin sowie die Spezialambulanz für Impfen, Reise und Tropenmedizin der MedUni Wien, die vor allem der Versorgung von Risikopatienten dient. Sie ist außerdem seit vielen Jahren im Beratungsgremium für Impfungen des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen sowie Mitglied des Obersten Sanitätsrats.



„FAKE NEWS KEINE CHANCE GEBEN“

Immer mehr Menschen lehnen Impfungen ab. Für MM- und Lymphompatienten ist ein aufrechter Impfschutz jedoch sehr wichtig. Im Gespräch: Elfi Jirsa, Präsidentin der Myelom- und Lymphomhilfe.

Lebenswege: Warum haben Sie das Impfen zum Schwerpunktthema dieser Ausgabe gemacht?

Jirsa: Impfungen sind für Menschen mit Multiplem Myelom, Lymphomen oder MDS besonders wichtig, aber auch generell ist das Impfen aktuell ein sehr bedeutsames Thema, da sich leider eine immer größere Impfskepsis breitmacht. Darin besteht meiner Meinung nach eine große Gefahr, Stichwort Masernepidemie in Europa heuer. Kinderkrankheiten wie Masern, Mumps oder Feuchtblattern sind nicht ungefährlich. Ganz im Gegenteil, im Erwachsenenalter sind sie oft sogar noch gefährlicher.

Lebenswege: Was ist Ihrer Meinung nach der Grund für die zunehmende Impfskepsis?

Jirsa: Zum Teil liegt das sicher an den Fake News, die sich im Internet epidemisch verbreiten. Leider hören viele Menschen auf Personen, die sich öffentlich gegen das Impfen aussprechen oder Bücher darüber schreiben, aber medizinische Daten gar nicht berücksichtigen. Ich würde mir wünschen, dass Impfskeptiker nicht alles für bare Münze nehmen und sich auch mit Studien und wissenschaftlichen Fakten auseinandersetzen. Ich finde es absolut unfair, Menschen zu verunsichern, Eltern zu verunsichern und vom sogenannten Herdenschutz zu profitieren. Bis zur Einführung der Impfungen gab es regelmäßig große Epidemien, bei denen viele, viele Menschen gestorben sind. Ein Beispiel kann uns Maria Theresia sein, die vor 300 Jahren geboren wurde und die eine Vorreiterin im Kampf gegen die Pocken war. Sie ließ nach einer eigenen leidvollen Erfahrung mit einer Pockenerkrankung ihre Kinder impfen. Heute sind die Pocken dank großer Impfkampagnen so gut wie ausgestorben.

Lebenswege: Warum sind Impfungen gerade für Patienten mit Multiplem Myelom, Lymphomen oder MDS besonders wichtig?

Jirsa: Die Patienten haben einerseits durch die Erkrankung, andererseits durch die Therapie ein supprimiertes Immunsystem. Dazu kommt, dass viele Patienten eine Stammzelltransplantation als Therapie hinter sich haben. Dadurch wird das Immunsystem komplett neu aufgesetzt, wie wenn eine Festplatte formatiert wird, wodurch ein bestehender Impfschutz wegfallen kann. Ideal ist es, die Titer bestimmen zu lassen, dabei wird festgestellt, ob die Abwehr noch aktiv ist. Der behandelnde Arzt rät seinen Patienten deshalb möglicherweise zu Nachimpfungen oder zusätzlichen Impfungen. Auch das Umfeld kann durch Impfungen dazu beitragen, Patienten vor Ansteckung zu schützen. Gerade Kinder werden häufig krank und sind in Schulen und Kindergärten vielen Erregern ausgesetzt. Aus diesem Grund gibt es übrigens in Krankenhäusern Vorschriften, dass Kinder als Besucher nicht zu allen Bereichen Zugang haben.

Lebenswege: Welchen Rat können Sie Patienten geben?

Jirsa: Für konkrete Empfehlungen sollten Patienten immer mit ihrem behandelnden Onkologen sprechen. Ich selbst habe neben den Standardimpfungen auch eine Impfung gegen Grippe und Pneumokokken, die Erreger von Lungenentzündung, machen lassen. Wichtig sind neben den Impfungen in jedem Fall aber auch Hygienemaßnahmen, mit denen Patienten sich vor Krankheitserregern und auch vor Krankenhauskeimen schützen können. In der nächsten Ausgabe der „Lebenswege“, die im Dezember erscheint, werden wir uns diesem Thema eingehend widmen.

LEBENSWEGE

„DANKE, DASS ICH DAS ERLEBEN DARF!“

ANDREAS AUER

Die Diagnose „follikuläres Lymphom“ hat die Lebenseinstellung von Andreas Auer von Grund auf geändert. Die Erkrankung hat zu einem Umdenken geführt, das er nicht missen möchte.

Von Ines Riegler, Bakk. BA

Dass bei Andreas Auer frühzeitig Krebs diagnostiziert wurde, hat er wohl seiner Frau zu verdanken. Auf ihr Drängen hin vereinbarte er einen Termin für einen Gesundheitscheck. Bei der Vorsorgeuntersuchung wurden allerdings Unregelmäßigkeiten der Blutwerte festgestellt, die einer näheren Abklärung bedurften. Drei Wochen dauerte es, bis das Ehepaar Gewissheit hatte. Die Diagnose lautete „Lymphknotenkrebs“, präziser formuliert: „follikuläres Lymphom“. „Zu diesem Zeitpunkt war mir leichter, nicht wegen des Ergebnisses, viel mehr weil ich nach drei Wochen Ungewissheit endlich erfahren habe, was mit mir los ist“, erinnert sich der kaufmännische Angestellte zurück. Der Schock saß tief und hielt zwei Tage an. Zwei Wochen nach der Diagnose wurde der größte befallene Lymphknoten operativ entfernt und mit der ersten Chemotherapie begonnen.

Kampfansage an den Krebs

Die größte Kraft, die Krankheit zu besiegen, gab Andreas Auer der Rückhalt seiner Familie. Nicht nur seine Frau und seine Geschwister standen ihm zur Seite, sondern auch seine elfjährige Tochter, die die Eltern anfangs nicht mit der Diagnose belasten wollten. Sie durchschaute jedoch sehr schnell, dass etwas nicht stimmte und wurde

nach ein paar Tagen mit der Wahrheit konfrontiert. „Sie war überraschenderweise sehr gefestigt, mir auch eine gute Stütze und sie redete mir immer wieder gut zu“, schildert der besorgte Vater, der sich ab diesem Zeitpunkt wieder und wieder vorsagte: „Du bist mit 40 Jahren zu jung zum Sterben und deine Familie braucht dich, also kämpfe!“ Mittlerweile gilt Andreas Auer seit sieben Jahren als geheilt. Den Weg seiner Genesung hat er, gemeinsam mit vielen anderen Betroffenen, im Buch „Lebe!“ geschildert. Der Ratgeber, von Autor Dr. Thomas Hartl verfasst, enthält auch Tipps für Betroffene und Angehörige während und nach der Krankheit.

Neuordnung der Prioritätenliste

Die Erkrankung hat auch bewirkt, dass er seine Lebenseinstellung überdenken musste. „Meine Frau und ich haben

nach meiner Genesung einmal darüber gesprochen, was wir in den letzten Jahrzehnten eigentlich erlebt haben. Da war nicht viel zu erzählen.“ Der Fokus lag auf der beruflichen Karriere, wodurch nicht mehr viel Zeit im Alltag übrig blieb. Auf gewisse Art und Weise ist der 48-Jährige heute für dieses einschneidende Erlebnis dankbar, denn andernfalls hätte er es nicht geschafft, sein Leben neu auszurichten. „Jetzt steht auf meiner Prioritätenliste ganz oben Gesundheit und Familie, dann kommt ganz lange nichts und dann irgendwann mal die Arbeit.“ Fünfmal in der Woche gehe er zudem laufen und einmal im Jahr nehme er an einem Halbmarathon teil: „Gerne laufe ich auch morgens, wenn die Sonne aufgeht, und sage mir dabei immer wieder: „Danke, dass ich das erleben darf“, denn jetzt sehe ich den Sonnenaufgang mit anderen Augen.“





UNERWARTETE UNTERSTÜTZUNG

ROBERT ZWETTLER

Die Diagnose MM ist für Robert Zwettler kein Grund, sich unterkriegen zu lassen. Sein offener Umgang mit der Erkrankung hat gezeigt, dass in allen Lebenslagen vielseitige Unterstützung kommen kann.

Von Ines Riegler, Bakk. BA

Das Multiple Myelom hat mir die Freude am Leben und den Humor nicht genommen!“, schildert Robert Zwettler mit Überzeugungskraft. Der 64-Jährige ist seit zwei Jahren in Pension und ein Vorbild, wenn es um das Thema Optimismus geht. Seine „angeborene Lebensfreude“, aber auch das soziale Umfeld haben ihn in schwierigen Zeiten aufgefangen. Nachdem ihn das Multiple Myelom anfangs in ein Korsett und zur Benutzung eines Rollators gezwungen hatte, ist heute wieder fast täglich Nordic-Walken angesagt.

Härteprobe

Der ehemalige Medienfachmann litt an nicht enden wollenden Kreuzschmerzen, die letztendlich zur Diagnose führten. Weder die Anwendung von Schmerzmitteln noch Physiotherapie hatten geholfen. Schließlich erlitt er einen Zusammenbruch unter heftigen Schmerzen und landete im Spital. Nach vier Schmerzmittelinfusionen wurde er stationär in der neurologischen Abteilung aufgenommen. Eine Magnetresonanztomographie und eine Computertomographie folgten. Zusammen mit den Ergebnissen des Blutbildes konnte rasch auf die eigentliche Erkrankung geschlossen werden: Multiples Myelom.

„Habe kein Geheimnis daraus gemacht“

In der schwierigen Zeit nach der Diagnose bekam Zwettler große Unterstützung von unerwarteter Seite. Nicht nur die Familie und der enge Freundeskreis waren für ihn da, sondern auch auf Facebook fand er viel Zuspruch. Robert Zwettler ist sehr offen mit dem Thema umgegangen, auch in sozialen Netzwerken. In unregelmäßigen Abständen postete er auf Facebook und informierte über seinen gesundheitlichen Zustand. „Die Reaktionen waren von überrascht bis geschockt bzw. beides. Immer gesund, und jetzt das!“ Durch seine positive Einstellung erntete der pensionierte Kommunikationsberater Respekt und Bewunderung für den Umgang mit der schweren Erkrankung. Neben aufmunternden, aber auch humorvollen Bemerkungen bekam er hilfreiche Angebote, etwa bei Transporten zur Ambulanz.

Positiver Blick in die Zukunft

Auch „die Zuversicht, dass die aufwendigen Forschungen der Medizin- und Pharmaspezialisten nicht vergeblich sind“, gaben ihm Mut und Hoffnung. Nach der Diagnose ließ Zwettler unter anderem eine Stammzellentransplantation und die Zementierung von sechs Wirbelkörpern über sich ergehen. Nach Letzterem konnte er sich



endlich wieder des Korsetts und des Rollators entledigen. Die Probleme mit dem Rücken hat Robert Zwettler mittlerweile in den Griff bekommen. Bis auf eine Polyneuropathie am linken Fußballen hat er kaum Beschwerden. Um weiterhin fit zu bleiben, steht fast täglich Nordic Walking und einmal wöchentlich ein EMS-Training am Programm. Auch das Familienglück lacht dem Ehemann und Vater: Robert Zwettler darf sich darauf freuen, im Juni Opa zu werden!

4 BUCHTIPPS



BEWEGUNG ZUM GLÜCK! FÜR IMMER GESUND, VITAL UND BEWEGLICH: IN BEWEGUNG BLEIBEN

Trotz Krankheit ist es wichtig, möglichst vital und beweglich zu bleiben. Leichter gesagt, als getan, ist es aber wissenschaftlich bereits erwiesen, dass moderates Training bei Erkrankungen das Wohlbefinden erhöht und einen positiven Beitrag zur Genesung leisten kann. Der Ratgeber zeigt, wie auch durch kleine Schritte Muskulatur und Bewegungsapparat aktiviert werden können – ob mit 18 oder 80, ob gesund oder chronisch krank!

Dr. med. Dietmar Schubert, Goldegg Verlag, 19,95 €



CRM HANDBUCH REISEMEDIZIN: SICHER VERREISEN

Das CRM Handbuch Reisemedizin bietet reisemedizinische Fachinformationen für mehr als 200 Länder. Übersichtlich, strukturiert und praxisorientiert finden sich Länderinformationen von A-Z, Impfvorschriften, Impfpfehlungen, Hinweise zur Verfügbarkeit von Tollwutimpfstoffen, Malariaphylaxe, besondere Infektionsrisiken, Infos zur Reiseapotheke für Erwachsene und Kinder sowie zur Krankenversicherung bei Auslandsreisen und vieles mehr.

Ausgabe 2017
CRM Verlag, 49,90 €



CRM HANDBUCH REISEN MIT RISIKO: REISEN MIT CHRONISCHER ERKRANKUNG

Das CRM Handbuch Reisen mit Risiko ist die ideale Ergänzung zum CRM Handbuch Reisemedizin. Es bietet umfassende Informationen und praktische Hinweise für die spezifische Beratung von Reisenden mit gesundheitlichen Einschränkungen und Risiken. Weitere Inhalte: Beurteilungs- und Bewertungskriterien zur Reisefähigkeit und Risikoabwägung, Informationen zur speziellen Vorsorge, zu besonderen Umwelteinflüssen und Aktivitäten und Nachsorge-Empfehlungen. Außerdem bietet es Angaben zur medizinischen Infrastruktur für mehr als 50 ausgewählte Länder und Informationen zur Mitnahme von Medikamenten und den Einfuhrbestimmungen für Arzneimittel.

Ausgabe 2017
CRM Verlag, 47,90 €



KOCH DICH SCHLANK! MIT OLIVER: GESUND UND KÖSTLICH

Puls 4-TV-Koch Oliver Hoffinger zeigt seit vielen Jahren wöchentlich in seiner Sendung „Koch mit! Oliver“, wie leicht es ist, gutes Essen zuzubereiten. Es braucht dazu weder komplizierte Rezepte noch teure, ellenlange Zutatenlisten. In seinem Buch finden sich nicht nur Kochanleitungen, sondern auch persönliche Erfahrungsberichte über die Speisenzubereitung und den Umgang mit für ihn neuen Zutaten. Darunter findet sich auch so mancher peinlicher Ausrutscher. Das macht den Koch-Star überaus sympathisch und schmälert gleichzeitig Berührungsängste mit innovativen Zutaten und Methoden.

Oliver Hoffinger,
60 „smarte“ Rezepte für smarte Menschen
Gusto Edition, 19,90 €

Die Selbsthilfegruppe Myelom- und Lymphomhilfe Österreich steht Betroffenen und ihren Angehörigen mit einem umfassenden Angebot an Informationen 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

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.lud@extern.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 0676 628 57 55
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, Ordensklinikum Linz (vormals KH d. Elisabethinen) 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, Ordensklinikum 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 Gunsilius

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

Andreas Auer, Linz
Telefon 0664 8719222

STEIERMARK

DI Robert Csrepka, Graz
Telefon 0664 37 39 425

SALZBURG

DGKS Gabriele Kaltseis, Faistenau
Telefon 0664 41 14 681



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

A high-angle, close-up photograph of a person's head and shoulders emerging from deep turquoise water. The person is wearing a black swim cap and a black swimsuit. A large, energetic splash of white water is erupting from the surface around the person's head, creating a sense of movement and vitality. The water's surface is textured with ripples and small waves, reflecting light in various shades of blue and green.

MOVE IT!

Bewegung, gar Sport galt in der Krebstherapie lange als Tabu. Studien belegen aber, dass sie als Teil eines onkologischen Gesamtkonzeptes die Genesung sogar fördern.

Von Sonja Mahr und Mag. Dina Elmani-Zanka, MSc



Ging man bis vor wenigen Jahren noch davon aus, dass vor allem Ruhe und Schonung gut seien, hat sich diese Empfehlung mittlerweile stark verändert. Sport und Bewegung sind es heute, die die Krebstherapie und die anschließende Rehabilitation unterstützen sollen. Denn körperlich aktiv zu sein hat positive Auswirkungen auf den Stoffwechsel und auch auf die Psyche. Beide Säulen werden für die kräftezehrende Therapie und den Weg zurück ins Leben benötigt. Moderate Bewegung sowie wohl dosierte sportliche Betätigung können dazu wesentlich beitragen. Lesen Sie im Folgenden, worauf Sie achten sollten und welche Sportarten geeignet sind.

Therapiebegleiter Sport

„Sport ist ein hochwirksamer Therapiebegleiter für Tumorkranken und Teil des onkologischen Gesamtkon-

zeptes“, sagt Univ.-Prof. Dr. Alexander Gaiger, Präsident der Österreichischen Akademie für onkologische Rehabilitation und Psychoonkologie. Bei manchen Krebsarten, beispielsweise Brust- oder Darmkrebs, zeigen jüngste Studien sogar eine vorbeugende Anti-Tumor-Wirkung, wenn Patienten sich regelmäßig sportlich betätigen. Dies wirkt vielfältig, vor allem gegen die belastenden Nebenwirkungen der Krebstherapie. Häufige Begleiterscheinungen wie Erschöpfungszustände (Fatigue-Syndrom) und Übelkeit werden nachweislich reduziert. Aber auch auf Depressionen und die Schmerztoleranz der Krebspatienten wirke sich Bewegung äußerst günstig aus, erklärt der Onkologe weiter. Das gilt für die Therapie an sich, aber auch für die sich anschließende Rehabilitation. Am Lebens.Med. Zentrum Bad Erlach, wo Dr. Gaiger der ärztliche Leiter der onkologischen Rehabilitation ist, bestätigen sich die positiven Auswirkungen eines

Trainingsplans auch im Anschluss an die Krebstherapie in der Praxis. „Wir sehen tagtäglich, dass Bewegung den Patienten guttut“, berichtet Dr. Gaiger.

Individueller Trainingsplan

Nicht umsonst nehmen Sport und Bewegungstherapien einen besonderen Schwerpunkt des Rehabilitationsprogramms des Lebens.Med.Zentrums Bad Erlach ein. Die Therapiepläne werden dabei auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten abgestimmt. Heilgymnastik, Kraft-, Koordinations- und/oder Ausdauertraining stehen somit meist auf der Tagesordnung. „Nichtstun ist selten hilfreich“, lautet der Appell von Dr. Gaiger. Letztlich finde sich für jeden Patienten, abhängig von individuellen Vorerkrankungen und physiologischen Möglichkeiten, ein persönlicher Trainingsplan. Für die Praxis sollten Betroffene vor allem einiges beachten. Auf der nächsten Seite finden Sie unsere Tipps und Tricks.

PRAXISTIPPS FÜR BETROFFENE

...○ **ÄRZTLICHE BEGLEITUNG:**

Auch wenn die positiven Auswirkungen von Sport als Therapiebegleiter während der Krebsbehandlung heute unbestritten sind, ist jede Erkrankung individuell. Jegliches sportliche Begleitprogramm sollte daher in enger Abstimmung mit dem behandelnden Onkologen erfolgen. Dieser kann ergänzend Tipps geben, welche Sportarten sich für den Patienten eignen und worauf besser verzichtet werden sollte.

....○ **OPTIMALE SPORTART WÄHLEN:**

Empfehlenswert sind vor allem Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Nordic Walking sowie leichtes Krafttraining und sensomotorische Übungen. Selbst bettlägerige Patienten profitieren von regelmäßigen Bewegungseinheiten. Daher ist es wichtig, frühzeitig mit der Physiotherapie zu beginnen, sofern der Gesundheitszustand des Patienten sportliche Aktivitäten noch nicht zulässt.

.....○ **DER RICHTIGE ZEITPUNKT:**

Direkt am Tag der Chemo und dem Tag darauf sowie bei auffälligen Blutwerten, beispielsweise sehr niedrigen Hämoglobinwerten, ist Sport während der Krebstherapie eher kontraindiziert. Betroffene sollten in jedem Fall abwarten, bis der Arzt keine Bedenken gegen den Trainingsbeginn hat.

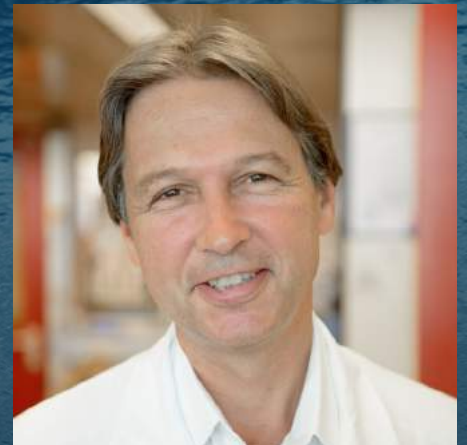
.....○ **MODERATER EINSTIEG:**

Es geht nicht um das Austesten der persönlichen Belastungsgrenze, sondern um eine unterstützende Maßnahme während der Behandlung. Gleich, welcher Sport gewählt wird, sollten Patienten immer langsam beginnen und die Intensität achtsam steigern.

.....○ **FREUDE AN DER BEWEGUNG:**

Wichtig ist es, gemeinsam mit dem Arzt einen Trainingsplan zu entwickeln, der dem Patienten Freude bereitet. Dadurch profitiert er am Ende nicht nur von den deutlich geminderten Nebenwirkungen, sondern ganzheitlich von einer spürbar gesteigerten Lebensqualität.

Beachtet man diese Grundsätze – immer! – in Absprache mit dem behandelnden Onkologen, spricht alles dafür, den Nebenwirkungen buchstäblich davon- und auf eine baldige Genesung zuzulaufen.



Zur Person:

Univ.-Prof. Dr. Alexander Gaiger ist Präsident der Österreichischen Akademie für onkologische Rehabilitation und Psychoonkologie, Programmdirektor für Cancer Vaccines und Psychoonkologie des Comprehensive Cancer Center der Medizin-Universität Wien (Abt. Hämatologie). Er ist Onkologe und Psychotherapeut sowie ärztlicher Leiter der onkologischen Rehabilitation am LebensMed.Zentrum Bad Erlach. Das Zentrum arbeitet an der praktischen Umsetzung der onkologischen Rehabilitation im Sinne einer konstanten Verbesserung der körperlichen und psychischen Gesundheit der Patienten sowie an der Rückkehr in einen – durch die Erfahrung der Erkrankung veränderten – beruflichen und sozialen Alltag. Darüber hinaus bietet das LebensMed.Zentrum Bad Erlach auch eigene Rehabaufenthalte für Mütter (und natürlich auch Väter) gemeinsam mit ihren Kindern an. Infos unter: www.lebensmed-baderlach.at

DIES & DAS



KOCHEN MIT OLIVER

Gemeinsam mit der Selbsthilfe Darmkrebs veranstalteten wir einen sehr unterhaltsamen Kochabend mit Fernsehkoch Oliver Hoffinger. Die gelehrigen und engagierten TeilnehmerInnen fabrizierten vier delikate Gänge. Neben dem Essvergnügen – von Avocado-Schafkäsesalat über Gelbe-Linsen-Suppe, Backhendl und Grieß-Kaiserschmarrn – gab es auch ausreichend Gelegenheit zum Tratschen. So wurde das Zusammensein mit prickelnden Getränken perfekt auskosten. (Auf S. 12 finden Sie Oliver unter unseren Buchtipps!)

WEIHNACHTLICHE RÜCKSCHAU

In der Vorweihnachtszeit fanden bei unseren Selbsthilfegruppen in den Bundesländern wieder viele Festlichkeiten statt. Im Café Landtmann in Wien gab etwa Dr. Ronni Tekal, Allgemeinmediziner und Medizin-Kabarettist, bei einer launigen Adventjause Einblicke in den Spitalsalltag, Doktoren-Eitelkeit und Patientenbe-

findlichkeiten. In Salzburg gab OÄ Dr. Gudrun Russ von der Uniklinik Salzburg im Rahmen einer Veranstaltung einen Überblick über mögliche und vor allem die neuesten Therapieoptionen beim Multiplen Myelom. Sie stand auch allen TeilnehmerInnen Rede und Antwort. Köstliche Weihnachtskekse und Getränke begleiteten den Nachmittag. Im Anschluss fand ein gemütliches, weihnachtliches Zusammensein im „Gasthaus zur Einkehr“ statt.

TREFFEN ZUM TRATSCHEN

Am Freitag, dem 21. April 2017 veranstalteten wir wieder unser beliebtes Treffen zum Tratschen in der Meierei im Türkenschanzpark. Gemeinsam mit den Mitgliedern der Selbsthilfegruppe Darmkrebs kamen wir zusammen, wo einst dem Kaiser eine süße Jause serviert wurde. Gleich zu Beginn wünschten wir mit einem Gläschen Sekt drei anwesenden Geburtstagskindern alles, alles Gute. Fröhlich gestimmt verbrachten wir einen wunderschönen Nachmittag mit guten Gesprächen. Wir freuen uns schon sehr auf das nächste Mal!

INTERNET FÜR ALLE

Um die digitale Kluft in Österreich nachhaltig zu verringern, hat A1 2011 die Initiative „A1 Internet für alle“ ins Leben gerufen, denn jeder Mensch sollte den gleichen, fairen Zugang zu Information, Wissen und Bildung haben. In knapp fünf Jahren hat das Unternehmen mehr als 100.000 TeilnehmerInnen in über 8.000 kostenlosen Kursen fit für das Internet gemacht. A1 bietet dazu an drei Campus-Standorten – Wien, Klagenfurt, Salzburg – und mit österreichweiten Touren kostenlose Internetschulungen rund um Themen aus der Online-Welt an. Die Kurse reichen von „Online einkaufen“ und „Fotobearbeitung“ über „Cloud-Sicherheit“ bis hin zu „The Social Me: Facebook, Twitter & Co“. Jeder ist bei den Workshops willkommen – egal ob jung oder alt, ob Internetneuling oder fortgeschrittene Internetnutzer. Die A1-InternettrainerInnen stehen allen zur Seite und helfen bei Fragen gerne weiter. Alle Kurse sind kostenlos und jeweils für bestimmte Zielgruppen wie Schülerklassen, Erwachsene, Lehrer oder Eltern konzipiert. Einfach anmelden: telefonisch unter 050 664 44505, via E-Mail an internet.fuer.alle@A1telekom.at oder direkt online unter www.A1internetfueralle.at.



DIES & DAS



GESUNDHEITS-APPS

Im Rahmen des heurigen European Health Forum Gastein, Schwerpunkt Demographics & Diversity in Europe fand im September 2016 in Bad Hofgastein die Veranstaltung „Here to stay? Health Apps and their Place in European Health Systems“, unterstützt von PatientView und der European Cancer Patient Coalition, statt.

In einer ausgedehnten Einführung beschäftigte sich das Expert Panel intensiv mit verschiedenen neuen Entwicklungen und Strömungen auf dem Gesundheits-App-Markt. Julie Bretland von OurMobileHealth in England präsentierte hochinteressante Daten zur APP-Nutzung. So werden 90 % aller Gesundheits-APPs nach dem ersten Download nie wieder geöffnet/verwendet und nur 20 % aller Gesundheits-APPs werden öfter als 1.000 Mal heruntergeladen. 20 % der potentiellen Nutzerinnen und Nutzer wiederum

laden Gesundheits-APPs aus Angst vor Verletzung der Privatsphäre nicht herunter. Des Weiteren wurde sehr breit das Thema „Datensicherheit für Patientinnen und Patienten“ diskutiert – da gingen die Meinungen sehr weit auseinander. Das eine Extrem: Aus der App-Entwickler-Szene kommen Ideen wie „Auch Gesundheitsdaten, gespeichert in Tracking-/Health-APPs, sollen offen und frei zugänglich sein. Wo ist das Problem?“ [sic!] bis zu der an sich gängigeren Ansicht, dass es sich bei diesen Daten durchwegs um hochsensible, schützenswerte, höchst private Inhalte handelt. An sich sind die Expertinnen und Experten davon überzeugt, dass sich APPs in Zukunft klar durchsetzen werden. Dies im Angesicht der grundsätzlichen Bedenken, etwa der Gefahr des Trackings, der Sicherheit, der Datenverfügbarkeit etc. Viele grundsätzliche Fragestellungen wurden sehr ausführlich juristisch diskutiert. Zusammenfassend eine teilweise sehr spannende Veranstaltung mit interessanten Ausblicken in

die Zukunft. Die Bedenken wurden gewürdigt, (wieder) diskutiert, aber Lösungsvorschläge ist man (noch) schuldig geblieben. *Von Dr. Heinz Kahl*

Mehr Infos unter:

- > European Health Forum Gastein, Schwerpunkt Demographics & Diversity in Europe
www.ehfg.org/home.html
- > Patient View
www.patient-view.com
- > European Cancer Patient Coalition
www.ecpc.org
- > Julie Bretland, ourmobilehealth.co.uk www.ourmobilehealth.com



DEPRESSION BEI KREBS

In kleinem, aber feinem und sehr informativem Rahmen fand am Freitag, dem 9. 3. 2017, eine Informationsveranstaltung zum Thema „Depression bei Krebs“ statt. Mag. Martha Lepperding von der Krebshilfe Salzburg präsentierte Wissenswertes über die Diagnostik bei Depression, Darstellung der Behandlungsmöglichkeiten und Beachtenswertes bei medikamentöser Therapie. Weiters wurden die TeilnehmerInnen darauf hingewiesen, wie hilfreich Bewegung und Sport sowie psychotherapeutische Begleitung (z.B. Verhaltenstherapie, ABC-Therapie nach Albert Ellis) sein können. Im Anschluss fand bei Brötchen und Getränken noch ein reger Austausch statt! Die weitere Zusammenarbeit wurde ebenfalls von Veranstalterseite besiegelt. Die Österreichische Krebshilfe bietet bundesländerspezifisch unterschiedliche Therapieangebote zudem kostenlos an: www.krebshilfe.net

HOHE WIRKSAMKEIT

Seit Dezember 2016 steht der erste orale Proteasominhibitor als Kapsel zur einmaligen, wöchentlichen Einnahme zur Therapie des rezidivierenden Multiplen Myeloms zur Verfügung. Somit ist eine rein orale Dreifachkombination mit hoher Wirksamkeit und gleichzeitig guter Verträglichkeit möglich.

Die Medikation können MM-Patienten außerhalb des Krankenhauses auch zu Hause einnehmen und damit leichter ihrer Arbeit oder anderen Aktivitäten wie zum Beispiel Reisen nachgehen. Als Unterstützung können Einnahmeschemata in Kalenderform, elektronisch als App oder in Papierform herangezogen werden. Auch einfache Erinnerungshinweise über das Mobiltelefon sind möglich. Begleitinformationen zur Bewältigung Ihrer Erkrankung können Sie natürlich auch von uns, der Myelom- und Lymphomhilfe, telefonisch (Tel: 0664 385 41 61), in Informationsveranstaltungen oder auf



unserer Website www.myelom-lymphom.at erhalten. Weiters finden Sie Onlinekurse für bessere Lebensqualität für Myelom- /Lymphompatienten auf www.selpers.com/kurs

WIENER HÄMATOLOGIE-VERBUND

Das Hanusch-Krankenhaus spielt in der Versorgung hämatologischer Patienten schon lange eine zentrale Rolle. Durch die steigende Anzahl von Patienten bei gleichbleibendem Personal der Versorgungsträger kam es immer wieder zu beträchtlichen Wartezeiten für Patienten mit Blutbildveränderungen, vergrößerten Lymphknoten, Anämien etc. Um dem entgegenzuwirken, wurde der Hämatologie-Verbund unter der Leitung von Univ.-Prof. Prim. Dr. Felix Keil gegründet. Der Hämatologie-Verbund stellt eine einheitliche Versorgungseinheit der WGKK dar, im Rahmen derer insgesamt acht Ambulanzen und zwei hämatologische Bettenabteilungen die Patienten gemeinsam betreuen. Einerseits besteht die Möglichkeit, dass Patienten nach der Entlassung von der Station wohnortnah in den peripheren Ambulanzen weiterbetreut werden können, andererseits können Patienten mit schwerwiegenden hämatologischen Erkrankungen, die in den Gesundheitszentren diagnostiziert werden,

im Hanusch-Krankenhaus zur weiteren Betreuung und Therapie stationär aufgenommen werden.

*Gesundheitszentrum Wien-Mitte -
Interne Ambulanz 3 und 4*

Montag - Donnerstag 07.00 Uhr bis
14.15 Uhr / Freitag 07.00 Uhr bis
14.00 Uhr
+43 1 601 22-40300

Gesundheitszentrum Wien-Mariahilf

Montag - Donnerstag von 07.00 bis
14.15 Uhr / Freitag von 07.00 bis
14.00 Uhr
+43 1 601 22-40644

Hanusch-Krankenhaus

Montag - Freitag 07.00 Uhr bis
15.00 Uhr
Telefonische Terminvereinbarung
von 13.00 Uhr - 14.45 Uhr:
+43 1 910 21-85502

X-MAS ÜBERRASCHUNG

Große Freude verbreitete der MM-Patient Anton Ladinig am 22.12.2016 in der onkologischen Station des St.-Anna-Kinderspitals. Mit Weihnachtsgeschenken überraschte er die Kinder und Jugendlichen, die die Weihnachtsfeiertage auf den Stationen verbringen mussten. Mehr dazu finden Sie unter: www.myelom-lymphom.at/media/2017/06/Anton-Ladinig-.pdf



AUSGEZEICHNETER ONLINEKURS

Die virtuelle Kursreihe für PatientInnen der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich bekam den Occursus-Anerkennungspreis 2017 verliehen.

Im medizinischen Alltag wird dem Thema Kommunikation oft nicht so viel Aufmerksamkeit geschenkt, wie es nötig wäre – wegen fehlender Zeit und anderer Ressourcen, ist sich der Geschäftsführer der Österreichischen Gesellschaft für Hämatologie und Medizinische Onkologie (OeGHO) Walter Voitl-Bliem, MBA, sicher. Denn so wichtig die medikamentöse Thera-

pie auch ist, leistet die Kommunikation im Verlauf einer Krankheit einen wesentlichen Beitrag. Dies wird von wissenschaftlichen Studien bestätigt, die sowohl den Einfluss von Kommunikation auf Compliance (Einhalten der Therapie) und Zufriedenheit der Patienten als auch eine Verbesserung des Gesundheitszustands zeigen. Der Occursus-Preis zeichnet daher seit 2015 Projekte aus, die Kommunikation und Wissensvermittlung in den Mittelpunkt stellen. Damit sollen Zeichen gesetzt und Menschen motiviert werden, die sich beruflich oder privat mit onkologischen Erkrankungen befassen und sich für eine gelingende Kommunikation einsetzen.

And the winner is ...

Einer der diesjährigen Occursus-Preisträger in der Kategorie „Anerkennungspreis“ ist die Online-Kursreihe

der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich. Unter der URL www.selpers.at wurde von der Selbsthilfegruppe in Zusammenarbeit mit dem Onkologen OA Dr. Adalbert Weißmann und der Gesundheitsagentur speedyspace og medizinisches Basiswissen für Patienten virtuell einfach und verständlich aufbereitet. Der Bedarf wurde vorab in einer Umfrage erhoben. Als Begründung für die Prämierung nennt die Jury den großen Bedarf für konkrete Hilfestellungen bei der Bewältigung täglicher Herausforderungen für Krebspatienten: „Die Online-Kursreihe trägt wesentlich zur Aufklärung und Information der Patienten bei. Besonders positiv hervorzuheben ist, dass das Wissen in einer verständlichen Sprache vermittelt wird und die Inhalte laufend erweitert werden.“ Denn nach der Diagnose Multiples Myelom oder Lymphom dreht



sich zunächst alles um die Fragen rund um Erkrankung und Therapie. Doch genauso wichtig ist die Lebensqualität der Patienten – vor, während und nach der Behandlung. Dabei können schon kleine Tipps den Unterschied machen und einen großen Beitrag zum Erhalt der Lebensfreude machen. Sei es durch Entspannung, Bewegung oder Ernährung.

Die Myelom- und Lymphomhilfe Österreich möchte an dieser Stelle einen besonderen Dank OA Dr. Adalbert Weißmann aussprechen, der mit seiner medizinischen Expertise die Online-Kurse in Zusammenarbeit mit speedy space erarbeitete.

www.oegho.at
www.selpers.com

SELTENE LYMPHOME

DAS LYMPHOM-
SYMPOSIUM
FINDET AM
10. NOVEMBER
2017 STATT!

Zu den malignen (bösartigen) Lymphomen gehört neben wenigen, häufigen Lymphomvarianten eine Vielzahl seltener Lymphome. Eine exakte Diagnose ist Voraussetzung für die Therapie. *Von Dr. Silvia Nold*

Die große und heterogene Gruppe der Lymphome lässt sich nach verschiedenen Kriterien unterteilen. Man unterscheidet Hodgkin- und Non-Hodgkin-Lymphome, sowie indolente (niedrigmaligne, langsam wachsende) und aggressive (hochmaligne, schnell wachsende) Lymphomarten. Auch in der Häufigkeit ihres Vorkommens unterscheiden sie sich erheblich. Die häufigsten Non-Hodgkin-Lymphome sind das diffus-großzellige B-Zell-Lymphom (DLBCL; rund ein Drittel aller Lymphome) und das follikuläre Lymphom (FL; rund ein Viertel aller Lymphome). Relativ häufig ist auch die chronisch-lymphatische Leukämie (CLL). Alle anderen über 80 Lymphomtypen gehören zu den seltenen Lymphomen. Selbst die häufigsten dieser seltenen Lymphome machen nur wenige Prozent aller Lymphomerkrankungen aus.

Länderspezifische Häufigkeit

Wir sprachen darüber mit dem Lymphomexperten Dr. Wolfgang Willenbacher von der Medizinischen Universität

Innsbruck. „Die offizielle Klassifikation listet weit über 80 verschiedene Lymphome auf, darunter viele extrem seltene Erkrankungen wie die T-Zell-Lymphome“, so Dr. Willenbacher. „Zu den häufigsten seltenen Non-Hodgkin-Lymphomen gehören das Mantelzelllymphom, die Haarzelleukämie und das Burkitt-Lymphom.“ Die Häufigkeit von Lymphomen ist in anderen Teilen der Welt jedoch oft gänzlich anders und unterliegt genetischen und anderen Einflussfaktoren. „Zum Beispiel tritt das Burkitt-Lymphom hierzulande selten auf“, erklärt Dr. Willenbacher. „In vielen afrikanischen Ländern kommt es als endemische Form und als Folge der zahlreichen HIV-Infektionen aber weitaus häufiger vor. In ostasiatischen Ländern wie Japan und Korea sind T-Zell-Lymphome sehr viel häufiger als im Rest der Welt.“

Exakte Diagnosestellung

Eine Lymphknotenschwellung ist der markanteste Hinweis auf viele Lymphomarten, tritt jedoch nicht in jedem Fall auf. Häufig kommt es zu unspezifischen B-Symptomen mit Erschöpfung, Nachtschweiß, Juckreiz, Fieber oder Gewichtsverlust. Auch Auffälligkeiten im Blutbild und Lymphomzellen im Blut können auftreten. Bestimmte Lymphome sind mit speziellen Symptomen verbunden, z. B. eine Milzvergrößerung und das gehäufte Auftreten von Infekten (durch einen Mangel an Immunzellen) bei der Haarzelleukämie. Für einen sicheren Nachweis und die Klassifikation eines Lymphoms müssen in jedem Fall Tumorzellen untersucht werden. Meist geschieht das durch Untersuchung von Gewebe aus einem Lymphknoten. „Dabei ist wichtig, dass aus-



Zur Person:

Dr. Wolfgang Willenbacher ist als Oberarzt und Leiter des Lymphomprogramms an der Abteilung Hämatologie und Onkologie der Medizinischen Universität Innsbruck tätig.

reichend Gewebe entnommen wird, am besten der gesamte Lymphknoten oder, wenn nötig, Proben aus mehreren Lymphknoten“, erklärt Dr. Willenbacher. Die Tumorzellen werden mikroskopisch, immunologisch, molekular und zytogenetisch untersucht. Bildgebende Verfahren und Knochenmarksuntersuchungen können die Diagnostik ergänzen. Die Diagnose seltener Lymphome wird in Österreich in der Regel bei hämatoonkologischen Ambulanzen gestellt. Diese haben auch mit seltenen Lymphomen Erfahrung, während ein Hausarzt nur in Ausnahmefällen mit diesen Erkrankungen in Berührung kommt.

Individualisierte Therapie

Da die verschiedenen Lymphome sich in ihrem Verlauf und in ihrer Aggressivität sehr stark unterscheiden, reichen die möglichen Behandlungsoptionen von „Beobachten und Abwarten“ bis zu einer sofortigen und sehr intensiven Therapie. Für die Wahl der Behandlung ist deshalb eine exakte Einstufung des Lymphoms die Grundvoraussetzung. Das Mantelzelllymphom wird zwar als indolentes, niedrigmalignes Lymphom klassifiziert, bedarf aber einer intensiven Therapie, die auch eine Stammzelltransplantation umfassen kann. Das Burkitt-Lymphom gehört zu den sehr aggressiven Lymphomen. Nach Diagnosestellung muss sofort eine sehr intensive Therapie begonnen werden. Dafür spricht der Tumor oft sehr gut auf die Behandlung an und bei rechtzeitigem Behandlungsbeginn ist die Prognose sehr gut. Die Haarzelleukämie verläuft weniger aggressiv. Sie ist zwar nicht heilbar, aber kann mit spezifischen Wirkstoffen

oder Antikörpern sehr gut behandelt werden, wodurch die Patienten trotz der Erkrankung eine lange Lebenserwartung haben. Ein Nachweis der Lymphomart, die exakte molekulare Untersuchung der Lymphomzellen und die Berücksichtigung der sonstigen körperlichen Verfassung der Patienten machen eine genau angepasste Therapie möglich. „Diagnostische Methoden und darauf basierende, individualisierte Therapien sind so weit fortgeschritten, dass Lymphompatienten heute generell eine gute Prognose haben, auch wenn es sich um seltene Lymphome handelt“, ergänzt Dr. Willenbacher.

Wenn Sie mehr über das Thema Lymphome erfahren wollen, laden wir Sie herzlich zu dem Symposium der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich am 10. November 2017 um 14 Uhr in Schönbrunn ein.

10 FRAGEN AN DR. LUDWIG



STECKBRIEF

Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig
Leiter des Wilhelminen-
Krebsforschungs-
institut
Privatordination:
Beethovengasse 1/1/15
1090 Wien

- 1. Was ist Ihr Spezialgebiet, Ihr Schwerpunkt?** Mein Spezialgebiet ist Hämatologie/Onkologie und mein Forschungsfokus liegt auf dem Gebiet des Multiplen Myeloms und verwandter Erkrankungen.
- 2. Was machen Sie in Ihrer Freizeit?** Ich verbringe die Zeit am liebsten mit Lesen, Sport und natürlich mit meiner Familie.
- 3. Welcher Persönlichkeit würden Sie gerne einen Tag über die Schulter schauen?** Keiner bestimmten Persönlichkeit, aber Leuten, die in ihrem Fachgebiet über hervorragende Kompetenz, moralische Integrität und Effizienz verfügen.
- 4. Wofür stehen Sie morgens auf?** Um mein Leben zu leben.
- 5. Was war Ihre größte Herausforderung?** Einen Neubau an der 1. Medizinischen Abteilung im Wilhelminenspital gegen den dezidierten Wunsch des Direktors durchzusetzen.
- 6. Was war Ihr größter Erfolg?** Das mögen andere beurteilen.
- 7. Ihre schönste Kindheitserinnerung?** Mit meinem Vater Flugzeuge bauen.
- 8. Wo machen Sie am liebsten Urlaub?** In Kärnten und in Südspanien.
- 9. Was möchten Sie allen an Krebs erkrankten Menschen sagen?** Erstaunlicherweise kann ein signifikantes Lebensereignis wie die Diagnose Krebs zur verstärkten Reflexion des Lebensweges führen, was letztlich zu einem gehobenen Lebensgefühl, größerer Achtsamkeit, Dankbarkeit und intensiverer Verbindung mit nahestehenden Menschen führen kann. Weiters sollten Patienten mit dieser Diagnose körperlich und geistig aktiv bleiben und sich Dingen, die ihnen Freude und Sinnfindung bereiten, widmen.
- 10. Ihr Lebensmotto?** Wann immer du etwas tust, tu es so gut als möglich.

SYMPOSIUM

„MULTIPLES MYELOM: MEHR WISSEN – MEHR LEBENSQUALITÄT“

Am 12. Mai 2017 veranstaltete die Myelom- und Lymphomhilfe Österreich gemeinsam mit der weltweit tätigen IMF (International Myeloma Foundation) bereits zum 6. Mal das Symposium Multiples Myelom in Wien. Wie immer im inspirierenden Ambiente von Schönbrunn.

Getreu dem Motto des Symposiums „Mehr Wissen – mehr Lebensqualität“ konnten sich PatientInnen, deren Angehörige und Interessierte aus Medizin und Pflegeberufen über die Neuigkeiten aus der Forschung und den Umgang mit der Erkrankung informieren. Dabei lag der Schwerpunkt auf den Faktoren, die den Behandlungsverlauf,

die Lebensqualität und den Umgang mit Nebenwirkungen der Therapie beeinflussen können.

Für alle, die nicht dabei sein konnten, und für jene, die die Vorträge noch einmal erleben möchten, gibt es auf dem Online-Portal der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich die Möglichkeit, die Vorträge gemeinsam mit den Präsentationen online als Video anzusehen.

Virtuelle Nachschau

Die Vorträge des Symposiums können Sie jetzt online ansehen unter <http://myelom-lymphom.online-vortraege.com/symposium-2017/>

DIE THEMEN:

- > Einfluss der Gene auf den Verlauf der Erkrankung und der Therapie von OÄ Dr. Ella Willenbacher und OA Dr. Wolfgang Willenbacher (Universitätsklinikum Innsbruck)
- > „Ernährung und Bewegung – wie dadurch die Lebensqualität verbessert werden kann“ von Univ.-Prof. Dr. Johannes Drach (Privatklinik Confraternität, Josefstadt, Wien)
- > „Fatigue und andere Nebenwirkungen“ von Sophia Simon (DGKS/Salzburg)
- > Forschungsergebnisse vom ASH 2016 von Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig (Wilhelminen-Krebsforschungsinstitut, Wilhelminenspital, Wien)

SAVE THE DATE

10.11.2017

Symposium Lymphom



GENERIKA, BIOLOGIKA, BIOSIMILARS

WAS PATIENTEN DARÜBER WISSEN SOLLTEN



Generika (Nachahmerpräparate) enthalten den gleichen Wirkstoff wie Originalpräparate, sind aber kostengünstiger. Heute kommen außerdem immer mehr biotechnologisch produzierte Medikamente (Biologika) auf den Markt, bei denen es ebenfalls nachgeahmte Präparate gibt: die Biosimilars. Hier erfahren Sie, was sich dahinter verbirgt und welche Unterschiede es gibt.
Von Dr. Silvia Nold

Bis zur Zulassung neuer Wirkstoffe fallen für einen Hersteller immense Kosten für die Forschung und die Prüfung in klinischen Studien an. Neu zugelassene Medikamente sind deshalb verhältnismäßig teuer. Damit der Hersteller seine Entwicklungskosten decken kann, stehen neue Wirkstoffe zunächst unter Patentschutz. Dieser Patentschutz gilt für 20 Jahre, solange darf keine andere Firma denselben Wirkstoff vertreiben. Danach können andere Unternehmen das Medikament kopieren und ein Nachahmerpräparat, ein sogenanntes Generikum (Plural: Generika), auf den Markt bringen. Generika sind meist deutlich billiger, weil keinerlei Forschungs- und Entwicklungskosten mehr anfallen.

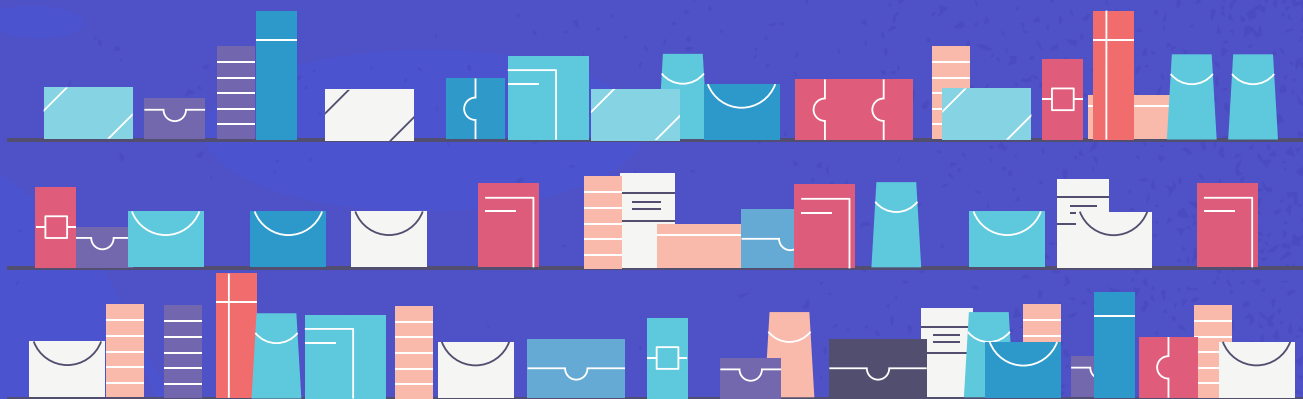
Der Wirkstoff in Generika ist chemisch exakt gleich wie der des Original-

präparats, es können aber andere Bindemittel oder Zusatzstoffe enthalten sein. Um auszuschließen, dass unterschiedliche Produktionsweisen oder Zusätze die Freisetzung des Wirkstoffs im Körper verändern, müssen für jedes neu auf den Markt kommende Generikum sogenannte Bioäquivalenz-Studien durchgeführt werden. Damit wird überprüft, ob nach der gleichen Zeit die gleiche Wirkstoffkonzentration im Blut erreicht wird wie mit dem Originalpräparat.

**Generika und Originalpräparat:
Fast immer problemlos austauschbar**
Werbung und Marketingstrategien erwecken manchmal den Eindruck, als sei das Markenpräparat besser oder hochwertiger. Die strengen Kriterien bei der Generika-Zulassung und aufwändige Qualitäts- und Wirksamkeitskontrollen garantieren jedoch, dass Originalpräparat und

Generikum vergleichbar sind. Um das Gesundheitssystem durch Kosteneinsparungen zu entlasten, gilt deshalb seit 2010 in Österreich, genauso wie in den meisten anderen europäischen Ländern, die „aut-idem“-Regelung. Apothekerinnen und Apotheker dürfen auf ein Rezept ein wirkstoffgleiches Generikum herausgeben (lateinisch „aut idem“ = „oder das Gleiche“).

Allerdings gibt es Ausnahmen, denn manchmal ist es sinnvoll, bei einem bestimmten Präparat zu bleiben. Dazu gehören bestimmte Erkrankungen, bei denen kleinste Änderungen kritisch sein können (zum Beispiel nach einer Organtransplantation). Originalpräparat und Generika unterscheiden sich außerdem manchmal in bestimmten Zusatzstoffen wie Lactose (Milchzucker) oder Farbstoffe. Reagiert ein Patient darauf allergisch



oder mit Unverträglichkeiten, bleibt man bei einem verträglichen Präparat. Bei sehr alten Menschen oder Demenzpatienten vermeidet man in der Regel den Wechsel zwischen verschiedenen Generika, da ein verändertes Aussehen der Tabletten hier für Verwirrung sorgen kann. Wenn Sie Gründe haben, warum Sie dringend bei einem bestimmten Präparat bleiben möchten, dann sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.

Was sind Biologika und Biosimilars?

Einige Arzneistoffe werden biotechnologisch produziert. Das bedeutet, dass sie von lebenden Organismen synthetisiert werden, zum Beispiel von Bakterien, Hefezellen oder pflanzlichen und tierischen Zellkulturen. Diese Produktionsmethode eignet sich für biologische Substanzen wie Hormone, monoklonale Antikörper, Impfstoffe oder Wachstumsfaktoren. Die entsprechenden Arzneimittel nennt man Biologika (auch Biopharmazeutika oder Biologicals). Eines der bekanntesten Beispiele für ein Biologikum ist das Insulin.

Es kommen heute immer mehr Biologika auf den Markt, die auch bei Krebspatienten eingesetzt werden. Wie für alle zugelassenen Wirkstoffe besteht zunächst ein Patentschutz. Nach dessen Ablauf können die Medikamente „nachgebaut“ werden. Die Nachfolgepräparate der Biologika werden als Biosimilars bezeichnet. Der Name leitet sich vom englischen „similar“ ab, was „ähnlich“ bedeutet. Bei Generika ist der Wirkstoff von dem des Originalpräparates nicht zu unterscheiden. Bei Biosimilars deutet

bereits der Name darauf hin, dass der Wirkstoff zwar ähnlich, jedoch nicht exakt gleich ist.

Biosimilars:

Ähnlich, aber nicht identisch

Die Produktion von Biologika ist sehr aufwändig. Sie werden in einem lebenden, biologischen System erzeugt. Es ist so gut wie unmöglich, ganz exakte Kopien davon herzustellen. Der Grund sind kleine, individuelle Änderungen (Modifikationen), die lebende Zellen bei der Synthese der Proteine erzeugen. Erfolgt die Produktion in einer anderen Zellkultur, entstehen Wirkstoffe, die sich in kleinen strukturellen Details auf Molekülebene unterscheiden können. Sie sind also ähnlich, aber nicht identisch.

Bei der Zulassung von Biosimilars muss in Studien gezeigt werden, dass die Wirksamkeit vergleichbar mit dem Original-Biologikum ist. Kleine Unterschiede sind hier bei der Wirkung oder den Nebenwirkungen aber unter Umständen möglich. Während bei den Generika ein Austausch der Präparate meist problemlos durchgeführt werden kann, empfehlen Experten, bei Biologika und Biosimilars sicherheitshalber auf Wechsel während der Therapie zu verzichten. Für Apotheken gilt bei Biologika die „aut-idem“-Regelung nicht, es darf also nur das auf dem Rezept verschriebene Medikament herausgegeben werden. Patienten sollten ihrem Arzt vor Therapiebeginn alle noch offenen Fragen stellen und gemeinsam besprechen, welche Option am besten geeignet ist.

WEITERE INFORMATION

Für Meldungen von Nebenwirkungen und Fragen zur Sicherheit verschiedener Produkte können Sie sich an die AGES (Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH – www.ages.at / T: 050 5550) wenden.

Dieses Info-Blatt steht auf der Website der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich unter www.myelom-lymphom.at/generika-biologika-biosimilars/ zum Download bereit.



DIE NEUEN ONLINE-KURSE

MOBIL UND IMMER MIT DABEI!

DIGITALER BEGLEITER

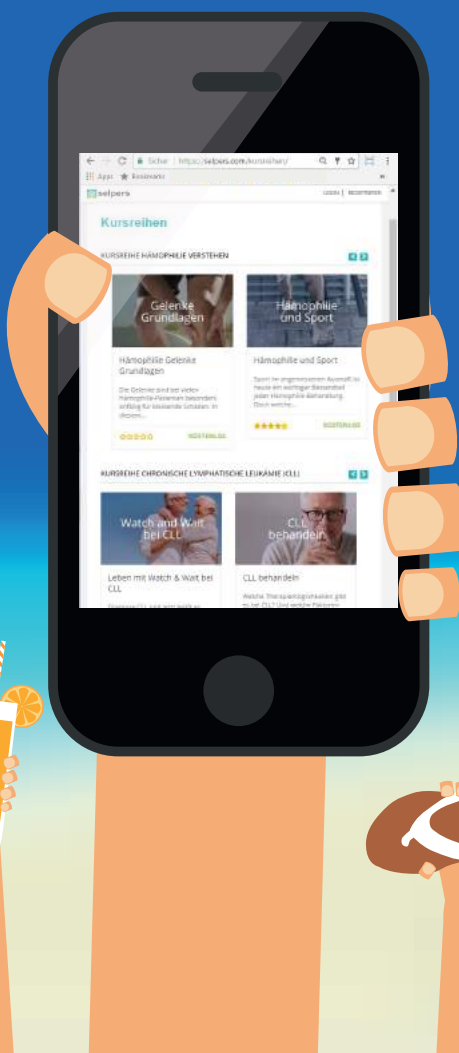
Die Myelom- und Lymphomhilfe Österreich ist seit Jahrzehnten Ansprechpartner für Patienten und deren Angehörige. Auch wir gehen mit der Zeit und haben deshalb einen multimedialen Kurs entwickelt, der Basiswissen rund um Myelom

und Lymphome enthält. Jetzt können Sie auch unterwegs unsere Angebote nützen!

AKTIV INFORMIEREN

In leicht verständlichen Lektionen werden anhand von Animationen, Experteninterviews und Wissenstests die Krankheits-

formen, Therapiemöglichkeiten und Hilfestellungen zum besseren Verständnis und zur Verbesserung der Lebensqualität vermittelt. Besuchen Sie unsere Online-Kurse - wo und wann, entscheiden Sie. Wir freuen uns auf Sie!



Besuchen Sie uns auf: www.selpers.com