

Lebenswege

Das Magazin der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich 01|2018



**GUT LEBEN
IM ALLTAG**

Den Augenblick nutzen

Ich für mich

Sich selbst kennenlernen

Gemeinsam

Füreinander da sein

Nach draußen

Hinaus in die Welt

INTRO

Liebe Mitglieder und Freunde der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich, liebe LeserInnen,

das Jahr 2018 ist schon wieder einige Monate alt. Es hat uns bereits einen außergewöhnlich harten und langen Winter, aber auch einen Vorgeschmack auf den Sommer gegeben.

Unser Redaktionsteam hat in der Zwischenzeit wieder ein Magazin für Sie zusammengestellt.

Großen Raum nehmen in dieser Ausgabe die mitmenschlichen und alltagspraktischen Aspekte einer Krebserkrankung ein. Wie ein gesunder Mensch will sich auch ein Erkrankter im eigenen Leben kompetent und von anderen verstanden fühlen. Deshalb widmen wir uns in mehreren Beiträgen den Themen Selbstkompetenz, Kraft und Energie sowie Beisammensein. Betroffene und Angehörige, Ansprechpartner von Selbsthilfegruppen und Experten kommen zu Wort. Darüber hinaus haben wir Wissenswertes zu einer Krankheitserscheinung und häufigen Chemotherapie-Nebenwirkung aufbereitet: Polyneuropathie. Und wir beherzigen die Tatsache, dass Lachen die beste Medizin ist. Tipps hierzu finden Sie ebenso wie zu Büchern und Ausflügen.

Ich hoffe, dass unsere *Lebenswege* wieder für jeden von Ihnen etwas Bereicherndes bereithalten. Und vergessen Sie nicht die vielen Veranstaltungen, auf denen sich Betroffene und Experten austauschen und einander persönlich kennenlernen können. Infos dazu finden Sie unter: www.myelom-lymphom.at/aktuell/termine.

Eine interessante, unterhaltsame Lektüre und einen schönen Sommer 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: Dr. Claudio Polzer (Leitung), Birgit Oppermann,
Silke Kolbinger, Robert Zwettler.

Fotos: Bigstock, 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 Gesundheitskompetenz**
Elfi Jirsa und Dr. med. Iris Herscovici von der Patientenplattform „selpers“ im Gespräch.

GEMEINSAM STARK

- 06 Kraft und Energie**
Tipps von Gabriele Kältseis, Diplom-Krankenpflegerin, und Dr. med. Iris Herscovici.
- 09 Erfahrungsbericht**
Der MM-Patient Hermann Kronberger über seine Erfahrungen mit dem Cannabinoid-Präparat Dronabinol.
- 10 Angehörige im Portrait**
Claudia Rossbacher. Johanna Zwettler.
- 12 Buchtipps**
Die Heilung der Mitte • Krebszellen mögen keine Himbeeren • Freitätigkeit
- 13 Ansprechbar von A – Z**
Ansprechpartner in medizinischen und alltäglichen Belangen der Erkrankung.
- 16 Dies & Das**
Rückblick auf bisherige Veranstaltungen. Die neue Apo-App der Apothekerkammer.
- 17 Rezepte**
Zwei Lieblingsrezepte von Elisabeth Fischer und Eva Derndorfer.

LEBENSGEISTER WECKEN

- 18 Beisammensein**
Menschliche Nähe als Stütze in schweren Zeiten.
- 20 Ausflugstipps**
Ansprechpartner der SHG geben ihre persönlichen Empfehlungen.
- 22 Humor und Gesundheit**
Drei Vorschläge zur besten Medizin der Welt: Lachen.

SO HILFT DIE MEDIZIN

- 23 Polyneuropathie**
Einblicke in ihre Entstehung und Behandlungsmöglichkeiten.
- 26 Fragen an Dr. Porpacz**
Dr. Porpacz ganz persönlich über Erfolge, Interessen und Werte.
- 27 Myelom-Lymphom-Symposium 2018**
Informationen und Online-Vorträge zum Myelom-Lymphom-Symposium in Wien.



MEHR LEBENS- QUALITÄT DURCH SELBSTKOMPETENZ

Viele Krebspatienten fühlen sich nach der Diagnose hilflos und ihrem Schicksal ausgeliefert. Dabei ist das eigene Verhalten entscheidend für die Lebensqualität und kann den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen. Im Interview erzählen Elfi Jirsa, Präsidentin der „Myelom- und Lymphomhilfe Österreich“, und Dr. med. Iris Herscovici, Gründerin der Patientenplattform „selpers“, wie Patienten Gesundheitskompetenz und Selbstmanagement entwickeln können.
Von Birgit Oppermann

Lebenswege: Welche Rolle spielt das Verhalten von Krebspatienten für die Lebensqualität?

Iris Herscovici: Es gibt viele Studien, die zeigen, dass Menschen mit einer guten Gesundheitskompetenz anders mit der Erkrankung umgehen können und das Gefühl haben, wieder Kontrolle über ihr Leben zu gewinnen.

Elfi Jirsa: Es geht vor allem darum, gut informiert zu sein, denn nur dann kann man sein Schicksal in die Hand nehmen. Wer immer darauf angewiesen ist, was Ärzte oder andere vorgeben, kann nicht mitbestimmen. Das Schlagwort Empowerment ist ganz wichtig, zusammen mit verlässlicher und guter Information.

Lebenswege: Wie können sich Patienten das nötige Wissen aneignen?

Elfi Jirsa: Zuverlässige Informationen

bekommen sie immer von den Experten: den Ärzten. Es gibt zum Beispiel viele Fragen zum Alltag: Wie oft muss ich Blutdruck messen? Darf ich in die Sauna? Solche Fragen sollten Patienten mit dem behandelnden Arzt besprechen. Die Ärzte dürfen aber nicht vergessen, dass nicht alle Patienten Matura haben. Sie müssen auf die verschiedenen Bildungsstufen und den sozialen Hintergrund der Patienten eingehen, damit die verstehen, was man ihnen erklärt.

Iris Herscovici: Ja, die Informationen werden oft in sehr komplizierter Sprache vermittelt, in einer Fachsprache, die die Patienten nicht verstehen. Dann gehen sie ins Internet und sind davon abhängig, auf welche Seite sie geraten. Wichtig ist deshalb, eine Quelle zu finden, der man vertrauen kann, die zum Beispiel von Ärzten oder Selbsthilfegruppen empfohlen wird. Die Seite sollte medizinisch korrekt



Zur Person:

Elfi Jirsa wurde 1948 in Wien geboren und ist Präsidentin der Selbsthilfegruppe „Myelom- und Lymphomhilfe Österreich“. Seit 1989 lebt sie mit der Diagnose MGUS bzw. „Multiples Myelom“ und hat sich trotzdem ihre positive Grundhaltung bewahrt. Sie möchte auch anderen Patienten helfen, selbstbewusst und zufrieden mit ihrer Krankheit zu leben.

aufklären, ohne Angst zu schüren und ohne zu beschönigen. Und die Quelle sollte auch aufzeigen, was die Patienten selbst tun können.

Lebenswege: Was bedeutet Selbstmanagement für Krebspatienten?

Iris Herscovici: Selbstmanagement ist ein Konzept, das in den 80er-Jahren entwickelt wurde. Es geht darum, dass Patienten ihre Krankheit verstehen und Modelle entwickeln können, wie sie mit den Einschränkungen besser zurechtkommen. Da geht es um die Organisation des Haushalts und andere alltagspraktische Dinge. Wichtig ist auch die persönliche Entwicklung: Wie gehe ich mit der Krankheit, mit Stress und Angst um, wie kann ich mich entspannen, und vieles mehr.

Lebenswege: Was können Patienten für ein besseres Selbstmanagement tun?

Elfi Jirsa: Ein Tagebuch zu führen hilft ungemein, nicht nur für das Arztgespräch. Man schreibt in Echtzeit die Nebenwirkungen, die Symptome und eingenommenen Medikamente auf. Man sollte sich auch eine Liste mit den eigenen Fragen erstellen, damit man nichts Wichtiges vergisst.

Iris Herscovici: Wir haben auf www.selpers.com verschiedene Online-Kurse, die genau in Richtung Selbstmanagement gehen.

Die Kurse sind kostenlos und man kann sie ohne Anmeldung nutzen.

Sie vermitteln in einfachen Worten und mit Interviews Wissen und geben Anregungen, was Patienten tun können, um ihren Alltag zu verbessern.

Informationen zu Dr. med. Iris Herscovici finden Sie auf Seite 8.



Helferlein gesucht.

Unsere Selbsthilfegruppe Myelom- und Lymphomhilfe Österreich steht Betroffenen und ihren Angehörigen mit einem umfassenden Angebot zur Seite.

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





MEHR KRAFT UND ENERGIE FÜR KREBSPATIENTEN

Der Krebs selbst, aber auch die Behandlungen und emotionalen Herausforderungen schwächen Patienten oft sehr. Wie schafft man es, trotzdem zu Kraft und Energie zurückzufinden? Gabriele Kaltseis, Diplom-Krankenpflegerin und Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege, und Dr. med. Iris Herscovici, Gründerin der Patientenplattform „selpers“, geben Tipps. *Von Birgit Oppermann*



ENERGIE DURCH BEWEGUNG

Früher empfahl man Krebspatienten, sich zu schonen und mit körperlicher Bewegung sehr vorsichtig zu sein. Heute weiß man: Bewegung erhöht die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität, sie bringt den Patienten neue Energie und verbessert oft sogar den Krankheitsverlauf. „Es ist wichtig, den Patienten zu vermitteln, dass es gar nicht nötig ist, viel zu tun“, sagt Dr. Iris Herscovici. „Es genügen manchmal 20 oder 30 Minuten Spaziergehen. Es ist nur wichtig dranzubleiben, etwas zu tun und sich langsam zu steigern.“ In manchen Städten gibt es Bewegungsangebote, die sich gezielt an Krebspatienten wenden. „Onkowalking“ ist so ein Beispiel. Aber vor allem geht es darum, als Patient eigene Wege zu finden, Bewegung in den Alltag zu integrieren.

KRAFT DURCH GESUNDE ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung kann viel zum Wohlbefinden beitragen. Ein Körper, der mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt ist, kann sich besser regenerieren und hat mehr Energie zur Verfügung. Überschätzen sollte man die Macht der Ernährung jedoch nicht: Die Wirksamkeit von „Krebsdiäten“ ist wissenschaftlich nicht bestätigt.

AUSTAUSCH MIT ANDEREN BETROFFENEN, MIT FREUNDEN UND FAMILIE

Das Gefühl, mit der Situation nicht alleine zu sein, ist für viele Patienten sehr wichtig. Im Austausch mit anderen Betroffenen finden sie Verständnis und alltagspraktische Tipps. Noch wichtiger ist jedoch das eigene Umfeld. Dr. Herscovici: „Viele Studien zeigen, dass es den Menschen besser geht und sie Belastungen leichter wegstecken, wenn sie ein mitfühlendes Umfeld haben.“ Weil dieses Thema von so großer Bedeutung ist, haben wir ihm in dieser Ausgabe der *Lebenswege* einen eigenen Artikel gewidmet.

ACHTSAMKEIT – LEBEN IM MOMENT

„Ich hatte vor Kurzem ein Interview mit einer Patientin mit metastasierendem Brustkrebs“, erzählt Dr. Herscovici. „Sie hat so eine positive Lebenseinstellung! Sie sagt, ihr ist bewusst, dass ihre Krankheit nicht geheilt werden kann. Trotzdem versucht sie, im Moment zu leben, das Schöne in der Situation zu suchen und einfach zu leben. Das ist ein ganz wichtiger Ansatz: Wir leben alle viel zu wenig im Augenblick, sind

mit unserer Aufmerksamkeit in die Zukunft und in die Vergangenheit gerichtet. Dann übersehen wir manches im jetzigen Moment.“

Achtsamkeit bedeutet, aufmerksam für sich selbst und für die Umgebung zu sein, möglichst vieles bewusst wahrzunehmen. Für Dr. Herscovici ist das eine wichtige Grundlage, um das eigene Verhalten ändern zu können.

KRAFT UND ENERGIE DURCH MEDITATION UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

„Ich glaube, dass Entspannungstechniken sehr wichtig sind“, sagt Frau Gabriele Kaltseis. „Da gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, zum Beispiel Progressive Muskelentspannung. Viele sagen, dass sie mit Atemtechniken ruhiger werden. Auch Meditation kann sehr hilfreich sein. Es geht darum, dass man sich mit sich selbst auseinandersetzt und Möglichkeiten findet, wie man sich steuern, beruhigen und entspannen kann.“

Auch Dr. Herscovici erklärt: „Mehrere Studien zeigen, dass Menschen, die meditieren, anders mit der Situation umgehen und für sich Wege finden können, mit ihrer Krankheit gut umzugehen. Auch das ist etwas, das man in kleinen Schritten aufbauen kann.“ Kurse für Entspannungstechniken finden Sie zum Beispiel in Volkshochschulen oder bei Ihrer Krankenkasse.

ONKOLOGISCHE REHA ALS KRAFTQUELLE

„Patienten, die auf Reha waren, sprechen sehr positiv davon und sagen, es hat ihnen sehr geholfen“, berichtet Frau Kaltseis. „Allerdings sollte man



nicht zu früh gehen. Wenn man sich körperlich auch anstrengen und die Übungen und Programme mitmachen kann, profitiert man mehr davon.“

UNTERSTÜTZUNG DURCH DIE PSYCHOONKOLOGIE

Nicht immer schafft man es alleine, wieder zu Kraft und Energie zu finden. Und das ist auch nicht immer nötig: Es gibt verschiedene Angebote in der Psychoonkologie. Sie kann sehr hilfreich sein, um mit der neuen Situation zurechtzukommen.

Dr. Herscovici sagt: „Manchen fällt es schwer, mit den engsten Verwandten oder Freunden darüber zu reden. Da kann ein Psychologe eine gute Möglichkeit sein, um Dinge anzusprechen. Und um dann auch zu hören, dass es okay ist, wie man fühlt und was man tun kann, um sich besser zu fühlen und Kraft zu tanken.“

GRENZEN WAHREN

Dr. Herscovici warnt jedoch davor, sich zu überfordern: „Kraft und Energie tanken, das kann manchmal bedeuten, sein Leben neu zu denken und neue Strukturen zu entwickeln. Da ist es wirklich notwendig, kleine Schritte zu

machen, sich nicht zu überfordern und nicht zu streng mit sich zu sein. Man muss lernen, Nein zu sagen, zu sich selbst, aber auch zu anderen.“

Ein wichtiger Aspekt ist der richtige Zeitpunkt, findet Frau Kaltseis: „Manche Patienten sagen, im ersten halben Jahr hätten sie sich mit gar nichts beschäftigen können. Andere nutzen es als Bewältigungsstrategie, dass sie sofort loslegen mit Recherchen und Aktivität. Da gibt es sehr große Unterschiede.“

ENERGIE DURCH EIGENE KONTROLLE

„Das Gefühl, selbst etwas tun zu können, gibt viel Kraft“, sagt Frau Kaltseis. „Es braucht die Form von Selbstbewusstsein: Ich kann etwas beitragen! Jetzt muss man nur noch herausfinden, wo man das herbekommt.“

Dr. Herscovici sieht das ähnlich: „Es ist wichtig zu schauen: Wie geht es mir? Was tue ich, um neue Wege zu finden, damit ich die Kontrolle über mein Leben zurückbekomme und das Steuer in die Hand nehme? Das sind vielleicht nur kleine Bereiche, aber es ist wichtig, sich die zurückzuerobern.“

Es lohnt sich deshalb, nach Bereichen Ausschau zu halten, in denen man selbst etwas tun kann. Und davon gibt es gar nicht so wenige!



Zur Person:

Gabriele Kaltseis ist Diplom-Krankenpflegerin und Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege. Sie arbeitet außerdem aktiv in der Selbsthilfegruppe „Myelom- und Lymphomhilfe Österreich“ mit. Mit der Krankheit hat sie einige Erfahrung: Ihr Mann ist an Knochenmarkkrebs erkrankt. Ihre Erfahrung gibt sie gerne weiter, um anderen Patienten zu helfen.



Zur Person:

Dr. med. Iris Herscovici ist Gründerin von www.selpers.com. Die Expertin für barrierearme Patientenkommunikation entwickelt Online-Kurse zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz von chronisch Kranken und deren Angehörigen. Ihr besonderes Interesse gilt dem Empowerment der Betroffenen durch Selbstmanagement. selpers wurde dafür mehrfach ausgezeichnet.

HANFPFLANZEN- EXTRAKT HILFT

Der Erfahrungsbericht eines Myelom-Patienten zeigt, wie ein unpopulärer, alternativer Wirkstoff das Leben Schwerkranker harmonisieren kann.

Von Hermann Kronberger

Ich heiße Hermann Kronberger und hatte im Dezember 2012 meine MM-Diagnose (Multiples Myelom. Anm. der Redaktion). Mit 39 Jahren zähle ich zu den jüngeren Myelompatienten. Nach unzähligen Chemotherapien, autologer Stammzellentransplantation und schlussendlich allogener Transplantation bekam ich zahlreiche Probleme. Dazu gehörten massive Schmerzen, Migräne, Übelkeit, Appetitlosigkeit und hoher Gewichtsverlust. Die Abstoßungsreaktionen erforderten verschiedene Medikamente. Gemeinsam mit den vielen Schmerztabletten, welche zum Teil nicht mehr wirksam waren, begannen sich meine Leberwerte rasch zu verschlechtern. Um ein gänzlich Leberversagen zu verhindern, begaben meine Onkologin und ich uns auf die Suche nach einem geeigneten Schmerzmittel.

Nachdem ich bereits unzählige Schmerzmittel, inklusive Opiode, eingenommen hatte, schlug meine Onkologin ein Cannabinoid vor. Leider war der Weg dorthin kein leichter. Cannabinoide wurden vom Chefarzt rundweg abgelehnt.

Erst nach vielen Bemühungen und dem besonderen Einsatz meiner Onkologin bekam ich letztlich doch das pflanzliche Medikament Dronabinol, einen Hanfpflanzen-Extrakt in Tropfenform.

Durch die Einnahme dieses Hanfpflanzen-Extrakts verbesserten sich viele

meiner gravierenden Probleme. Der Appetit wurde gesteigert, ich bekam die Migräne sehr gut in den Griff und als Schmerzmittel war es ebenfalls sehr gut geeignet.

Was mir darüber hinaus auffiel, war, dass ich mich generell viel besser fühlte und mit der Angst vor der Krankheit besser umgehen konnte. Das liegt an den psychotropen Eigenschaften des Wirkstoffs. Kurz gesagt, meine Lebensqualität kam wieder zurück. Nebenwirkungen habe ich bis jetzt keine verspürt und „high“ wird man von diesem Medikament auch nicht.

Ich kann nur jedem von euch, der von Schmerzen geplagt ist, auch von Nervenschmerzen (Polyneuropathie), empfehlen, sich intensiv um eine Schmerztherapie mit einem Cannabinoid zu bemühen. Und bemühen muss man sich. Der Widerstand des Systems ist groß. Man muss einen verständnisvollen Onkologen finden oder eine Schmerzzambulanz aufsuchen. Selbst diese müssen dann beharrlich und deutlich bei den Chefarzten insistieren, um eine Genehmigung zu erhalten.

Doch es lohnt sich, denn wir haben neben der Bekämpfung unserer Erkrankung auch ein Recht auf Lebensqualität!

Ich hoffe, ich konnte euch meine Erfahrungen näherbringen und zeigen, dass es im Laufe einer Krebsbehandlung auch schonende Medikamente gibt.

Wenn ihr mehr darüber erfahren wollt, stehe ich gerne für eine persönliche Kontaktaufnahme zur Verfügung.



Zur Person:

Hermann Kronberger ist gelernter Schlosser und erhielt im Dezember 2012 die Diagnose „Multiples Myelom“.

Er ist glücklich verheiratet und hat eine sieben Jahre alte Tochter. In seiner Freizeit ist er als Hobby-Imker tätig und musiziert mit seiner steirischen Harmonika.

Persönliche Kontaktaufnahme:
iftom2000@yahoo.com

LEBENSWEGE

MEHR DINGE TUN, DIE FREUDE BEREITEN

CLAUDIA ROSSBACHER

In ihren „Steirerkrimis“ schickt die erfolgreiche Autorin ihre Hauptfiguren Sandra Mohr und Sascha Bergmann vom Landeskriminalamt in alle möglichen Winkel der Steiermark, um brisante Kriminalfälle zu lösen. Hier schildert sie aber ihren persönlich schwierigsten Fall. *Von Robert Zwettler*

Im Jahr 2005 war es, da klagte ihr Ehemann Hannes eines Tages über arge Kreuzschmerzen. Im AKH verabreichte Schmerzmittel verfehlten ihre Wirkung, erst nach der Einlieferung ins Hanusch-Krankenhaus wurden entsprechende Blutwerte ermittelt. „Bei meinem ersten Besuch drückte mir Hannes einen Zettel in die Hand und sagte: ‚Schau, was ich hab - ein Plasmazytom!‘ Weder er noch ich hatten eine Ahnung, was das bedeutet.“

Claudia ist von Berufs wegen mit Recherchieren vertraut, da war es naheliegend, sich gleich mal ins „Internet“ zu stürzen. „Die erste Information ließ mich aus allen Wolken stürzen: Lebenserwartung noch 4 Jahre!“ Aber Erfahrungsberichte, in denen von einer längeren Lebensdauer erzählt wurde, ließen wieder Zuversicht aufkommen.

„Hannes wollte sich gleich gar nicht mit der Krankheit auseinandersetzen. Und er will es auch nach 13 Jahren noch nicht, was vermutlich zur Stagnation bis heute beiträgt. Das ist eben seine Art, mit Krankheiten umzugehen.“

Nach zwei Wochen Spitalsaufenthalt und ausführlichen Untersuchungen stand fest: Multiples Myelom im ersten Stadium. Die Kreuzschmerzen wurden mit Morphin behandelt, ansonsten erfolgte keine Therapie. Mit der Auf-

lage, alle sechs Monate zur Kontrolle zu kommen, wurde Hannes entlassen. Eine praktische Ärztin, die auf TCM spezialisiert ist, half ihm wieder auf die Beine. Es ging ihm körperlich bald wieder gut, auch die Blutwerte verbesserten sich. Mitentscheidend für sein Wohlbefinden waren ein stressreduzierter Zugang zur Arbeit und der Verzicht auf überdurchschnittlichen Zigarettenkonsum.

2015 eine kurze Aufregung: Bei einer Untersuchung anlässlich eines Darmverschlusses wurde Osteolyse im Becken festgestellt. „Oh Gott, dachte ich, jetzt ist es so weit! Ein weiterer Check brachte jedoch die erlösende Entwarnung – es war nichts! Die regelmäßigen Kontrollen, die weitgehend stabile Werte ergeben, beruhigen von Mal zu Mal und heben unsere Lebensfreude.“

Claudia und Hannes verbringen ihre Zeit überwiegend in einem traumhaft gelegenen Häuschen in der Weststeiermark. In der wundervollen Natur kommt die Inspiration für ihre künstlerische Tätigkeit, Hannes malt außergewöhnliche Bilder. Hier finden die beiden Ruhe, spielen Tennis zur Stärkung der Rückenmuskulatur und tanken Kraft für die gemeinsame Zukunft.

„Derzeit ist alles perfekt und ich bin so froh, dass es so lange schon so gut

geht.“ Die Angst davor, wie sich die Krankheit entwickeln könnte, ist latent vorhanden. Je öfter die Werte bei den Kontrollen aber stabil sind, umso zuverlässiger sind die beiden.

Was kann Claudia Angehörigen raten? „Ich glaube, dass es wichtig ist, sich über die Krankheit und mögliche Behandlungsmethoden zu informieren. Besonders geholfen hat mir die Homepage der Selbsthilfegruppe, unter anderem die Erfahrungsberichte. Eventuell sind die Lebensumstände zu überdenken oder gar zu ändern und überhaupt sollte man nur Dinge tun, die Freude bereiten.“





EINE PORTION OPTIMISMUS

JOHANNA ZWETTLER

Die 63-jährige Pensionistin erzählt über das Leben an der Seite ihres an Multiplem Myelom erkrankten Mannes Robert. *Von der Redaktion*

Wie in vielen Fällen traf die Diagnose Multiples Myelom Johanna und Robert Zwettler unerwartet. Johanna macht kein Hehl daraus, dass die größte Herausforderung war, mit der Krankheit umzugehen und zu akzeptieren, dass es nun mal so ist, wie es ist.

„Das Wegschieben und das Ignorieren war zu überwinden. Man muss erst einmal so weit kommen, dass man sich damit auseinandersetzt.“

Es galt zunächst die Krankheit und vor allem die Befunde zu verstehen. Hilfreich war das Studium von Fachliteratur und natürlich auch entsprechende Recherche im Internet. Aufgezeigte Behandlungsmethoden und die beschriebenen Erfolge bei der Bewältigung der Krankheit trugen wesentlich zur Beruhigung bei.

„Ich bin überzeugt, eine konkrete Auseinandersetzung mit dem Problem, das Einholen von Informationen, der Kontakt mit Selbsthilfegruppen und eine Portion Optimismus machen einen guten Teil des Behandlungserfolgs aus. Diese Meinung teilt Robert voll und ganz.“

Nach dem ersten Schock und dem Nicht-wahrhaben-Wollen haben die ersten Erfolge bei der Behandlung und die Schmerzfreiheit durch eine Wirbelkörperzementierung sehr ermutigt und Lebenskraft zurückgebracht.

„Unser Leben hat sich – nach Ausbruch der Krankheit vor über zwei Jahren – weitgehend normalisiert.“

Wegen der Wirbelkörperzementierung sind übertriebene sportliche Aktivitäten zwar untersagt, aber Johanna sieht das gelassen: „Für mich war das nicht wichtig und Robert, denke ich, kommt damit auch gut zurecht.“

Im Rahmen der Möglichkeiten unternehmen die beiden viel gemeinsam, durchaus Dinge wie Reisen – auch mit Wohnwagen –, Walken, leichte Bergtouren und Radfahren, die sie ohne Erkrankung ebenso machen würden.

„Derzeit stabile Werte und halbwegs gefestigte Knochen, der Vergleich der fatalen Ausgangslage mit dem jetzigen, erfreulichen Gesundheitszustand lassen uns zuversichtlich in die Zukunft blicken. Roberts ausgeprägter Optimismus und seine positive Einstellung haben sich auf mich übertragen und den Umgang mit der Krankheit und deren Folgen schon sehr erleichtert.“

Vergangenem August hat Robert entschieden, die Erhaltungstherapie mit Revlimid abzusetzen. Die Werte waren stabil und er wollte ein Medikament mit diversen bekannten Nebenwirkungen nicht präventiv einnehmen. „Nachdem die betreuenden Ärzte die Vorgangsweise als medizinisch vertretbar erachteten, konnte auch ich Roberts Entschluss gutheißen.“ Im Falle eines Rezidivs würde eine Wiederaufnahme



der üblichen Behandlung erforderlich werden – zu einem späteren Zeitpunkt und eventuell mit einem aktuelleren, bereits erprobten Medikament.

Aus Erfahrung empfiehlt Johanna: Unbedingt eine Zweitmeinung von ausgewiesenen Experten einholen. Wenn es um wichtige Entscheidungen geht, ist ein gemeinsamer Ambulanzbesuch ratsam. Die Konsultation eines Komplementärmediziners kann ergänzend durchaus sinnvoll sein, um die Psyche zu unterstützen und/oder das Immunsystem zu stärken.

„Wenn alles so bleibt, wie es derzeit ist, blicken wir zuversichtlich in die Zukunft“, sagt Johanna. „Und sollte es anders kommen, werden wir es mit unserer positiven Einstellung auch bewältigen.“

4 BUCHTIPPS



DIE HEILUNG DER MITTE. DIE KRAFT DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN

80 Prozent Lebensführung, 10 Prozent Akupunktur und 10 Prozent Kräutermethoden – so lautet Georg Weidingers Kurzbeschreibung für die Chinesische Medizin. Der praktische Arzt, der als westlicher Schulmediziner die traditionelle Heilweise für sich entdeckt hat, möchte seinen Lesern Anregungen für ein achtsameres, glücklicheres und vielleicht längeres Leben mittels chinesischer Heilmethoden geben.

Dr. med. Georg Weidinger, Ennsthaler Verlag, 22,90 €



KREBSZELLEN MÖGEN KEINE HIMBEEREN

In diesem informativen Buch gehen die Autoren der Frage nach, ob man das Krebsrisiko durch den Verzehr bestimmter Nahrungsmittel signifikant reduzieren kann. Ausführlich beschreiben sie, welche Nahrungsmittel auf welche Weise krebshemmend wirken, und bieten damit an Krebs Erkrankten, aber auch Menschen, die aktiv vorbeugen wollen, wertvolle Tipps für die tägliche Ernährung.

Prof. Dr. med. Richard Béliveau, Dr. med. Denis Gingras, Kösel-Verlag, 23,70 €



GEZÄHLTE TAGE SIND KOSTBARE TAGE. VOM UMGANG MIT EINER LEBENSBEDROHLICHEN KRANKHEIT

Der Südtiroler Buchhändler Meinhard Feichter erzählt in diesem autobiographischen Werk von seiner Diagnose und wie er trotz Erkrankung Sinn und Freude im Leben gefunden hat. Vor allem ist es ein Mutmachbuch für Menschen, die sich mit Schicksalsschlägen konfrontiert sehen und nach Inspiration für mehr Achtsamkeit suchen. Begleitet werden die Texte Meinhard Feichters von Gedichten und Tuschezeichnungen seines Freundes Ulrich Schaffer.

Meinhard Feichter, Tyrolia-Buchverlag, 14,90 €



FREITÄTIGKEIT: ZWISCHEN BERUF UND RUHESTAND. SINNERFÜLLES GESTALTEN DIESER NEUEN LEBENSPHASE

Manchmal wird man durch einen Schicksalsschlag wie einer Erkrankung aus der Berufsbahn geworfen. Das ist der Zeitpunkt, sich auf seine früheren Talente, Träume und Stärken zu besinnen. Das Buch liefert Ihnen eine konkrete Anleitung, wie Sie sich selbst in dieser schwierigen Phase entdecken können, und versammelt spannende Lebensgeschichten von unterschiedlichen Personen, die als Inspirationsquelle dienen sollen.

Prof. Dr. Leopold Stieger, new academic press, 14,80 €

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

Leiter der Klinischen Abteilung für Hämatologie und Hämostaseologie
Medizinische Universität Wien
Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien
Telefon 01 40 400 4918
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. Medizinische 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
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

Dr. Daniel Lechner

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

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

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: Termin-
vereinbarung 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

Dr. med. Johanna Kantner

Ambulatorium für Hämatologie
Andreas-Hofer-Straße 39 b
6020 Innsbruck
Telefon 0512 586 79 614
johanna.kantner@myelom-lymphom.at
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 Hämato-onkologie
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: Termin-
vereinbarung 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

SALZBURG

DGKS Gabriele Kaltseis, Faistenau
Telefon 0664 41 14 681

STEIERMARK

DI Robert Csrepka, Graz
Telefon 0664 37 39 425

Ing. Robert Zwettler, Graz
Telefon 0664 325 11 00
E-Mail robert.zwettler@myelom-lymphom.at



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, MDS

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

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
Telefon 0664 480 18 69
praxis@marc-sattler.at

DIES & DAS

Mit viel Schwung sind wir ins Jahr 2018 gestartet. In etwa einem Dutzend Veranstaltungen ließen ExpertInnen aus den Bereichen Medizin, Pflege und Lebensorganisation die Veranstaltungsbesucher an ihrem Wissen und ihren Erfahrungen teilhaben.

Vorträge und Diskussionen widmeten sich neuen Therapieansätzen für Myelom- und Lymphom-Patienten und den Wirkmechanismen von Medikamenten. Zum Umgang mit Nebenwirkungen wurde vorgetragen, zu den Themen Strahlentherapie, Chemotherapie und Polyneuropathie, aber auch über sozialrechtliche Themen und Hilfestellungen zu psychologischen Herausforderungen.

Der Basiskurs Krebswissen der Cancer School CCC Vienna fand im April statt. Und im Theater im Kattus-Keller wurde Agatha Christies Dauerbrenner „Die Mausefalle“ aufgeführt.

Wir danken allen, die sich eingebracht haben, allen Vortragenden, Organisatoren und Unterstützern für die interessanten und geselligen Veranstaltungen.

Informationen zu weiteren Veranstaltungen der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich finden Sie immer aktuell auf www.myelom-lymphom.at/aktuell/termine/.



NEUE APO-APP DER ÖSTERREICHISCHEN APOTHEKERRKAMMER

Apotheken- und Nachtdienstsuche, Arzneimittel- und Gesundheitsinfo leicht gemacht. *Von Dr. med. Claudio Polzer*

Wo ist die nächste dienstbereite Apotheke? Wo kriege ich rasch Informationen über Medikamente? Informationen zu meiner Haus- und Reiseapotheke?

All das liefert die kostenlose App „Apotheken und Medikamente in Österreich“. Darüber hinaus bietet der neue Service eine Erinnerungsfunktion für die Medikamenteneinnahme, Tagebücher für Gesundheitsdaten und vieles mehr.

Apotheken-Info

Die App zeigt die Apotheken in der Umgebung oder für einen bestimmten Ort an, übersichtlich in den Ampelfarben gekennzeichnet: Dienstbereite Apotheken sind grün, geschlossene Apotheken

rot markiert. Orange markierte Apotheken öffnen gerade und Notfall-Apotheken sind blau gekennzeichnet. Ein Routenplaner hilft bei der Anfahrt und durch Antippen ruft man direkt bei der gewünschten Apotheke an.

Auskunft über dienstbereite Apotheken erhält man auch weiterhin auf www.apotheker.or.at und beim Apotheken-Ruf 1455.

Medikamenten-Info

Durch die Apo-App haben die User Zugriff auf eine Arzneimitteldatenbank mit mehr als 9.000 Gebrauchsinformationen. Durch Einscannen des Barcodes oder über die Suchfunktion findet man Medikamente samt Warnhinweisen und

Beipacktexten. Hobbysportler können auf einen Blick sehen, ob ein Medikament unter die unzulässigen Dopingsubstanzen fällt. Es lassen sich persönliche Medikamentenlisten erstellen und mit Einnahmezeitpunkten versehen; die App erinnert dann an die Einnahme. Zusätzlich kann man Tagebücher zur Eintragung von Blutdruck- und Blutzuckerwerten sowie für das Körpergewicht führen.

Die App unterstützt die gestengesteuerte Bildschirmlesefunktion Google TalkBack App und ist barrierefrei.

Nähere Informationen zum kostenlosen Download finden Sie im App Store bzw. im Google Play Store.

SOMMERLICHE LIEBLINGSREZEPTE

Die Bestsellerautorinnen Elisabeth Fischer und Eva Derndorfer haben uns zwei ihrer Lieblingsrezepte aus den Büchern „Honig – Das Kochbuch“ und „Alkoholfreie Drinks“ zur Verfügung gestellt. Perfekt geeignet als sommerliche Snacks und einfach zuzubereiten.

ROSMARIN-SCHAFKÄSE MIT HONIGTOMATEN

1 kg kleine, reife Tomaten
2 EL Honig
250 g Schafskäse (Feta), dünne Scheiben
1 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin, zerpfückt
Pfeffer, grob gemahlen

Zubereitung:

1. Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze (100 °C Umluft) vorheizen. Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, abtropfen lassen, die Haut abziehen. Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander auf ein Backblech legen. Tomaten im vorgeheizten Ofen 60–80 Minuten trocknen lassen. Tomaten mit Honig beträufeln.

2. Backofengrill auf 250 °C vorheizen. Schafskäse auf ein kleines Blech legen, mit Olivenöl beträufeln, mit Rosmarin und Pfeffer bestreuen, unter dem Grill ca. 3 Minuten braten. Schafskäse mit den Tomaten anrichten.



Honig – Das Kochbuch
Eva Derndorfer,
Elisabeth Fischer,
Brandstätter Verlag,
34,90€

SPRITZIGES MELONEN- DUETT MIT MINZE

Zutaten für ca. 1 Liter:

350 g Wassermelone (Fruchtfleisch)
350 g Zuckermelone (Fruchtfleisch)
5 TL frische Minze, grob gehackt
340 g prickelndes Mineralwasser, gekühlt

Zubereitung:

Wasser- und Zuckermelone in Stücke schneiden, im Mixglas fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Sie brauchen insgesamt 660 g Melonensaft. Melonensaft und Minze vermischen und 5 Minuten ziehen lassen. Saft durch ein Sieb streichen. (Die Minze würde das Mundgefühl stören.) Bis zu diesem Schritt können Sie das Melonen-Duett auch im Voraus zubereiten und kalt stellen.

Kurz vor dem Servieren Melonensaft mit Mineralwasser aufgießen und vermischen. Das spritzige Melonenduett sofort genießen.



Alkoholfreie Drinks
Eva Derndorfer,
Elisabeth Fischer,
Brandstätter Verlag,
25€

Schmeckt zu:

Feta, Kräuterquark, Salat
aus grünen Bohnen mit
Joghurt-Kräuter-Knoblauch-
Dressing, gegrillten
Zucchini und Auberginen,
Gnocchi mit Kräuter-Pesto, in
Spinatbett gedämpftem, limetten-
würzigem Fischfilet, Zitronen-
Joghurt-Eis



GEMEINSAM BESSER LEBEN

Die Diagnose Krebs stellt nicht nur das Leben der Erkrankten auf den Kopf, sie trifft auch deren soziales Umfeld wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Deshalb ist es wichtig, Herausforderungen gemeinsam anzugehen.

Von Silke Kolbinger





Die Diagnose eines Multiplen Myeloms oder eines Lymphoms verändert das Leben für immer. Was gestern noch wichtig war, erscheint schnell bedeutungslos. Dafür rücken Fragen in den Vordergrund, die mit der Erkrankung, deren Ursachen und Auswirkungen oder der Prognose in Zusammenhang stehen. Natürlich lassen sich solche beunruhigenden Gedanken nicht einfach wegwischen.

Partner, Angehörige und Freunde sind häufig verunsichert, weil sie nicht wissen, wie sie mit der neuen Situation angemessen umgehen sollen. Dabei ist das im Grunde gar nicht einmal so schwierig.

FÜREINANDER DA SEIN

Für den Umgang mit Krebspatienten gibt es kein Patentrezept. Während die meisten Erkrankten Rat und Unterstützung, Aufmunterung und Trost suchen, ziehen sich andere völlig zurück.

Gerade in den ersten Wochen nach der Diagnose möchten manche Betroffene niemanden sehen und mit niemandem reden. Ist das der Fall, müssen auch nahe Angehörige das akzeptieren. Die Entscheidung, wen sie wie intensiv in ihre Erkrankung miteinbeziehen, liegt bei den Patienten selbst.

Familie und Freunde sollten jedoch ihre Gesprächs- und Hilfsbereitschaft signalisieren und Verständnis für die Situation zeigen. Gegebenenfalls können Gespräche über gute Zeiten helfen, Ängste zu überwinden und neue Zuversicht und Lebensmut zu spenden. Häufig aber sind Gesten wichtiger als Gespräche. Viele Erkrankte sind dankbar für ein „In-den-Arm-Nehmen“, einen Händedruck oder ein „Beieinander-Liegen“. Direkt spürbares Da-Sein hilft, das um den Krebs kreisende Gedankenkarussell zu stoppen oder wenigstens etwas zu bremsen.

GEMEINSAME UNTERNEHMUNGEN

Bei gemeinsamen Ausflügen kommt man auf andere Gedanken. Sind aufgrund der Erkrankung keine längeren Ausflüge möglich, gibt es eine Vielzahl von Alternativen. Gemütliche Spaziergänge, Kino-, Konzert- oder Café-Besuche, DVD- oder Spiele-Abende oder ein gemeinsames Hobby. Auch das gemeinsame Engagement in Vereinen kann für Abwechslung und Ablenkung sorgen. All das lässt die Krankheit aus dem Fokus rücken und kann Betroffenen helfen, sich auf die positiven Seiten des Lebens zu konzentrieren. Mit ein wenig Abstand zur Krankheit lebt es sich etwas leichter und man sammelt neue Kraft für zukünftige Herausforderungen.

BETROFFENE HELFEN BETROFFENEN

Sehr wichtig ist der Kontakt mit Gleichgesinnten. Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen finden Rat und Unterstützung bei der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich. Hier engagieren sich Betroffene für Betroffene. Die Ansprechpartner sind oder waren in derselben Situation wie die Erkrankten und wissen aus eigener Erfahrung, was die Betroffenen denken und wie sie sich gerade fühlen. Diese erfahren Hilfe und erhalten Informationen zum Umgang mit der Erkrankung.

Auf den folgenden Seiten haben Mitarbeiter der Myelom- und Lymphomhilfe ihre liebsten Orte für gemeinsame Unternehmungen in verschiedenen Bundesländern zusammengetragen. Auch das Veranstaltungsangebot der Selbsthilfegruppe gibt Betroffenen Tipps, wie sie die Erkrankung für eine Weile in den Hintergrund treten lassen können.

GEMEINSAME UNTERNEHMUNGEN ALS KRAFTQUELLE

Ansprechpartner der Myelom- und Lymphomhilfe erzählen von ihren liebsten Ausflugszielen in Österreich. *Von Robert Zwettler*

INGRID NEISSL, SHG OÖ:

Meine Empfehlung: Der **Cumberberland Wildpark in Grünau**.

Am besten erreichbar mit dem Auto. Der Wildpark beherbergt rund 500 Tiere und liegt in einer großartigen Naturkulisse. Der Rundgang ist gut gekennzeichnet, hat keine Steigungen und kann je nach Fitness abgekürzt werden. Abschließend gibt es verschiedene Köstlichkeiten im SB-Restaurant. Es ist ein schöner, erholsamer Ausflug in herrlicher Landschaft.

Mein zweiter Vorschlag als Welserin: Mitmachmuseum **Welios Science Center Wels**. Ein einzigartiger Ort, um Natur und Technik zu erleben, und ein ideales Ausflugsziel bei Schlechtwetter. Neben wechselnden, sehr informativen Sonderausstellungen gibt es die Möglichkeit, viele Dinge auszuprobieren und Neues zu erfahren. Das Welios ist selbstverständlich barrierefrei und nicht nur für Technikbegeisterte interessant.

ROBERT CSREPKA, SHG STEIERMARK, KÄRNTEN:

Domenig Steinhaus am Ossia-chersee. Nach fast zwanzigjähriger Bauzeit ist das Lebenswerk des 2012 verstorbenen Architekten Günther Domenig heute eine Landmark und Sehenswürdigkeit, die Touristen und Architekturinteressierte gleichermaßen fasziniert. Da ich als Statiker bei diesem Projekt tätig war, kann ich für Gruppen bei Führungen einzigartige Einblicke in das Leben und Schaffen von Günther Domenig gewähren und spannende (Bau-) Geschichten erzählen.

Ebenso kann ich für architektonisch und bautechnisch Interessierte eine Führung am **RE-SOWI-Zentrum** der Universität Graz organisieren. Es wurde vom Architekten Günther Domenig mitgeplant und ich durfte in seinem Projektteam sein. Dieses außergewöhnliche Bauwerk – nominiert für den Mies-van-der-Rohe-Preis 1998 – ist einen Besuch wert.

**CHRISTA MANDL, SHG WIEN, NÖ,
BURGENLAND:**

Mit dem Twin City Liner von Wien nach Bratislava. Abgelegt wird am Schwedenplatz. Nach 75-minütiger Fahrzeit ist man direkt in der Innenstadt von Bratislava. Bei einem Spaziergang durch die wunderschöne Altstadt vorbei an Cafés sind viele Sehenswürdigkeiten zu bewundern, zum Beispiel der Cumil (Man at work) – eine Bronze-Statue, die aus einem Kanalloch lugt. Auch der etwas anstrengende Aufstieg zur Burg Bratislava lohnt sich. Von dort bietet sich ein toller Ausblick über die Stadt.

Ein Ausflugsziel für die ganze Familie: Die **Amethyst Welt Maissau**. Rund um das größte Amethyst-Vorkommen Europas präsentiert sich die einzigartige Erlebniswelt zum Thema Edelsteine. Hier sind die weltweit größte freigelegte Amethyst-Ader und eine der schönsten Sammlungen von seltenen Mineralien und Edelsteinen zu entdecken. Das Schatzgräberfeld stellt ein weiteres Highlight dar. Groß und Klein können selber ihr Glück beim Schürfen versuchen. Als Abschluss empfehle ich einen Besuch beim Heurigen.

**GABRIELE KALTSEIS, SHG
SALZBURG:**

Spaziergang rund um den Hintersee. Die Gehzeit beträgt ca. 1 Stunde auf geradem befestigtem Weg mit nur leichten Steigungen. Es gibt zwei Badewiesen, Schwimmen gehen ist aber rund um den See möglich. Ein idyllischer Platz ist das Seestüberl, hier scheint die Sonne bis zur letzten Stunde des Tages. Am Freitagabend gibt es heimischen Saibling vom Grill, ansonsten Kleinigkeiten. Die Cafeteria und Vinothek Cavino bietet kleine Gerichte und ausgezeichnete Weine.

Mein zweiter Tipp: **Rundwanderweg Kugelberg, Faistenau.** Auf dem Denksport- und Waldlehrpfad befinden sich 20 Tafeln mit Fragen zu Themen rund um Salzburg und Faistenau. Entlang des Weges werden Strauch- und Baumarten beschrieben. Start und Ziel sind beim Bramsau-Bräu. Ich empfehle das selbstgebraute Bier im schönen Gastgarten. Vorbei am Bildstock geht es weiter zum Rundwanderweg. Dieser ist durchwegs eben bei einer Länge von ca. 4 km (Gehzeit rund 45 Minuten).

**ELFI JIRSA, SHG WIEN, NÖ,
BURGENLAND:**

„Byzanz & der Westen“ auf der Schallaburg. Auf ins Mittelalter, in eine aufregende Geschichte über Neugier und Vorurteile, Gier und Faszination. Eine einzigartige Schau, stammen die Exponate doch aus namhaften Sammlungen aus aller Welt. Interaktive Spiele, Hörstationen und das Mitmach-Heft machen die Reise ins Mittelalter und ans Mittelmeer für die ganze Familie zum Erlebnis.

HUMOR UND GESUNDHEIT – UNTRENNBAR VERBUNDEN

Lachen ist gesund. Es wirkt befreiend und kann sich auch positiv auf Krankheiten auswirken.

Von Silke Kolbinger

Die positiven Auswirkungen von Humor sind unzweifelhaft und erwiesen. Studien zufolge kann Lachen sogar Schmerzen vorbeugen und lindern. Vor allem das gemeinsame Lachen mit anderen setzt Glückshormone frei, die dem Organismus bei der Stressbewältigung helfen und eine wichtige Rolle in der Schmerzverarbeitung spielen. Dass Lachen die „beste Medizin“ ist, wissen auch Ronny Tekal, Giulia Enders und Eckart von Hirschhausen, die wir Ihnen hier näher vorstellen möchten.

RONNY TEKAL

Der österreichische Arzt, Medizinjournalist, Kabarettist, Radiomacher und Buchautor Ronny Tekal ist Mitbegründer des Kabarett-Duos Peter &

Tekal, das sich seit 2006 ausschließlich medizinischen Themen widmet. Im Mittelpunkt der Formation steht die satirische Auseinandersetzung mit Patienten, Ärzten und dem medizinischen System. Mit dem aktuellen Bühnenprogramm „Gesund gelacht“ bietet das Duo seinem Publikum einen humorvollen Blick hinter die Kulissen der Gesundheitsbranche und beweist damit, dass die Medizin durchaus eine lustige Seite hat. www.ronnytekal.com



GIULIA ENDERS

Mit ihrem Vortrag „Darm mit Charme“ gewann Giulia Enders im Jahr 2012 den ersten Preis bei den Science-Slams in Berlin, Freiburg und Karlsruhe. Dank einiger Blogger im Publikum erfreuten sich die Videos von den Veranstaltungen im Internet bald größter Beliebtheit. So wurde die Literaturagentin Petra Eggers auf die Medizinstudentin aufmerksam und regte sie an, ein Buch über das „unterschätzte Organ“ zu schreiben. Ein Freisemester und mehrere wissenschaftliche Studien später eroberte das gleichnamige Buch die Bestsellerlisten. Ohne falsche Scham schreibt Enders darin über Dinge, die

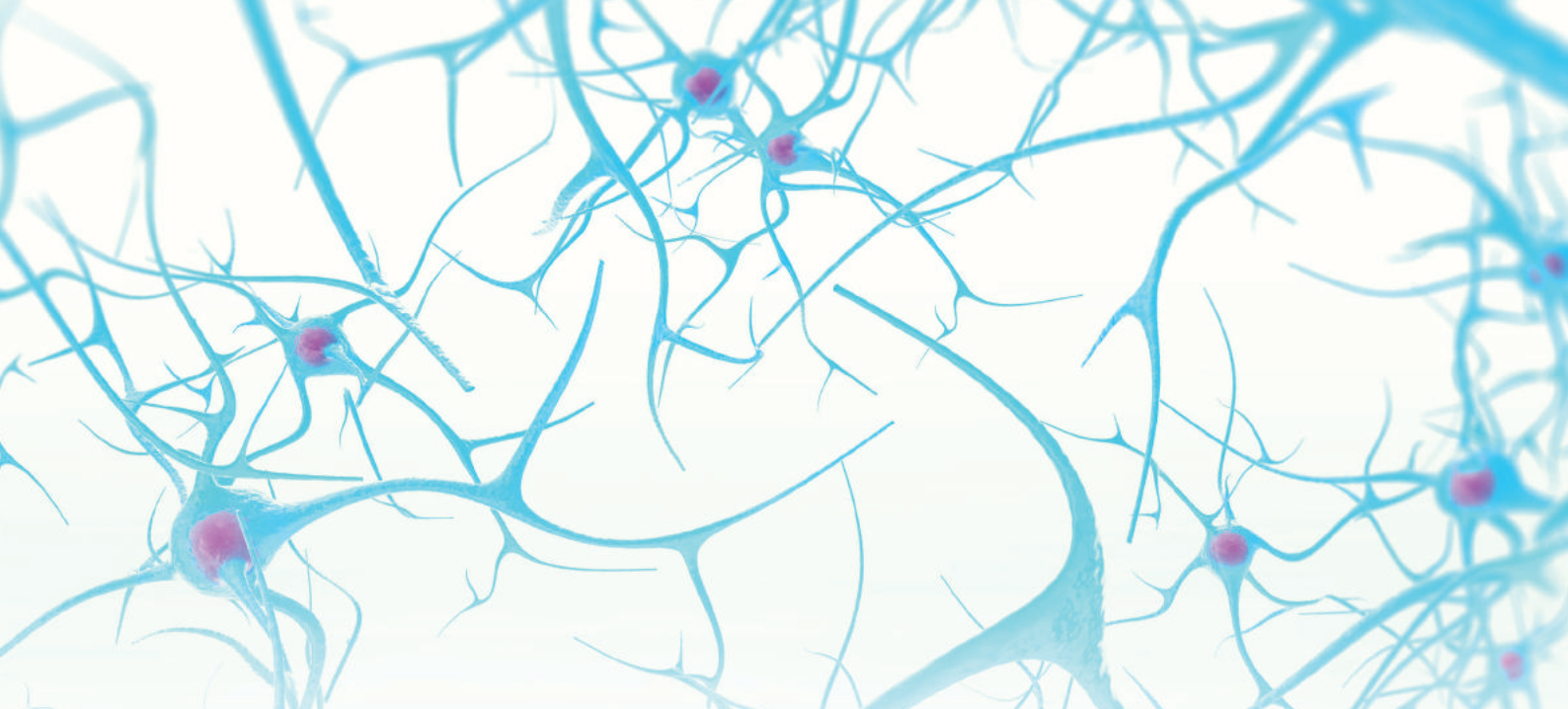
für viele noch immer Tabuthemen sind, und beansprucht damit in hohem Maße die Lachmuskeln ihrer Leser. Mehr unter: www.darm-mit-charme.de



ECKART VON HIRSCHHAUSEN

Erste Bühnenerfahrungen als Variété-moderator und Zauberkünstler sammelte Eckart von Hirschhausen bereits während seines Medizinstudiums. Durch Kombination wissenschaftlicher Inhalte und komödiantischer Darbietung begründete er das Medizinische Kabarett als völlig neues Genre, wobei er sich vor allem auf die Themen Laienaufklärung und Gesundheitsförderung konzentriert. Von 2013 bis 2017 brachte er sein Publikum mit seinem fünften Programm „Wunderheiler“ zum Lachen. Seit Dezember 2017 begeistert er mit seinem sechsten Bühnenprogramm „Endlich!“, in dem er sich mit dem Ticken der biologischen Uhr befasst und unter anderem Botox, Anti-Aging-Cremes und den Ernährungswahn aufs Korn nimmt. Mehr unter: www.hirsch-hausen.com





POLYNEUROPATHIE

Viele Lymphom- und Myelom-Patienten kennen dieses Phänomen aus eigener schmerzlicher Erfahrung. Priv.-Doz. Dr. Markus Hutterer gibt Einblicke in die Erkrankung und ihre Therapiemöglichkeiten. *Von Dr. med. Claudio Polzer*

Der Begriff „Polyneuropathie“ (PNP) bezeichnet eine Erkrankung des peripheren Nervensystems. Wie der Wortteil „Poly-“ zum Ausdruck bringt, ist nicht nur ein einzelner, sondern mehrere Nerven betroffen. Das macht die Erkrankung für viele Patienten zu einer großen Belastung.

ENTSTEHUNG

Die Polyneuropathie ist häufig keine eigene Erkrankung, sondern die Folgeerscheinung einer anderen Grunderkrankung. So kann eine PNP bei Diabetes mellitus, bei langjährigem Alkoholmissbrauch, bei Vitaminmangel, einer HIV-Infektion oder bei chronischer Niereninsuffizienz auftreten.

Eine Polyneuropathie kann aber auch ein Symptom des Multiplen Myeloms selbst sein, häufig stellt sie jedoch eine Nebenwirkung einer Chemotherapie dar (Chemotherapie-induzierte periphere Neuropathie, CIPN).

Bei einem Multiplen Myelom wird eine Polyneuropathie durch eine Eiweiß-erhöhung im Blut verursacht (Paraproteinämie). Durch Ablagerung des Eiweißes in bzw. um die Nerven kommt es zu einer Nervenschädigung. Zusätzlich lagern sich die Paraproteine in den kleinen Gefäßen der Nerven ab, wodurch es zu einer Durchblutungsstörung der Nerven kommt. Im Falle der Nebenwirkung bei einer Chemotherapie handelt es sich um eine direkte toxische Schädigung der Nerven durch das verabreichte Medikament.

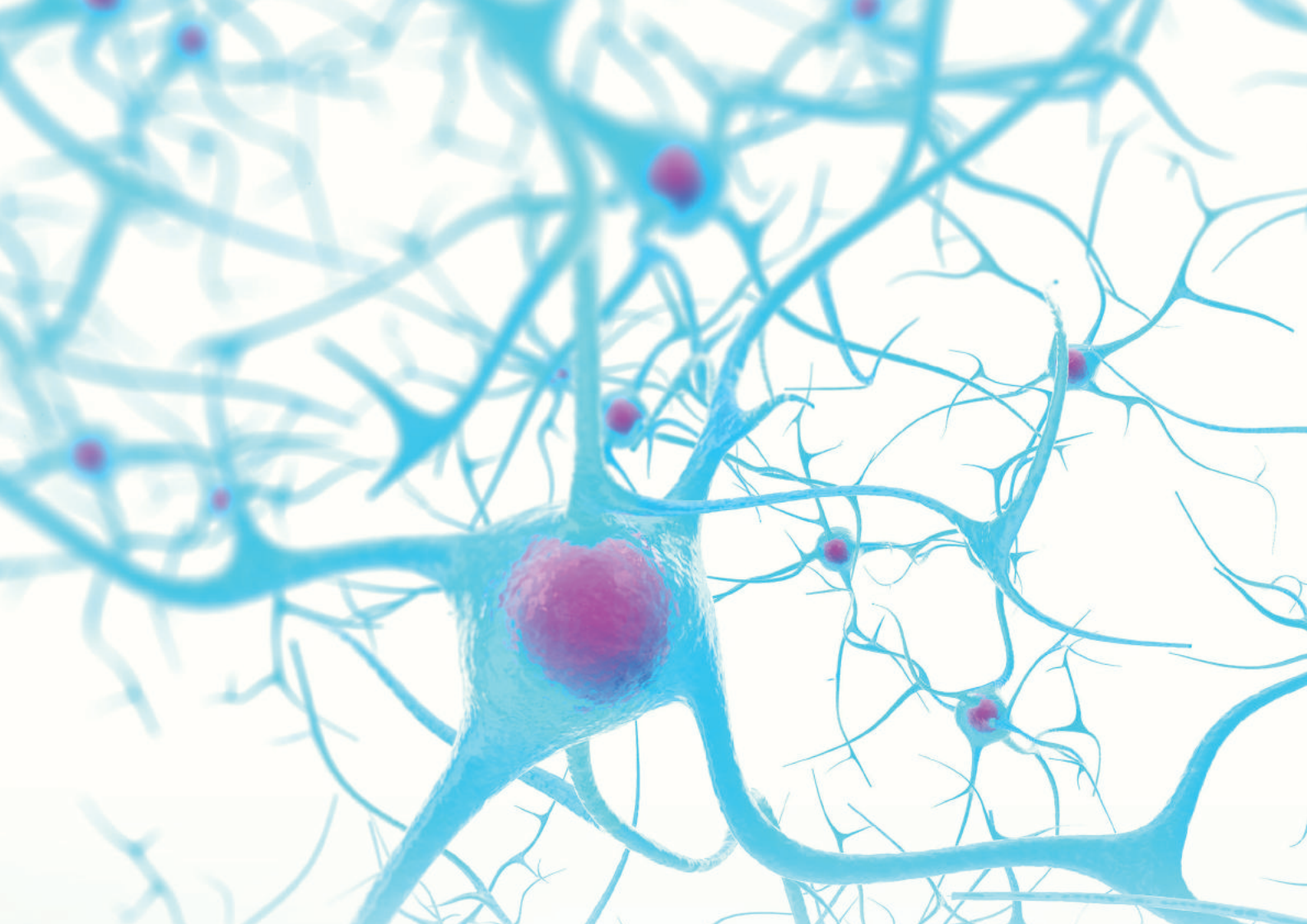
Die Zellleiber der peripheren Nerven befinden sich im bzw. in der Nähe des Rückenmarks. Von dort führen die Nervenfortsätze bis in die entferntesten Körperspitzen.

„Nerven sind umso verletzlicher, je länger sie sind“, erklärt Dr. Markus Hutterer, Oberarzt für Neurologie am Kepler Universitätsklinikum Linz und Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Psychoonkologie. „Aus diesem Grund zeigen sich die ersten Symptome einer Polyneuropathie

meistens in den Füßen, im weiteren Verlauf auch in den Händen, und dort vor allem in den Fingerspitzen.“

Eine chemotherapieinduzierte Polyneuropathie betrifft hauptsächlich die sensiblen Anteile der Nerven, seltener motorische Funktionen oder Nerven des autonomen Nervensystems. Die Folge sind ein Taubheitsgefühl, Missempfindungen oder Schmerzen in den betroffenen Körperteilen. Dadurch kann es zu Einschränkungen beim Stehen und Gehen mit schwankendem Unsicherheitsgefühl und Sturzneigung kommen, verstärkt bei Dunkelheit oder geschlossenen Augen. Eine weitere Folge sind Veränderungen der Feinmotorik der Hände.

Missempfindungen können von unterschiedlicher Art und Intensität sein. Anfangs ist es ein Kribbeln, Prickeln oder Elektrisieren, das oft nicht einmal als störend empfunden wird – dann spricht man von einer Parästhesie. Die Missempfindungen können sich zu einer unangenehmen Empfindung steigern, welche aber noch nicht als



Schmerz wahrgenommen wird – dann spricht man von einer Dysästhesie.

Schreitet die Polyneuropathie voran, dann können sich schließlich brennende bis ziehende (neuropathische) Schmerzen und auch eine Berührungsüberempfindlichkeit entwickeln. Zusätzlich zu den erwähnten Irritationen kann bei einer PNP die Temperaturwahrnehmung gestört sein, so dass man zum Beispiel beim Duschen das Wasser als zu heiß oder zu kalt empfindet.

Kennzeichnend für die Polyneuropathie – und wichtig für die Unterscheidung zu anderen Nervenerkrankungen – ist das Erscheinungsmuster des Taubheitsgefühls und der Missempfindungen.

„An den Füßen sockenförmig und an den Händen handschuhförmig“, weiß Dr. Hutterer aus langjähriger Erfahrung als Neurologe. „Mit einer sorgfältigen Anamnese und neurologischen Untersuchung lässt sich eine Polyneuropathie deshalb in den meisten Fällen bereits diagnostizieren.“

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Tritt eine Polyneuropathie auf, so setzt die Fachmedizin auf eine Drei-Säulen-Therapie.

Zum einen besteht die Möglichkeit, die Chemotherapie bzw. deren Dosis anzupassen oder auch einmal zu pausieren. Die Umstellung auf weniger neurotoxische Präparate kann ebenso helfen wie eine Änderung in der Verabreichungsdauer. Denn es macht einen Unterschied, ob die chemotherapeutischen Medikamente innerhalb einer Stunde oder langsamer verabreicht werden.

Die zweite Säule der Therapie beinhaltet Medikamente gegen die unangenehmen Missempfindungen und neuropathischen Schmerzen der Polyneuropathie. Verschiedene Antidepressiva und auch Antiepileptika können wirksam sein. Zudem kommen klassische Schmerzmedikamente in Frage, eventuell in Kombination mit

Morphinen. In manchen Fällen helfen auch Lidocain- oder Capsaicin-Pflaster, welche direkt an den betroffenen Körperpartien angebracht werden und eine lokale schmerzlindernde Wirkung entfalten.

Große Stücke hält Dr. Hutterer auf die dritte Therapie-Säule. Sie umfasst den großen Bereich physio- und ergotherapeutischer sowie sportmedizinischer Maßnahmen.

Auch spezifisch abgestimmte Formen der physikalischen Therapie mit Strom oder Kälte/Wärme-Behandlungen können hilfreich sein. Das Besondere und Bedeutungsvolle an all diesen Maßnahmen ist, dass sie nicht nur symptomlindernd, sondern auch regenerierend wirken können. Reize und Aktivität können zu einer Nervenregeneration führen und so die Symptome einer Polyneuropathie aktiv bessern.

Dreimal wöchentlich 60 bis 90 Minuten Sport unter medizinischer Anleitung hilft, den Teufelskreis aus Schmerzen

und daraus folgender Inaktivität zu durchbrechen. Die Folge sind mehr Mobilität und Lebensqualität.

Eine letzte, noch wenig erforschte Therapiemöglichkeit bei Polyneuropathie soll hier abschließend erwähnt werden. Sie steht in Bezug zum Erfahrungsbericht eines Myelom-Patienten, der auf Seite 9 dieses Magazins zu Wort kommt.

Die Wirkung der Cannabinoide wird derzeit in Fachkreisen intensiv diskutiert und erforscht. Sie helfen nachweislich gegen Fatigue, wirken appetitanregend und stellen möglicherweise eine nebenwirkungsarme schmerzlindernde Alternative auch bei Polyneuropathie dar.

In jedem Fall lässt sich eine Polyneuropathie am besten behandeln, wenn sie umfassend angegangen wird. Eine einzelne Maßnahme allein ist selten erfolgversprechend und es empfiehlt sich, die Symptome in Absprache mit Onkologen und Schmerztherapeuten anzugehen.



Zur Person:

Priv.-Doz. Dr. Markus Hutterer ist Oberarzt an der Klinik für Neurologie am Kepler Universitätsklinikum Linz mit dem Schwerpunkt Neuroonkologie sowie Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Psychoonkologie und der Österreichischen Gesellschaft für Neuroonkologie. Nach seiner Facharztausbildung an den Universitätskliniken Innsbruck, Salzburg und Regensburg habilitierte er sich an der Universität Regensburg. Zusätzlich erwarb er Qualifikationen in den Bereichen Psychosoziale Medizin, Spezielle Schmerztherapie, Palliativmedizin und das Notarztdiplom.

10 FRAGEN AN DR. PORPACZY



STECKBRIEF

Dr. Edit Porpaczy, PhD
Medizinische Universität
Wien, Klinik für Innere
Medizin I, Abteilung
für Hämatologie und
Hämostaseologie
Währinger Gürtel 18 - 20
1090 Wien

1. WAS IST IHR SPEZIALGEBIET, IHR SCHWERPUNKT? Mein Spezialgebiet innerhalb der Hämatonkologie sind Lymphome, insbesondere B-Zell-Lymphome, mein Forschungsschwerpunkt liegt bei aggressiven B-Zell-Lymphomen bzw. chronisch-lymphatischer Leukämie.

2. WAS MACHEN SIE IN IHRER FREIZEIT? Ich bin sehr gerne in der Natur, dort beobachte ich gerne Tiere oder gehe wandern. Zeit mit der Familie ist mir sehr wichtig und natürlich reise und lese ich gerne. Besonders wohl fühle ich mich im Haus meiner Großeltern.

3. WELCHER PERSÖNLICHKEIT WÜRDEN SIE GERNE EINEN TAG ÜBER DIE SCHULTER SCHAUEN?

Ganz allgemein, finde ich, kann man von sehr vielen Menschen lernen, von meinen Patienten und Patientinnen habe ich auch schon sehr viel gelernt. Ich finde es sehr faszinierend, wenn man jemandem ansieht, dass er etwas mit Leib und Seele macht.

4. WOFÜR STEHEN SIE MORGENS AUF? Hauptsächlich aufgrund des Weckers. Wenn es nach mir ginge, würde das etwas später stattfinden ...

5. WAS WAR IHRE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG? Es fällt mir schwer, Herausforderungen zu werten, sie sind da, um gelöst zu werden.

6. WAS WAR IHR GRÖSSTER ERFOLG? Es sind die kleinen täglichen Erfolge, die mich erfüllen und stolz machen und die meiner Meinung nach viel wichtiger sind als einzelne „große“ Erfolge.

7. IHRE SCHÖNSTE KINDHEITERINNERUNG? Ein Spaziergang mit meinem Hund im warmen Sommerregen.

8. WO MACHEN SIE AM LIEBSTEN URLAUB? Da ich sehr gerne reise, ist es sehr schwierig, eine bestimmte Destination hervorzuheben. Wichtig sind mir Natur und der Kontakt zu Menschen.

9. WAS MÖCHTEN SIE ALLEN AN KREBS ERKRANKTEN MENSCHEN SAGEN? Es ist schwierig, diese Frage kurz zu beantworten. Essenziell finde ich, dass Betroffene all ihre Ängste und Fragen mit uns besprechen können und alle Unsicherheiten ausgeräumt werden, da eine Krebserkrankung eine schwierige Lebensphase darstellt. Umso wichtiger ist die bestmögliche Lebensqualität, alle Ressourcen werden gebraucht. Das Bekämpfen der Erkrankung bedeutet für mich immer Teamarbeit (PatientInnen, Angehörige und alle medizinischen Berufe) auf Augenhöhe. Gerade weil es zahlreiche neue Therapieoptionen gibt und das Management der immer individuelleren Behandlungspläne komplexer wird, ist eine gute Kommunikation zwischen allen Teammitgliedern von großer Bedeutung, um den größtmöglichen Therapieerfolg zu erzielen.

10. IHR LEBENSMOTTO? Nichts ist nur schwarz oder weiß ...

MYELOM-LYMPHOM-SYMPOSIUM 2018

Die Myelom- und Lymphomhilfe Österreich veranstaltet 2018 gemeinsam mit der weltweit tätigen IMF (International Myeloma Foundation) bereits zum 7. Mal das Symposium Multiples Myelom in Wien. Am 23. Juni können sich PatientInnen, Angehörige und Interessierte dort über Neuigkeiten im Umgang mit der Erkrankung informieren und sich untereinander austauschen.

PROGRAMM

Richtig leben, länger leben. Die 5 Ludwig-Ls, um gesund zu bleiben.

Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig, Wilhelminenkrebsforschungsinstitut Wien

Homöopathie in der Onkologie.

Dr. med. Ilse Fleck-Vaclavik, Ärztin für Allgemeinmedizin, ÖÄK-Diplome für Akupunktur, für Homöopathie, für Orthomolekulare Medizin, Fortbildungsdiplo m der Österr. Ärztekammer

Therapiemöglichkeiten mit Stammzellen. Vorbereitung, Sammeln, Transplantation.

Univ.-Prof. Dr. Nina Worel, Medizinische Universität Wien, Leitung der Gewebekbank der Univ.-Klinik für Blutgruppenserologie und Transfusionsmedizin

Auf die richtige Ernährung kommt es an. Mangelernährung vorbeugen, Lebensqualität fördern.

Mag. Veronika Macek-Strokosch Ernährungswissenschaftlerin, Eat2day Ernährungsconsulting

Vom Umgang mit einer Krebserkrankung. Aktive Bewältigung und psychologische Unterstützungsmöglichkeit.

Mag. Philipp Schütz, Klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe, AKH/MedUni Wien

Diagnose Lymphom. Was nun? Die wichtigsten Fragen und Antworten inkl. therapeutischer Möglichkeiten.

Dr. Edit Porpacz, PhD, Medizinische Universität Wien, Abteilung für Hämatologie und Hämostaseologie

Diagnose und Therapie der Amyloidose. Neue Therapien beim MM.

Univ.-Lektorin Priv.-Doz. Dr. Hermine Agis, Medizinische Universität Wien, Klinische Abteilung für Onkologie

VORTRÄGE ONLINE ANSEHEN

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. Online finden Sie nicht nur die Beiträge des aktuellen Symposiums, sondern können auch die Vorträge vergangener Treffen und Veranstaltungen der Myelom- und Lymphomhilfe nachsehen.

Weitere Informationen und alle Links finden Sie unter: **myelom-lymphom.at/symposien**

MYELOM-LYMPHOM-SYMPOSIUM 2018



Alle Vorträge bald online auf:
www.myelom-lymphom.at





MEHR WISSEN FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Den Alltag trotz Krankheit aktiv gestalten

Die Schwierigkeiten, die eine chronische Krankheit mit sich bringt, gehen oft weit über die gesundheitlichen Herausforderungen hinaus. Viele PatientInnen fühlen sich nach der Diagnose hilflos und alleine.

Es ist uns deshalb wichtig, Betroffenen und ihren Angehörigen zu zeigen, dass sie selbst etwas für ihr Wohlergehen und die Verbesserung ihrer Lebensqualität tun können.

Schon einfache und leicht im Alltag anwendbare Übungen und Gewohnheiten können einen positiven Einfluss auf das Leben der Betroffenen haben.

Digitaler Begleiter

Die Myelom- und Lymphomhilfe Österreich hat daher kostenlose Online-Kurse entwickelt, die PatientInnen dabei helfen, ihre Erkrankung zu verstehen, sie zu Eigeninitiative ermutigen und ihnen zeigen, wie sie ihr Leben mit der Erkrankung selbstbestimmt gestalten können.



Jetzt starten

Besuchen Sie uns jetzt auf www.selpers.com/myelom-lymphom-kurs