

# Lebenswege

Das Magazin der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich

02|2018



## STARK IM WINTER

A wie Atem bis Z wie Zuversicht

**Begleitet**  
Hilfe bei Ängsten

**Geschützt**  
Impfschutz bei Krebs

**Gestärkt**  
Durch Lebensfreude und Aktivität

## INTRO

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

das Jahr 2018 neigt sich dem Ende zu und ich hoffe, Sie haben einen schönen und ereignisreichen Sommer und Herbst verbracht. Auch wir waren in der Zwischenzeit nicht untätig. Unser Redaktionsteam hat wieder ein interessantes Magazin für Sie zusammengestellt.

Wir beginnen mit dem Portrait der von Dr. med. Iris Herscovici gegründeten Patientenplattform „selpers“. Dann sprechen wir über Ängste, die im Rahmen einer Krebserkrankung selbstverständlich auftreten, und wie man mit ihnen umzugehen lernt. In einem ausführlichen Interview berichtet Prof. Dr. Ursula Wiedermann über die ideale Impfversorgung für Myelom- und Lymphompatienten. Die Stimmtherapeutin Susanne Ensthaler gibt Einblicke, wie Singen die Widerstandsfähigkeit fördert, und wir erklären, was sich hinter dem Begriff „MRD-Negativität“ verbirgt.

Weiters erfahren Sie Wissenswertes über zwei wichtige Behandlungsmöglichkeiten bei Leukämien und Lymphomen: die erst seit kurzem auch in Österreich zugelassene CAR-T-Zell-Therapie sowie die Stammzellentransplantation. Hierzu kommen zwei Experten zu Wort, Prof. Dr. Nina Worel und Prof. Dr. Ulrich Jäger.

In mehreren Kurzstatements und zwei Portraits von Patienten können Sie lesen, wie andere Betroffene ihre Erkrankung erleben und mit ihr leben.

Eine bereichernde und unterhaltsame Lektüre wünscht Ihnen

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



### Spendenkonto

Myelom und Lymphomhilfe Österreich  
Bankverbindung Erste Bank  
BLZ 20111 / Konto 83761720400



IBAN: AT16 2011 1837 6172 0400  
BIC: GIBAATWWXXX

Bei der Annahme von Spenden beachten wir die Datenschutzgesetze und geben Mitglieder- und Spenderdaten grundsätzlich nicht weiter.

**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. med. Claudio Polzer (Leitung), Birgit Oppermann, Franziska Salcher, Anna Hausmann, 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)



## EHRENSACHE

**04 Selbstkompetenz**  
Die Patientenplattform „selpers“ vermittelt fundierte Information für PatientInnen.

## GEMEINSAM STARK

- 06 Von der Angst zum Vertrauen**  
Umgehen lernen mit den Ängsten, die eine Krebserkrankung hervorrufen kann.
- 08 Zellen, die Leben retten**  
Zu Wort kommt Prof. Dr. Nina Worel, Leiterin der Gewebebank der Universitätsklinik Wien.
- 10 Grippeimpfung**  
Prof. Dr. Ursula Wiedermann über Impfungen bei hämatologischer Krebserkrankung.
- 12 Leben mit der Erkrankung**  
Zwei Betroffene über ihren lebensbejahenden Zugang trotz MM bzw. CLL.
- 14 Buchtipps**  
Lektüre zum Thema Impfen und über die Wichtigkeit, in Bewegung zu bleiben.
- 15 AnsprechpartnerInnen**  
Kontaktpersonen in medizinischen und alltäglichen Belangen der Erkrankung.
- 18 Dies & Das**  
Ausflüge der SHG, Nobelpreis an Krebsforscher, 7. Myelom-Lymphom-Symposium

## LEBENSGEISTER WECKEN

- 19 Einladung: MM Studie**  
Prof. Dr. Crevenna lädt zur Teilnahme an seiner Studie zur Lebensqualität ein.
- 20 Singen macht stark**  
Stimmtherapeutin Susanne Ensthaler über die positive Wirkung des Singens.
- 22 PatientInnen Kurzstatements**  
Sieben Patienten erzählen, wie es ihnen ergangen ist und wie es ihnen heute geht.

## SO HILFT DIE MEDIZIN

- 24 CAR-T-Zell-Therapie**  
Interview mit Prof. Dr. Ulrich Jäger, Leiter der Abteilung für Hämatologie am AKH Wien.
- 26 MRD-Negativität**  
Kurz und knapp erklärt: Welche Bedeutung hat sie für PatientInnen mit Blutkrebs?
- 27 10 Fragen an Prof. Dr. Crevenna**  
Vorstand der Klinik für Phys. Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin der MedUni Wien.



# SELPERS.COM EMPOWERMENT FÜR PATIENTINNEN

Die Plattform *selpers.com* ist eine Anlaufstelle für PatientInnen, die ihr Leben mit der Erkrankung wieder in die Hand nehmen und ihren Heilungsprozess unterstützen wollen. Auf spielerische und leicht verständliche Art erhalten Betroffene und Angehörige dort verlässliche, von Experten geprüfte Informationen über ihre Krankheit und bekommen viele hilfreiche Tipps für den Lebensalltag und eine bessere Lebensqualität. *Von Birgit Oppermann*

## WISSEN FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Wer eine Krankheitsdiagnose bekommt, ist zunächst oft orientierungslos und hat viele Fragen. Was erwartet mich? Was bedeuten die Aussagen meines Arztes? Wie gehe ich mit Angst, Stress und Schmerzen um? Und wie beeinflusse ich meine Behandlung positiv? Genau bei diesen Fragen setzt *selpers* an.

Dr. med. Iris Herscovici, die Gründerin von *selpers*, erklärt: „Wir holen die PatientInnen und ihre Angehörigen da ab, wo sie gerade stehen, und versuchen, ihnen Mut und Eigeninitiative zu vermitteln. In unseren Kursen geben wir den Betroffenen genau die Informationen an die Hand, die sie brauchen, um ihre neue Situation so gut wie möglich zu bewältigen. Dafür setzen wir eine leicht verständliche Sprache ein und nutzen Videos, Podcasts, grafische Darstellungen und andere Methoden der Visualisierung. Jeder soll unsere

Angebote nutzen können, unabhängig vom Sprach- und Bildungsniveau.“

## THEMENVIELFALT BEI DEN ONLINE-KURSEN

Kernpunkt des Angebots bei *selpers* sind kostenlose Online-Kurse zu unterschiedlichen Erkrankungen: Die Themen reichen von Rheumatoider Arthritis über Lungenhochdruck oder Hämophilie bis zu verschiedenen Krebsarten. Auch zur chronischen myeloischen Leukämie (CML), chronischen lymphatischen Leukämie (CLL) sowie Lymphome und Myelom werden Online-Kurse angeboten.

## MEHRFACH AUSGEZEICHNET

Die Kursreihe, die *selpers* zusammen mit der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich entwickelt hat, wurde be-

reits mehrfach prämiert. Der Occursus-Preis zeichnet jedes Jahr Projekte aus, die sich der Kommunikation mit KrebspatientInnen und ihren Angehörigen widmen. 2017 gehörte der Myelom-Lymphom-Kurs auf *selpers.com* zu den Preisträgern. Außerdem wurden die Kurse im Rahmen des „Susie Novis Durie Grant“ ausgezeichnet, einem Preis, der vom Global Myeloma Action Network (GMAN) vergeben wird.

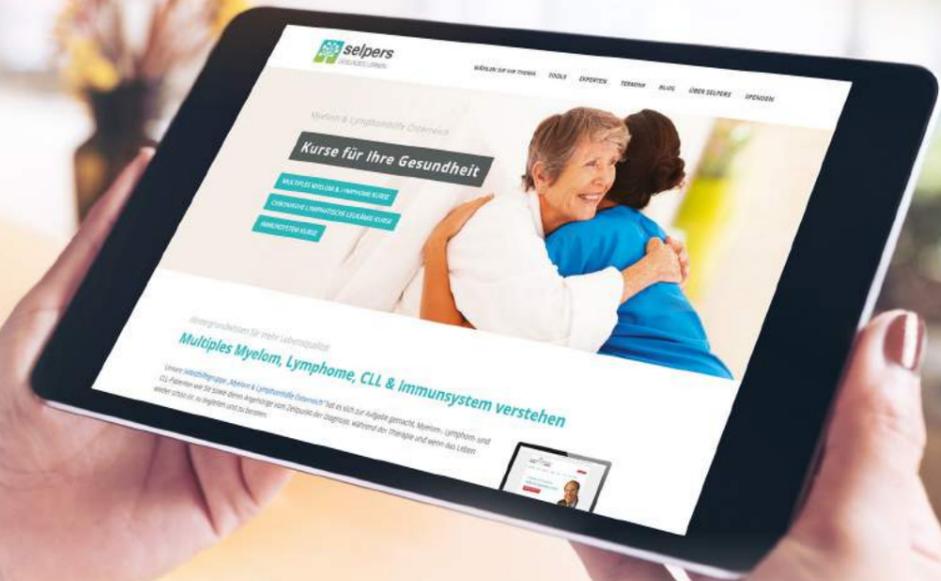
In der Begründung beider Auszeichnungen wird vor allem der innovative Ansatz und die leicht verständliche Sprache der Kurse hervorgehoben.

## HOHE QUALITÄTSKRITERIEN VON SELPERS.COM

„Die meisten PatientInnen suchen sehr frühzeitig im Internet nach Informationen und sind dann darauf angewiesen, eine gute Quelle zu finden“, erklärt Dr. med. Iris Herscovici. „Wer über Gesundheitsthemen informiert, hat große



mehrfach  
ausgezeichnet



Verantwortung, und das nehmen wir sehr ernst.“ *selpers* hat sich deshalb höchste Qualitätsstandards gesetzt, die bei jedem Kurs eingehalten werden: Die Informationen werden wertschätzend vermittelt und sind darauf ausgerichtet, die Gesundheitskompetenz der TeilnehmerInnen zu verbessern.

Die Inhalte sollen die Betroffenen informieren und zu mehr Eigeninitiative

ermutigen. „Wir wollen weder Ängste schüren noch falsche Hoffnungen wecken, sondern so sachlich wie möglich informieren“, sagt Iris Herscovici.

Alle Informationen basieren stets auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Kurse werden von ExpertInnen auf dem jeweiligen Gebiet entwickelt, geprüft und regelmäßig aktualisiert.

## HIER FINDEN SIE DIE ONLINE-KURSE

Unter [www.selpers.com](http://www.selpers.com) können Sie sämtliche Kurse kostenlos und ohne Anmeldung nutzen.

Wählen Sie einfach Ihr Thema aus und starten Sie den Kurs.

# 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](mailto:elfi.jirsa@myelom-lymphom.at)





# VON DER ANGST ZUM VERTRAUEN. UMGANG MIT DER DIAGNOSE

Eine Krebsdiagnose ist im ersten Moment vor allem eines: ein Schock. Neben der offensichtlichen körperlichen Belastung leidet auch die Psyche. Ein Faktor, den viele im ersten Moment unterschätzen, den es aber durchaus zu beachten gilt. Denn nicht nur der Körper, sondern auch die Seele braucht Zeit und gegebenenfalls die richtige Behandlung. *Von Anna Hausmann*

**A**ls Sturz aus der Wirklichkeit wird eine Krebsdiagnose oft bezeichnet. Eine treffende Metapher für direkt Betroffene, aber auch für Angehörige. Der Schock einer solchen Diagnose kann oft wochenlang und länger nachwirken, man fühlt sich

geistig auf das Thema eingengt, das Abschalten, Zur-Ruhe-Kommen, oft auch das Schlafen fallen schwer. Eine völlig normale Reaktion der Psyche, die es mitunter dennoch zu behandeln gilt.

Bei einer Krebserkrankung liegt der Fokus häufig auf der körperlichen Ge-

nesung, schulmedizinischen Behandlungsansätzen und der passendsten Therapieform. Das Aufsuchen eines Psychologen rückt in den Hintergrund, oft aufgrund eines immer noch herrschenden Stigmas. Der Irrglaube, wer einen Psychologen brauche, sei verrückt, ist auch heute noch weiter

verbreitet als angenommen. Auch aus Angst vor einer Zusatzdiagnose fällt es vielen Menschen immer noch schwer, Hilfe anzunehmen, jemandem seine Ängste und Sorgen anzuvertrauen.

## „WAS STIMMT NICHT MIT MIR?“

Mag. Philipp Schützli, klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe am Wiener Allgemeinen Krankenhaus, weiß, dass die Angst vor einer weiteren Diagnose viele Betroffene davon abhält, die angebotene psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dabei ist es gar nicht Sinn und Zweck des therapeutischen Angebotes, tiefste Ängste und mögliche Kindheitstraumata auszubreiten.

Es erwartet einen kein „Seelenstrip-tease.“ Viel mehr geht es darum, Hilfe von außen zuzulassen, sich den Schmerz von der Seele zu reden oder ganz praktische Dinge für den Alltag und das Berufsleben zu thematisieren. Die Frage „Was stimmt nicht mit mir?“ ist unangebracht. Denn dass sich der Schock über eine Krebsdiagnose, dass sich eine körperliche Krankheit ebenso auf den Geist auswirkt, ist eine völlig normale Reaktion in einem Ausnahmezustand.

Die Diagnose einer schweren Krankheit verursacht oft Stress, der sich auf Dau-

er negativ auf den mentalen Zustand auswirkt, sogar zu einer Posttraumatischen Belastungsstörung werden kann. Aber auch hier gilt: Jeder geht damit anders um.

Nach der Verarbeitung des ersten Schocks stehen häufig emotional belastende Themen im Raum, wie der Umgang mit Familie und Angehörigen. Wem erzähle ich von meiner Erkrankung? Falle ich anderen mit meinen Sorgen und Ängsten zur Last? Wie wird mein soziales Umfeld sich mir gegenüber verhalten? Die Menschen zuhause sind mit der Situation oft selber überfordert. Aber viele Betroffene wünschen sich jemanden, mit dem sie über ihre Krankheit und das, was sie erleben oder erlebt haben, sprechen können. Hier können Psychologen helfend und beratend zur Seite stehen.

## CHEMO-BRAIN: GEFÜHL ODER TATSACHE

Nicht nur die Diagnose selbst, auch eine durch Chemotherapie verursachte Veränderung des psychischen Zustandes Betroffener kann für das nähere Umfeld eine harte Belastungsprobe sein. Die Chemotherapie kann sich auf das Gehirn und die geistigen Fähigkeiten auswirken. Die oftmals aggressiven Medikamente beeinflussen nachweislich den Hirnstoffwechsel. So ist beispielsweise die Aktivität von Hirnarealen, die für die Planung und für das Setzen von Prioritäten zuständig sind, auch nach Ende der Chemotherapie verringert.

Das sogenannte „Chemo-Brain“ ist also mehr als nur ein subjektives Gefühl oder eine Depression. Die durch die Chemotherapie ausgelösten funktionellen Veränderungen im Gehirn sind laut Wissenschaftlern der Radiological Society of North America (RSNA) klar in Hirnscans nachweisbar.

## AKTIV GEGEN DIE ANGST

Eine Krebserkrankung und deren Verarbeitung sind meist ein langwieriger Prozess. Genügend Zeit, sich viele

Gedanken zu machen. Eine Situation, in der man sich in eine passive Rolle gedrängt fühlt, in die Position des Abwartenden, machtlos und ausgeliefert.

Hier rät Mag. Philipp Schützli vor allem eines: „Seien Sie Protagonist in Ihrem Leben!“ Gemeint ist: möglichst aus einer zu passiven Haltung herauszukommen, selbst aktiv zu werden, sich selbst ganz bewusst zu informieren und Entscheidungen zu treffen.

Ein Schritt, der einigen Betroffenen leichter fällt als anderen. Der Umgang ist sehr individuell, und es gibt nicht den einen, richtigen Weg. Wer bereits vor der Diagnose tendenziell eher eine Opferhaltung im Leben eingenommen hat, wird mit den anstehenden Hürden anders umgehen als jemand, der selbstbewusst durchs Leben geht und den Krebs vielleicht als eine Aufgabe sieht, die es zu bewältigen gilt.

Wie stark die Ängste werden, hat viel damit zu tun, wie die einzelnen Menschen grundsätzlich auf Krisensituationen in ihrem Leben reagieren und wie ihr Verhältnis zu anderen ist. Bei einer Krebsbehandlung geht es ja auch und gerade darum, sich auf andere zu verlassen, auf Ärzte, auf Spezialisten. Und sich selbst zuzutrauen, diese Herausforderung zu meistern.

In jedem Fall ist es ratsam, Hilfe von anderen Betroffenen anzunehmen. Entsprechende Organisationen und Vereine, die einen Austausch ermöglichen, finden sich in allen Bereichen.

Der Austausch mit anderen Betroffenen, die Ähnliches erlebt haben, kann helfen, den eigenen Kräften und Erfahrungen wieder zu vertrauen; sich nicht zurückzuziehen, sondern die Kontakte zu Freunden und Bekannten aufrechtzuerhalten; auf die Ärzte zuzugehen und alles zu besprechen, keine Fragen zu scheuen und nicht nachzulassen, seine eigenen Hoffnungen zu pflegen. Wem das gelingt, der ist auf einem guten Weg in die richtige Richtung.



# ZELLEN, DIE LEBEN RETTEN

Stammzellen sind die Voraussetzung für eine gesunde Blutbildung und bedeuten für Myelom- und Lymphompatienten eine Chance auf Heilung.

Von Dr. Claudio Polzer

**S**tammzellen sind multipotente Vorläuferzellen, fähig, sich zu weißen und roten Blutkörperchen und Blutplättchen zu differenzieren. Sie befinden sich im Knochenmark und in geringerer Anzahl auch im Blut. In der Transplantation gesunder Stammzellen liegt für betroffene Patienten eine große Hoffnung.

## AUTOLOGE & ALLOGENE STAMMZELLEN-TRANSPLANTATION

Autolog wird eine Stammzellentransplantation genannt, wenn nach vorheriger Therapie patienteneigene Stammzellen entnommen und dann zurückgegeben werden. Bei einer Stammzellgabe von einem anderen Menschen spricht man von allogener Transplantation.

„Die Entscheidung, ob eine autologe oder allogene Transplantation durchgeführt wird, hängt unter anderem auch von der Diagnose ab“, sagt Frau Prof. Dr. Nina Worel, Fachärztin für Blutgruppenserologie und Transfusionsmedizin an der Universitätsklinik Wien. „Grob zusammengefasst ist es so, dass Patienten mit Multiplem Myelom und malignen Lymphomen, die auf Chemotherapie ansprechen, primär autolog transplantiert werden, Patienten mit Leukämien hingegen primär allogenen.“

## LEBENSRETTENDE SPENDE

Die Gewebeeigenschaften der Spenderzellen müssen bis zu einem gewissen Grad mit jenen des Empfängers übereinstimmen, ansonsten erkennen die transfundierten Zellen den Empfänger als fremd. Eine Abwehrreaktion gegen den Empfängerorganismus ist die Folge, die Graft-versus-Host-Erkrankung genannt wird, Transplantat gegen Wirt.

Am größten ist die Chance auf passende Stammzellen unter Geschwistern. Hier finden sich in etwa einem Drittel

der Fälle geeignete Spender. Hingegen ist die Wahrscheinlichkeit unter nicht verwandten Personen eher gering. Aus diesem Grund gibt es ein österreichisches und ein internationales Spenderregister: Je mehr potentielle Spender, um so größer die Chance für Betroffene, einen geeigneten Spender zu finden.

„Personen, die zum ersten Mal Stammzellen spenden wollen, müssen gesund und zwischen 18 und 45 Jahre alt sein“, sagt Prof. Worel. „Registrieren kann man sich in einem der fünf Spenderzentren in Österreich. Zumeist wird bei Registrierung ein kurzer medizinischer Fragebogen ausgefüllt und eine Blutabnahme (oder Wangenabstrich) durchgeführt. Nach Bestimmung von speziellen Gewebemerkmalen wird man als möglicher Spender ins Stammzellregister aufgenommen. Die Daten werden in pseudonymisierter Form gespeichert. Sollte es einen Patienten mit genau den gleichen Gewebemerkmalen geben, wird der mögliche Spender ins Spenderzentrum eingeladen.“

In ca. 80 % ist eine periphere Stammzellenentnahme möglich. Nach Verabreichung von Wachstumsfaktoren über zumindest 4 Tage können Stammzellen mittels Geräten (ähnlich einer Plasmaspende oder Dialyse) aus dem Blut gesammelt werden. Ist eine Stammzellenentnahme aus dem Blut nicht möglich, erfolgt diese aus dem Knochenmark. Hierzu sind eine Vollnarkose und ein Klinikaufenthalt von zumeist einem Tag erforderlich.

## DIE THERAPIE MIT STAMMZELLEN

„Ein wichtiges Kriterium für eine Stammzellen-Therapie ist ein zumindest vorübergehendes Ansprechen der Erkrankung auf Chemotherapie“, sagt Prof. Nina Worel. Vor der Transplantation erfolgt eine sogenannte „Konditionierung“: Um kranke Zellen und Immunzellen des Empfängers abzutöten, wird das Knochenmark intensiv chemotherapeutisch behandelt, eventuell kombiniert mit Strahlentherapie. In dieser Phase besteht beim Patienten

eine hohe Infektanfälligkeit. Nach der Konditionierung werden die Spenderstammzellen verabreicht. Sie wandern ins Knochenmark und beginnen dort mit dem Wiederaufbau der Blutzellen. Um Immunreaktionen des Transplantats gegen den Empfänger vorzubeugen, werden in der Regel über einen gewissen Zeitraum immunsuppressive Medikamente gegeben.

## CHANCE AUF HEILUNG

Verläuft die Transplantation erfolgreich, kann das für die Patienten bedeuten, dass sie dauerhaft von ihrer Erkrankung geheilt sind. Und für die Spender, dass sie Menschenleben gerettet haben.

Nähere Informationen finden Sie unter [transplant.goeg.at/spenderzentren](http://transplant.goeg.at/spenderzentren).



### Zur Person:

Univ.-Prof. Dr. Nina Worel studierte und habilitierte an der Medizinischen Fakultät Wien und arbeitet seit 1994 an der Universitätsklinik für Blutgruppenserologie und Transfusionsmedizin.

Ihre Schwerpunkte sind die Mobilisierung und Entnahme von Stammzellen bzw. Knochenmark.

# GRIPPEIMPfung

## FÜR WEN SIE SINNVOLL IST

Im Interview mit Lebenswege erzählt Univ.-Prof. Dr. Ursula Wiedermann, für wen es sinnvoll ist, sich gegen Grippe impfen zu lassen. Die Expertin geht im Gespräch auch auf mögliche Risiken für chronisch Kranke ein und erklärt, warum gute Aufklärung wichtig ist. *Von Lebenswege Redaktion.*

**Lebenswege:** Ist die Gripeschutzimpfung für Patienten mit Multiplem Myelom, Lymphomen oder MDS sinnvoll?

**Univ.-Prof. Wiedermann:** Patienten mit hämatologischen Erkrankungen haben auf Grund ihrer Erkrankung und den damit verbundenen Therapien ein geschwächtes Immunsystem, was zu einem deutlich erhöhten Infektionsrisiko führt. Influenza erhöht das Erkrankungs- und Sterberisiko bei Patienten mit Krebs, daher ist die Impfung gegen Influenza besonders wichtig.

Zahlreiche Studien zeigen, dass die jährliche Influenza-Impfung bei Patienten mit malignen Lymphomen, multiplem Myelom und myeloproliferativen Neoplasien/MDS die Rate der Erkrankungen des Respirationstrakts (Atemwege) und damit verbundener Hospitalisierungen (Krankenhausaufenthalte) deutlich senken kann.

Daher sollten alle Patienten mit hämatologischen Malignomen (Krebserkrankungen) jährlich gegen Influenza geimpft werden. Bestimmte Therapien – besonders solche, die gegen B-Zellen gerichtet sind, wie z. B. Rituximab – kön-

nen aber die Wirksamkeit der Impfung deutlich reduzieren. Patienten unter Rituximab sollte deshalb die Impfung erst 6 Monate nach der Rituximab-Gabe verabreicht werden.

Generell gilt, dass die Influenza-Impfung bei Patienten mit hämatologischen Malignomen zweimal gegeben werden soll, um die Wirksamkeit zu erhöhen. Die Empfehlung des Österreichischen Impfplans lautet daher: **Eine Impfung mit dem adjuvierten (verstärkten) Grippeimpfstoff plus eine weitere Impfung mit dem 4-fach-Influenza-Impfstoff in einem Mindestabstand von 4 Wochen.**

**Lebenswege:** Wie sieht es mit anderen Impfungen aus? Welche sind für oben genannte Patienten zu empfehlen?

**Univ.-Prof. Wiedermann:** Eine weitere wichtige Impfung ist die gegen **Pneumokokken**, da auch diese Erkrankung vermehrt bei Krebspatienten auftritt. Die empfohlene Vorgehensweise ist, zuerst mit dem 13-valenten Pneumokokken-Impfstoff und nach 8 Wochen mit dem 23-valenten Impfstoff zu impfen.

Weiters ist die Impfung gegen **Hämophilus influenzae**, ein Bakterium, das ebenso zu Lungeninfektion führen kann, allen empfohlen.

Schließlich sollte auch der Impfschutz gegen **Diphtherie/Tetanus/Pertussis** (Keuchhusten) aufgefrischt sowie der Impfschutz gegen **Hepatitis B** überprüft werden.

Für alle Impfungen gilt, dass sie so früh wie möglich während des Krankheitsprozesses durchgeführt werden sollen – bevorzugt vor Beginn von Chemotherapie oder anderen Behandlungen. Während laufender Chemotherapie sollte möglichst am Beginn eines Chemotherapiezyklus oder zwischen den Zyklen geimpft werden.

Außerdem empfiehlt es sich, Impferfolgskontrollen (Titerkontrollen) und ggf. eine Revakziniierung (erneutes Impfen) durchzuführen.

Wenn im Zuge einer Myelomkrankung eine Stammzelltransplantation durchgeführt wurde, dann muss man davon ausgehen, dass der früher erworbene Impfschutz gegen viele impfpräventable Erkrankungen (Erkrankungen, gegen die man bereits geimpft wurde) verloren gegangen ist. In diesem Fall sollte man frühestens nach 3-6 Monaten mit der Revakziniierung mit sogenannten Totimpfstoffen beginnen. Lebendimpfstoffe wie Masern/Mumps/Röteln oder Varizellen können frühestens nach 2 Jahren gegeben werden.

**Lebenswege:** Worauf sollte man als chronisch Kranker bei Impfungen achten? Wo ist Vorsicht geboten?

**Univ.-Prof. Wiedermann:** Generell gilt, so früh wie möglich im Krankheitsprozess zu impfen, da das Immunsystem am Beginn der Erkrankung fitter ist und noch keine oder keine starke Immunsuppression vorliegt – verglichen mit einer fortgeschrittenen Erkrankung unter Behandlung. Die Impfungen schlagen im Frühstadium der Erkrankung besser an und können unbedenklich gegeben werden. Wenn hingegen bereits eine Behandlung mit Chemotherapeutika, monoklonalen Antikörpern oder starken Immunsuppressiva durchgeführt wird, dürfen vor allem Lebendimpfstoffe wie z. B. Masern/Mumps/Röteln oder Varizellen nicht gegeben werden.

**Lebenswege:** Welche Rolle spielen dabei die Angehörigen? Sollte man als Angehöriger einer chronisch kranken Person besonders darauf achten, richtig geimpft zu sein?

**Univ.-Prof. Wiedermann:** Ganz wichtig ist, dass Kontaktpersonen, Haushaltsmitglieder, Arbeitskollegen und Gesundheitspersonal über einen ausreichenden Impfschutz verfügen und diesen auch entsprechend kontrollieren lassen. Denn gerade Patienten, die unter Immunsuppression stehen und nicht alle Impfungen erhalten dürfen oder bei denen gewisse Impfungen nicht wirksam genug sind, dürfen nicht von ihrem Umfeld angesteckt werden.

Daher sollte das Umfeld ebenso regelmäßig gegen Influenza und Keuchhusten geimpft werden und den Schutz gegen Masern-Mumps-Röteln und Varizellen überprüfen lassen!

**Lebenswege:** Welchen Ratschlag können Sie Patienten geben, die dem Thema „Impfen“ eher ablehnend gegenüberstehen?

**Univ.-Prof. Wiedermann:** Wichtig ist eine gute und ausführliche Aufklärung über das bestehende Infektionsrisiko und die nötigen und möglichen Impfungen. Die meisten Patienten wissen gar nicht, dass die Impfversorgung

zum Gesamtbehandlungskonzept unbedingt dazugehört.

Viele wissen auch nicht, wohin sie sich wenden sollen, um ausreichend Information und Betreuung auf diesem Gebiet zu bekommen.

Meine Erfahrung mit Krebspatienten und chronisch kranken Patienten ist, dass sie Impfungen sehr positiv gegenüber stehen und unsere Beratung und Betreuung sehr gerne annehmen. Viele haben erst über Umwege von unserer Spezialisierung erfahren und sind froh, uns gefunden zu haben.

Es gibt also noch viel zu tun, um die Impfversorgung und die richtigen Informationen allen Krebspatienten zugänglich zu machen. Das sehe ich als eine meiner wichtigsten Aufgaben!



### Zur Person:

Univ.-Prof. Dr. Ursula Wiedermann  
Leiterin der Spezialambulanz für Impfungen an der MedUni Wien

Kinderspitalgasse 15, 1090 Wien  
Zentrum für Reisemedizin  
Alser Straße 48/2, 1090 Wien

Ihr Buch **Impfen: Wann. Wogegen. Warum.** wird auf Seite 14 vorgestellt.

# LEBENSWEGE

SCHREIBEN IST THERAPIE

MEINHARD FEICHTER

Meinhard Feichter ist an Multiplem Myelom erkrankt. Seine Erfahrungen und Gedanken hat er in einem Buch festgehalten und damit etwas bewundernswert Selbstloses geschaffen – er schenkt anderen Menschen Hoffnung.

Von Franziska Salcher

Es war im Sommer 2011, als der damals 55-jährige Meinhard Feichter gemeinsam mit seinem Sohn Lukas auf einer Radtour durch Norwegen unterwegs ist und dabei einen eigentlich harmlosen Unfall erleidet. Doch Meinhard verspürt nach dem Sturz unglaubliche Schmerzen und im Krankenhaus geht dann alles ganz schnell – Diagnose: Multiples Myelom. Der Krebs ist weit fortgeschritten und unheilbar. Es folgt eine Operation, Chemotherapien und zwei Nahtod-Erfahrungen. Was ihn zu diesem Zeitpunkt besonders aus der Bahn warf, war das Wort *unheilbar*, „das nach Endzeit klang“.

Zusammen mit seiner Familie lebt Meinhard in Südtirol, in der Stadt Bruneck. Im Garten der Familie leben zwanzig Wachteln, die „legen täglich wunderschöne und gesunde Eier“. Seit 26 Jahren ist er mit seiner großen Liebe Bernadette verheiratet, gemeinsam haben sie drei erwachsene Kinder – Thomas, Lena und Lukas. Genau bei diesen Menschen und seinen Freunden hat Meinhard nach seiner lebensverändernden Diagnose Rückhalt gefunden.

Obwohl bei den Feichters familiärer Zusammenhalt immer schon wichtig war, hat sich „das Empfinden von gelebter und erlebter Liebe“ durch die Krankheit noch um ein Vielfaches

intensiviert. Auch Dankbarkeit, Achtsamkeit, die heilende Wirkung der Musik und der Glaube sorgen für Antrieb in seinem Leben.

Nicht zu vergessen ist die Literatur-Affinität des Buchhändlers, die ihm besonders anzumerken ist, wenn er nach seinem Lieblingsbuch gefragt wird. Mit einem schelmischen Lächeln folgt darauf die Antwort: „Das ist keine Frage, die Sie einem Buchhändler stellen sollten.“ Obwohl er mittlerweile selbst zum Autor avanciert ist, war das nicht unbedingt die Intention des 61-Jährigen. „Der ursprüngliche Gedanke war nicht, ein Buch zu schreiben, sondern ich wollte meinen Kindern meine in Tagebuchform festgehaltenen Gedanken im Wissen um meine gezählten Tage in Form von Texten in einer Art Vermächtnis hinterlassen.“

Den Ansporn dafür, dass aus seinen Gedanken schließlich das Buch „Gezählte Tage sind kostbare Tage“ entstanden ist, hat er von seinem Freund und späteren Co-Autor, Ulrich Schaffer, bekommen. Für Meinhard hat das Schreiben seines autobiographischen Werkes eine therapeutische Wirkung entfaltet, die sich auch auf andere Menschen überträgt.

Bei mittlerweile mehr als 20 Buchvorstellungen stößt er nämlich stets

auf eine berührte, bestätigende und ermutigte Leserschaft, die ihm dadurch viel positive Energie zurückgibt.

Allen Umständen zum Trotz ist der Südtiroler ein lebensfroher und mutiger Mensch, der es nicht zulässt, dass seine Krankheit sich in den Mittelpunkt seines Lebens drängt. Gibt es doch einmal schwierigere Momente, dann ruft er sich gerne ein kraftvolles Zitat des Psychotherapeuten Viktor E. Frankl ins Gedächtnis: „Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie!“



DER GEIST AUS DER FLASCHE

GERHARD HINTERLASSNIG

Die Diagnose CLL hat Gerhard Hinterlassnig vor allem eines gezeitigt: Auch die kleinen Dinge des Lebens, wie Spaziergänge oder der Marillen-Kirtag in Spitz, können etwas sehr Schönes sein.

Von Franziska Salcher

Als Gerhard Hinterlassnig im Jahr 2005 die Diagnose Krebs bekam, war er 53 Jahre alt. Bei einer routinemäßigen Gesundheitsuntersuchung wurden erhöhte Leukozyten festgestellt. Als sich die Werte auch nach über einem Jahr nicht besserten, landete er schließlich bei Univ.-Prof. Dr. Alexander Gaiger im Wiener AKH, wo er mittlerweile „Stammgast“ ist. Dort wurde er mit der Diagnose „chronisch lymphatische Leukämie“ konfrontiert.

Die Diagnose verlegte der 66-Jährige mit einem „Geist aus der Flasche“, der sehr überraschend kam, aber im Grunde nicht sehr viel veränderte. Gerhard arbeitete weiterhin als Busfahrer und ging dem alltäglichen Leben nach, gemeinsam mit seiner Frau Eveline.

Doch dass der Krebs eine trügerische Stille innehat, das wusste Gerhard. Vier Jahre nach der Diagnose stiegen die Leukozyten überproportional an. Es folgte eine sechs-zyklische Chemotherapie, die zwar „geholfen hat, aber nix Feines war“. Darauf folgten zweieinhalb Jahre mit stabilen Werten und dann schließlich doch wieder die Entscheidung: Chemotherapie oder Studie. „Ich bin ja kein Versuchskaninchen, hab ich mir damals gedacht.“ Mitgemacht bei der Studie hat er trotzdem, für sich, seine Frau und die Kinder.

„Meine Kinder sind nicht der Krankheit selbst, aber den Möglichkeiten, mit denen man diese bekämpfen kann, sehr positiv gegenüberstanden.“ Sohn Michael und Tochter Sandra sind beide selber schon Eltern. Felix und Tobias heißen die fast 3-jährigen Enkelkinder, die nur sieben Wochen Altersunterschied haben. Fein ist, dass Michael nur wenige Gassen von Gerhard und seiner Frau Eveline entfernt wohnt.

Die zwei leben in einem Haus im Süden Wiens, in der Gemeinde Ebreichsdorf. Zu tun gibt es dort immer etwas: „Einmal spinnt die Therme und dann muss wieder der Rasen gemäht werden.“ Bis vor einem Jahr waren die kleinen und größeren Handwerkstätigkeiten, Radfahren und Langlaufen kein Problem für Gerhard, dann hat das Studienmedikament nicht mehr gewirkt.

Seit März 2018 nimmt Gerhard an einer zweiten Studie teil, die trotz einiger Nebenwirkungen eine gute Entscheidung war. Momentan befindet sich der Krebs nämlich in Remission und soll in zwei Jahren gar nicht mehr nachweisbar sein.

Der „Geist aus der Flasche“ hat Gerhard vor dreizehn Jahren zwar keine drei Wünsche gebracht, aber etwas wünscht er sich trotzdem für die Zukunft: „Es klingt zwar in meiner Situa-

tion sehr paradox, aber das Wichtigste ist eigentlich, halbwegs g'sund zu bleiben. Weil, wenn ich nicht gesund bin, dann bleibt das Familiäre auf der Strecke.“ Und die Familie, die hat bei Gerhard oberste Priorität.

Obwohl seine Grunderkrankung immer präsent ist, beschreibt Gerhard Hinterlassnig sie mit einer schönen Metapher: „Im Hinterkopf ist dieser Vogel, der ein Nest baut. Der kann ruhig Eier legen, nur schlüpfen dürfen sie nicht. Sobald da Junge sind, wird's gefährlich.“



# 5 BUCHTIPPS



## JEDER TAG HAT VIELE LEBEN: DIE PHILOSOPHIE DER KLEINEN SCHRITTE

Jede Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt – so lautet ein bekanntes Sprichwort. Dabei müssen die Schritte nicht immer riesengroß sein, denn auch kleine Schritte reichen, um Großes zu verändern.

Mit diesen Worten im Hinterkopf, begleitet der Autor zwölf Menschen, die genau das schaffen. Dabei wird aufgezeigt, wie positiv sich schon minimale Veränderungen auf das eigene Leben auswirken können.

**Clemens Sedmak**, Tyrolia Buchverlag, 19,95 €



## BEWEG DICH! UND DEIN GEHIRN SAGT DANKE. WIE WIR SCHLAUER WERDEN, BESSER DENKEN UND UNS VOR DEMENZ SCHÜTZEN.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass regelmäßige sportliche Betätigung positiv auf die kognitive Leistungserhaltung und -verbesserung wirkt. Auch für medizinische Laien gedacht,

erklärt die Neurowissenschaftlerin Dr. Manuela Macedonia mit Humor, leicht und verständlich, welche Vorteile Bewegung und gesunde Ernährung auf unseren Gemütszustand und unsere Gehirnleistung haben können.

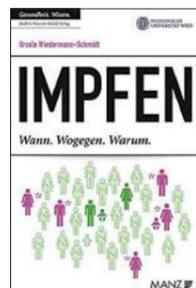
**Dr. Manuela Macedonia**, Brandstätter Verlag, 22 €



## OUTDOOR AGAINST CANCER – WIE BEWEGUNG UND SPORT IN DER NATUR IM KAMPF GEGEN KREBS WIRKEN

Sport ist gesund und im Falle einer Krebserkrankung genauso wichtig wie die medikamentöse Behandlung. Trotzdem fällt es häufig schwer, sich aufzuraffen. Petra Thaller, Gründerin der Initiative „Outdoor against Cancer“, und der Sportwissenschaftler Thorsten Schulz geben Tipps, wie man den inneren Schweinehund überwindet, und zeigen auf, welche positiven Auswirkungen sportliche Aktivitäten mit sich bringen.

**Petra Thaller & Thorsten Schulz**, Kailash Verlag, 20 €



## IMPFFEN: WANN. WOGEGEN. WARUM.

Impfen ist ein medizinisches Thema, das immer wieder polarisiert. In ihrem Ratgeber erklärt Dr. Ursula Wiedermann-Schmidt, Professorin für Vakzinologie und Leiterin des Instituts für Spezifische Prophylaxe und Tropenmedizin an der Medizinischen Universität Wien, wie das menschliche

Immunsystem funktioniert und wie Impfungen wirken. Das Buch wird wissenschaftlichen Ansprüchen gerecht und räumt nebenbei auch mit „Impf-Mythen“ auf.

**Dr. Ursula Wiedermann-Schmidt**, MANZ'sche Verlags- und Universitätsbuchhandlung GmbH, 23,90 €



## DAS GUTE LEBEN: VON DER FREUND-SCHAFT MIT SICH SELBST

Eine „Gebrauchsanweisung“ für die persönliche Weiterentwicklung kann hin und wieder sehr hilfreich sein. Genau diese gibt der Soziologe, Philosoph und Theologe Clemens Sedmak in seinem Buch. Dabei wird vor allem der Frage nachgegangen: „Wie kann ich gut mit mir selbst auskommen?“

Ein Buch für all jene, die daran erinnert werden müssen, dass das Leben trotz Krisen auch immer wieder schöne Neubeginne bereithält.

**Clemens Sedmak**, Tyrolia Buchverlag, 14,95 €

## IHRE MEDIZINISCHEN ANSPRECHPARTNER IN WIEN



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](http://www.myelom-lymphom.at)  
E-Mail: [info@myelom-lymphom.at](mailto:info@myelom-lymphom.at)

**Spendenkonto:**  
Bankverbindung Erste Bank  
IBAN: AT16 2011 1837 6172 0400  
BIC: GIBAAATWWXXX

**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](mailto:richard.crevenna@myelom-lymphom.at)  
Spezialisierung: Physikalische Medizin

**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](mailto:felix.keil@wgkk.at)  
Spezialisierung: MM, NHL

**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](mailto:michael.pfeilstoecker@myelom-lymphom.at)  
Spezialisierung: MDS

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

**Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig**  
Wilhelminenkrebsforschungsinstitut c/o 1. Medizinische Abteilung  
Zentrum für Onkologie, Hämatologie  
Montleartstraße 37, 1160 Wien  
[www.onkologie.at](http://www.onkologie.at)  
[heinz.ludwig.lud@extern.wienkav.at](mailto:heinz.ludwig.lud@extern.wienkav.at)  
Spezialisierung: MM, NHL, 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](mailto:markus.raderer@myelom-lymphom.at)  
Spezialisierung: NHL

**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](mailto:alexander.gaiger@myelom-lymphom.at)  
Spez.: MM, NHL, Psychoonk., Onko-Reha

**Assoc. Prof. Dr. Irene Kührer**  
Interne 3, AKH Wien, 1090 Wien  
Währinger Gürtel 18-20  
[irene.kuehrer@meduniwien.ac.at](mailto:irene.kuehrer@meduniwien.ac.at)  
Spezialisierung: Hämato-Onkologie, Ernährung

**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. 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](mailto:ulrich.jaeger@myelom-lymphom.at)  
Spezialisierung: NHL

**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](mailto:thomas.noesslinger@myelom-lymphom.at)  
Spezialisierung: NHL

**Univ.-Prof. Dr. Edgar Selzer**  
[edgar.selzer@meduniwien.ac.at](mailto:edgar.selzer@meduniwien.ac.at)  
Spezialisierung: Strahlentherapie

**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](mailto:christina.ochsner@myelom-lymphom.at)  
Spezialisierung: Psychoonkol. Beratung

**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](mailto:adalbert.weissmann@myelom-lymphom.at)  
Spezialisierung: MM, NHL

**OA Dr. Georg Hopfinger**  
[georg.hopfinger@myelom-lymphom.at](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:lisa.pleyer@myelom-lymphom.at)  
Spezialisierung: MDS

### KÄRNTEN

**OA Dr. Elisabeth Isak**  
1. Medizinische Abteilung  
Onkologie und Hämatonkologie  
Klinikum Klagenfurt  
Feschnigstraße 11, 9020 Klagenfurt  
[elisabeth.isak@myelom-lymphom.at](mailto: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](mailto: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 Terminverein-  
barung: täglich 17.00–20.00  
[heckgu@aol.com](mailto: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](http://www.myelom-lymphom.at)  
**E-Mail** [info@myelom-lymphom.at](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:ulrich.jaeger@myelom-lymphom.at)  
Spezialisierung: 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](http://www.ludwig-onkologie.at)  
[heinz.ludwig@aon.at](mailto: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](http://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](mailto:w.koestler@imed19.at)  
Spezialisierung: Sarkome,  
seltene Tumore

**OA Dr. Siegfried Sormann**  
Graz  
Ordination nach Voranmeldung  
Telefon 0650 22 08 644  
[www.videomed.at](http://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](mailto: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](mailto:irene.kuehrer@meduniwien.ac.at)  
Spezialisierung: Hämato-Onkologie,  
Ernährung

**Marc Sattler**  
Psychotherapeut, Existenzanalytiker  
Burgenland: 7000 Eisenstadt,  
Neusiedler Straße 35-37/15  
Telefon 0664 480 18 69  
[praxis@marc-sattler.at](mailto:praxis@marc-sattler.at)

# DIES & DAS

Auch in der zweiten Jahreshälfte hat sich einiges getan innerhalb der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich. Neben mehreren spannenden Ausflügen fand auch unser Myelom-Lymphom-Symposium statt.

## AUSFLUG HELLBRUNN & MORE

DGKS Gabriele Kaltseis, Ansprechpartnerin der SHG Salzburg, über den Ausflug: „Der Ausflug war sehr gelungen, es herrschte gute Stimmung und das Wetter war ausgezeichnet. Als erstes Highlight fuhren wir mit dem Schiff zur Anlegestelle Hellbrunn. Die „Mozart“ wurde souverän von einer Kapitänin gesteuert und zeigte uns eine ganz neue Seite der Altstadt und der Umgebung von Salzburg. Nach der Fahrt im Doppeldeckerbus konnten wir dank des tollen Wetters neben den geschichtlichen Erläuterungen und den wunderschönen Parkanlagen auch das dritte Highlight genießen: die berühmten Wasserspiele im Schloss Hellbrunn. Im Sternbräu fand der Ausflug mit gutem Essen einen gelungenen Abschluss.“



## SCHOKOLADENMANUFAKTUR ZOTTER

Elfi Jirsa, Präsidentin der MLH, sagt darüber: „Ein Ausflug ins Schoko-Paradies in der Steiermark, Verkostung bis zum Abwinken inklusive. Sepp Zotter hat uns zum Abschied mit Prosecco und pikanten steirischen Schmankerln verwöhnt. Es hat uns sehr gefreut.“

## NOBELPREIS 2018 AN KREBSFORSCHER

Der US-Amerikaner James Allison und der Japaner Tasuku Honjo wurden dieses Jahr für ihre Forschungen zur Krebstherapie durch Hemmung von negativen Immunreaktionen ausgezeichnet.

Allison und Honjo hatten entdeckt, dass bestimmte Proteine als eine Art Bremse auf das Immunsystem wirken und dieses von der Bekämpfung von Tumorzellen abhalten.

Löst man die Bremse, attackieren die Immunzellen die Krebszellen. Erste Therapien, die auf diesem Konzept basieren, sind als sogenannte Checkpoint-Therapien für verschiedene Krebsarten bereits im Einsatz.

## 7. MYELOM-LYMPHOM-SYMPOSIUM

Sieben Experten referierten zum Multiplen Myelom, Lymphomen sowie allgemeinen Gesundheitsthemen. Am Ende jedes Vortrages standen die Referenten für Publikumsfragen zur Verfügung.

Alle Vorträge sowie Publikumsfragen sind als Videos auf der Website der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich veröffentlicht.

MYELOM-LYMPHOM-SYMPOSIUM 2018

Alle Vorträge online auf:  
[www.myelom-lymphom.at](http://www.myelom-lymphom.at)

ONLINE

MYELOM-LYMPHOM-HILFE ÖSTERREICH

International Myeloma Foundation

# EINLADUNG ZUR TEILNAHME AN DER STUDIE LEBENSQUALITÄT BEI PATIENTINNEN MIT MULTIPLEM MYELOM

## ZIEL DIESER STUDIE

Ziel dieser Studie ist, den Zustand und Trainingsbedarf der PatientInnen mit Multiplem Myelom (MM) zu messen und darauf basierend (als Folgestudie) eine sichere und effektive Bewegungsintervention für ALLE MM-PatientInnen zu planen.

## IHR NUTZEN, WENN SIE TEILNEHMEN

- 1 Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und alle eventuell beeinflussenden Faktoren werden eruiert.
- 2 Sie erfahren Ihren Ist-Stand und
- 3 den Ist-Stand von Vergleichbaren.
- 4 Information und Einladung zur darauf folgenden geplanten Trainingsstudie.

## WAS WIRD GEMACHT?

- 1 Ärztliche Untersuchung zu Beginn
- 2 Körperliche Leistungsfähigkeit wird mit einfachen und kurzen Tests erfasst.
- 3 Mittels Fragebögen werden beeinflussende Faktoren und Auswirkungen auf das tägliche Leben ermittelt (wie Lebensqualität, Arbeitsfähigkeit usw.).

## BEI ETWAIGEN BEDENKEN

Bei Bedarf werden Sie im Rahmen von Veranstaltungen über den genauen Ablauf dieser Studie sowie über den Sinn des Trainings und über unsere Intention für ein gezieltes, sicheres Bewegungsprogramm informiert (Ort und Zeit wird noch bekannt gegeben).

## TEILNAHME: WIE, WANN UND WO?

**Anmeldung** über Elfi Jirsa bis Ende Jänner.

Kontaktdaten von Elfi Jirsa:  
**E-Mail:** [info@myelom-lymphom.at](mailto:info@myelom-lymphom.at)  
**Telefon:** 0664/38 54 161

**Terminvereinbarung** (wir melden uns bei Ihnen)

**Durchführung** der Untersuchung an der Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin, Medizinische Universität Wien im Allgemeinen Krankenhaus der Stadt Wien.

[Zu dieser klinischen Studie wurde von der zuständigen Ethikkommission eine befürwortende Stellungnahme abgegeben (EK-Nr.: 1725/2018)].

Ihr Richard Crevenna





# SINGEN UND RESILIENZ

Gesang berührt wohl jeden einmal im tiefsten Inneren, stimmt uns fröhlich oder traurig, sorgt für Emotionen und Spaß. Doch während bei vielen kein Tag ohne ein Lied auf den Lippen verstreicht, tun andere sich damit schwer. Dabei kann Singen jeder lernen. Denn die Stimme ist ein Instrument wie jedes andere auch. Mit dem Vorteil, dass Gesang positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat.

Stimmtherapeutin Susanne Ensthaler erklärt im Interview, wie Singen die Resilienz fördert und unserem Körper hilft, sich selbst zu heilen.

Von Anna Hausmann

**Lebenswege:** Ist die positive Wirkung des Singens auf den Körper wissenschaftlich nachgewiesen?

**Susanne Ensthaler:** Ja, wissenschaftlich sind zahlreiche positive Wirkungen nachgewiesen, sowohl körperlich als auch psychisch. Vom Stressabbau über die Verbesserung der Herz-Kreislauf-Fitness bis zum Einsatz in der Psychotherapie. Singen fördert unter anderem die Produktion von Glückshormonen, stärkt die Immunabwehr und verbessert die Sauerstoffversorgung.



**Lebenswege:** Bei welchen konkreten Erkrankungen ist Singen besonders empfehlenswert?

**Susanne Ensthaler:** Beispielsweise nach einem Schlaganfall. Hier kann Singen dabei helfen, das Sprechen wieder zu erlernen. Menschen mit Aphasie, die also nicht mehr sprechen können, sind sehr wohl in der Lage, Texte zu singen. Zahlreiche Studien zeigen den positiven Einfluss auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sehr hilfreich ist Singen für Menschen mit Erkrankungen der Atemwege. Besonders berührende Erfahrungen habe ich mit Singgruppen für Parkinson- sowie Krebspatientinnen. Und derzeit leite ich Singgruppen in der Geriatrie. Bei Demenzkranken kann Singen Erinnerungen wecken.

**Lebenswege:** Singen ist für viele Menschen ein Hobby, das gute Laune bringt, somit auch heilsam für die Psyche, oder?

**Susanne Ensthaler:** Durchaus. Singen hat umfassende Effekte. Die Lebensfreude steigt und ich erlebe, dass die Menschen achtsamer, offener und flexibler werden. Singen sorgt dafür, dass wichtige psychosoziale Grundbedürfnisse erfüllt werden. Das gemeinsame Tönen einfacher Lieder, besonders der gezielte Einsatz von biographisch bedeutsamen Liedern, schafft eine Situation der Geborgenheit und des Vertrauens in sich selbst. Das erhöht die Fähigkeit, sich bei psychischen Be-

lastungen gesund zu verhalten. Gerade bei Depressionen und Angststörungen zeigen sich sehr positive Effekte. Singen macht glücklich. Auch bekommen SängerInnen weniger Erkältungskrankheiten, weil sich mit der Stimme zugleich die Stimmung und damit die Abwehrlage verbessert. Singen ist ein natürliches Antidepressivum.

**Lebenswege:** Macht es für uns einen Unterschied, ob wir alleine oder in der Gemeinschaft singen?

**Susanne Ensthaler:** Im empathischen Miteinander bestärken und ermutigen sich die Menschen gegenseitig. Begegnungen in den Singgruppen führen zur Bildung tragfähiger sozialer Netzwerke. Es entstehen Freundschaften. Die gegenseitige Hilfsbereitschaft und Ermutigung setzt sich oft über die Singangebote hinaus in den Alltag fort. Gemeinsam singen ist immer mehr als die Summe aller Stimmen. Untersuchungen zeigen, dass sich bei SängerInnen in Chören sogar der Herzschlag angleicht und dass die Herzratenvariabilität steigt. Singen in Gemeinschaft steigert Herz-Kraft und Herzlichkeit.



**Lebenswege:** Wie genau schaffe ich, dass das Singen seinen „Zweck“ erfüllt?

**Susanne Ensthaler:** Es geht nicht darum, dass wir etwas aufführen oder etwas in Form bringen wollen. Sondern es geht um den natürlichen, spontanen Ausdruck, um absichtsloses Tönen und Lauschen. Keiner muss musikalische Vorkenntnisse haben oder Noten lesen können, um mitzumachen. Vielmehr geht es um das Erlebnis an sich, um die Lust am Singen. Das achtsame, natürliche Eintauchen ins Spiel mit dem Körper und der Stimme, ins Miteinander-Tönen, ermöglicht einen angstfreien Zugang zu den individuellen Ressourcen.

**Lebenswege:** Wie genau funktioniert das heilsame Singen, wie wirkt es auf den Körper?

**Susanne Ensthaler:** Singen versetzt den ganzen Körper in Schwingung. Doch grundlegend ist beim Singen der Atem. Singen ist tönendes Ausatmen. Verlängerte und vor allem kontrollierte Atemphasen sorgen beim Singen dafür, dass der Körper mit Sauerstoff durchströmt wird. Das verbessert sowohl die Elastizität der Atemmuskulatur als auch des Lungengewebes. Wir fühlen uns automatisch munterer und leistungsfähiger. Der Kreislauf kommt in Schwung, die Verdauung wird angekurbelt und unsere Aufmerksamkeit erhöht. Die entstehenden Schwingungen und Vibrationen führen zu einer vermehrten Entschlackung der inneren Organe und stimulieren deren Funktion. Singen harmonisiert das gesamte Vegetativum. Es gibt kaum ein besseres und wirksameres Mittel, das emotionale Belastungen auflöst, die Selbstheilkräfte reaktiviert und uns spontan jederzeit zur Verfügung steht, als das Singen.



#### Zur Person:

Mag. Susanne Ensthaler ist Diplompädagogin, Körper- und Stimmtherapeutin sowie zertifizierte Singleleiterin für gesundheitsförderndes Singen. Singgruppen, Workshops und Einzelcoaching im Bereich Stimmtherapie bietet sie sowohl für Erwachsene als auch für Kinder an.

Mehr Infos:  
[www.susanne-ensthaler.net](http://www.susanne-ensthaler.net)

# PATIENTINNEN KURZSTATEMENTS

Wir haben mehrere Menschen gebeten, uns von ihrem Leben mit der Krankheit zu erzählen. Das Ergebnis ist eine interessante Sammlung kurzer Statements und Erfahrungen. *Von Robert Zwettler*

**GABRIELE BÖHLER, 60,  
DORNBIRN, MORBUS  
WALDENSTRÖM SEIT 2015**



6 Monate MabThera-Behandlung. Warum es mir so gut geht, ist wahrscheinlich eine Kombination von vielen Dingen und besonders viel Glück. Ich setze mir Ziele, mache jeden Tag Bewegung in der Natur. Das Hinzuziehen eines Orthomolekular-Mediziners war hilfreich, die von Ärzten empfohlene Behandlung habe ich durchgeführt.

Wichtig finde ich noch:

- den Darm engmaschig kontrollieren und sich hauptsächlich basisch ernähren,
- Alkohol, Kohlehydrate und Zucker stark reduzieren,
- in der Grippezeit Hände desinfizieren und nicht jeden ab-busseln,
- Menschenansammlungen eher meiden,
- nach Möglichkeit in die Wärme verreisen.

**WILHELM HÖLZL, 67,  
LINZ, MM-PATIENT  
SEIT 2006**



Begonnen hat es mit Kreuzschmerzen. Nach MM-Diagnose und Feststellung einer 50%igen Infiltration erfolgte eine Behandlung mit Thalidomid/Velcade, Bestrahlung und Stammzellentransplantation. Anschließend 4 Jahre Erhaltungstherapie mit 25 mg Revlimid, Therapiepause von 2011 bis 2016, jetzt 10 mg Revlimid. Seit November 2017 alle 3 Monate XGEVA und monatliche Kontrolle. Bis auf eine kurze depressive Phase 2008 fühle ich mich kaum eingeschränkt. Lebensfreude zurück gebracht hat mir mein Hund, den ich aus dem Tierheim geholt habe. Mit ihm wandere ich oft stundenlang durch die Landschaft. Ein Pflichttermin: einmal pro Woche Kieser-Training! Ich habe mich nicht intensiv mit meiner Krankheit beschäftigt, sehe daher weniger Probleme. Allerdings besuche ich Veranstaltungen der Selbsthilfegruppe und versuche dort eine positive Stimmung zu verbreiten.

**MARGARETE STADLHUBER, 79, WIEN,  
MM-PATIENTIN SEIT 2007**

Mein Hausarzt hatte einen Verdacht, verwies an einen Internisten, der mich nach Röntgenaufnahmen und Harnanalyse ins Wilhelminenspital schickte. 33 % Myelomzellen im Knochenmark, nach herkömmlicher Behandlung 2008 Stammzellentransplantation trotz meines damaligen Alters von 69 Jahren. Gott sei Dank ist sie gelungen! Kontrolle anfangs in engeren Abständen, dann vierteljährlich bis heute. Bis dato noch in einer Remission – nehme keine Medikamente. Lebe normal, mal besser, mal schlechter, das heißt, dass mir schon öfters auch was weh tut – und ich natürlich dabei an das Myelom denke. Nächstes Jahr werde ich 80 und darf dankbar sagen, dass mir 10 gute Lebensjahre bereits geschenkt wurden.



**FELIX WIEDERMANN, 70,  
WIENER NEUSTADT,  
MM-PATIENT SEIT 2014**

Rückenschmerzen haben mich von einer Golfreise abgehalten. Es erfolgte eine Kyphoplastie (Operation eines eingebrochenen Wirbels, Anm. d. Red.), allerdings wurde übersehen, dass ich bereits an MM erkrankt war. Nach einer Chemotherapie folgte eine autologe Stammzellentransplantation im AKH Wien, danach Revlimid, seit 2017 auch Ninlaro. In dieser Zeit habe ich alle möglichen alternativen Behandlungen ohne große Überzeugung probiert.

Viel Training – Gymnastik zu Land und im Wasser, leichtes Krafttraining, Walking, Skifahren und Golf – haben meine Lebensgeister geweckt. Meine Depressionen habe ich durch diese sportlichen Aktivitäten, durch Kultur (Oper, Theater, Konzert) und Reisen bekämpft. Jetzt bin ich so gesund, dass sich MM nicht mehr nachweisen lässt. Eine Erfolgsgeschichte, vom Nicht-Bewegen-Können zur wieder erlangten Aktivität. Ich nehme dennoch weiterhin Revlimid und Ninlaro, um diesen Zustand zu erhalten.



**HERMINE BRZOBHATY-  
THEUER, 70, WIEN,  
MM-PATIENTIN SEIT 2009**

Habe ein Rezidiv nach 7 Jahren, ein Gewächs an der Wirbelsäule wurde Ende Mai operiert. Dadurch war ich bewegungsmäßig ziemlich eingeschränkt. Unterwassergymnastik und Schwimmen haben mir sehr gut getan. Qui Gong betreibe ich seit 20 Jahren, in einem aktuellen Kurs lerne ich gerade neue Dinge, die mir helfen. Meditation, Schauspielerei, Gesang und Gespräche mit Freundinnen tragen zur besseren Stimmung bei. Mit Vernissagen und Lesungen kann ich mein Umfeld verblüffen. Homöopathische und ayurvedische Behandlungen leisten ihren Beitrag zum Wohlbefinden.

**ROLAND MIHALJEVIC,  
70, SACHSENBURG/  
KÄRNTEN,  
LYMPHOM-PATIENT  
SEIT 2011**



Im Mai 2011 habe ich im KH Wolfsberg die Diagnose Lymphom erhalten. Da ich bereits 1991 in der Uniklinik Innsbruck nierentransplantiert und dort 2006 auch ein Prostatakarzinom erfolgreich behandelt wurde, erfolgte die Chemotherapie ebenfalls in Innsbruck und ich fühlte mich dort gut aufgehoben. Die Behandlung habe ich gut vertragen, mein Allgemeinzustand verbesserte sich rasch. Ich konnte mich viel in der Natur aufhalten, Gartenarbeit und ausgiebige Spaziergänge brachten die Lebensgeister zurück. Sogar mein Hobby, die Jagd, konnte ich wieder ausüben. Meine von Haus aus positive Einstellung war jedenfalls sehr hilfreich.



**BARBARA WALTON, 62,  
BADEN, MM-PATIENTIN  
SEIT 2005**

Nach zwei Stammzellentherapien 2006 in Salzburg Thalidomid- und Revlimid-Therapien, die ich jeweils nach kurzer Einnahme wegen Unverträglichkeit absetzen musste. Von 2009 bis 2014 fast stabil. Seit 2010 Behandlung im Wilhelminenspital – dort sehr zufrieden! Ende 2014 Rückfall, die Leichtketten waren extrem gestiegen bzw. das Knochenmark hochgradig infiltriert. Behandlung mit Velcade und Revlimid 25 mg für 4 Monate. Danach vertrug ich Velcade nicht länger und wurde auf eine Erhaltungstherapie mit 5 mg Revlimid gesetzt, seit September 2015 bis jetzt.

Meine Werte sind derzeit stabil und ich genieße mein Leben. Zu schaffen macht mir zeitweise der revlimidbedingte Durchfall – ein WC sollte immer in Reichweite sein. Natürlich bin ich nicht so fit wie eine gesunde 62-Jährige, aber trotzdem froh, dass ich bis jetzt 13 schöne Jahre genossen habe. Viel Freude macht mir mein 3-jähriger Enkel. Gerne nütze ich das kulturelle Angebot in Wien und schätze Treffen mit lieben Bekannten sowie Meetings der Selbsthilfegruppen. Positiv blicke ich nach vorne, obwohl mir klar ist, dass ein Rückschlag irgendwann kommen wird. Dank der modernen Medizin und sehr guter ärztlicher Betreuung schaue ich hoffnungsvoll in die Zukunft.

# ZELL-TUNING GEGEN KREBS

Univ.-Prof. Dr. Ulrich Jäger, Leiter der Klinischen Abteilung für Hämatologie und Hämostaseologie am AKH Wien, erklärt im Interview die CAR-T-Zell-Therapie. Er spricht über Vorteile, Nebenwirkungen und mögliche Aussichten für behandelte PatientInnen. *Von Dr. Claudio E. Polzer*

**Lebenswege:** Was versteht man unter einer CAR-T-Zell-Therapie?

**Prof. Jäger:** Mit der CAR-T-Zell-Therapie versuchen wir, das Immunsystem gegen Tumore wie Lymphome und akute Leukämien zu stärken.

Wir machen das, indem wir mittels einer genetischen Veränderung eine Information in die T-Zelle einbringen, die es ihr ermöglicht, sogenannte chimäre Antigenrezeptoren auszubilden, abgekürzt CAR. Mittels dieser kann die veränderte T-Zelle Tumorzellen wieder als falsch erkennen, an sie andocken

und sie bekämpfen. Wir schärfen sozusagen T-Zellen, führen sie wieder an den Tumor heran und lassen sie wirken.

**Lebenswege:** Welche Patienten können davon profitieren?

**Prof. Jäger:** Derzeit kommt die CAR-T-Zell-Therapie erst zum Einsatz, wenn die Patienten zumindest zwei Therapien hinter sich haben. Zum jetzigen Zeitpunkt gibt es 2 Zulassungen: Für die akute lymphatische Leukämie bei Kindern und Erwachsenen bis zum Alter von 25 Jahren, dann, wenn die

Erkrankung gegen andere Therapien resistent ist. Zweitens für Non-Hodgkin-Lymphome ab der dritten Therapielinie bei erwachsenen Patienten. Wir denken aber, dass noch mehr Patienten davon profitieren könnten.

**Lebenswege:** Wie kann man sich den Ablauf dieser neuen Therapieform in der Praxis vorstellen?

**Prof. Jäger:** Den Patienten werden T-Zellen aus dem Blut gefiltert. Dieser Vorgang dauert ca. 3 bis 4 Stunden. Die T-Zellen werden in ein spezialisiertes Zelllabor geschickt und dort genetisch

verändert, indem mittels eines abgeschwächten, ungefährlichen Virus das genetische Signal in die Zellen eingebracht wird. Anschließend werden die T-Zellen vermehrt. Die Produktionszeit beträgt 3 bis 4 Wochen. Dann werden die T-Zellen den Patienten in Form einer Infusion verabreicht.

**Lebenswege:** Mit welchen Nebenwirkungen müssen Patienten rechnen?

**Prof. Jäger:** Da ist einerseits die akute Hauptnebenwirkung, das sogenannte Zytokin-Release-Syndrom. Wenn man die T-Zellen infundiert und sie den Tumor erkennen, fangen sie an, sich zu vermehren, wie Immunzellen das z. B. auch bei Grippe tun. Dabei werden alle möglichen Botenstoffe ausgeschüttet, die zu einer grippeartigen Symptomatik führen. Im Fall der CAR-T-Zell-Therapie kann sie sehr ausgeprägt sein und auch mit Kreislaufproblemen einhergehen, die einen Intensivaufenthalt notwendig machen.

Zweitens kann der rasche Zerfall von Tumorzellen innerhalb weniger Stunden zu Beeinträchtigungen der Niere führen. Bei manchen Patienten kommen neurologische Nebenwirkungen von Wortfindungsstörungen bis zu Verwirrtheit vor.

Weiters kann das patienteneigene Immunsystems betroffen sein, in Form

eines Mangels an Immunglobulinen. Der daraus resultierenden Infektionsneigung kann aber entgegengesteuert werden.

**Lebenswege:** Wird die Therapie auch schon in Österreich angeboten?

**Prof. Jäger:** Von zwei Firmen sind Zulassungen in Europa erreicht worden. Man muss jedoch auch den finanziellen Aspekt betrachten. Die Therapie ist sehr teuer. Es laufen Verhandlungen mit den Spitalsbetreibern, die ja schlussendlich die Kosten übernehmen.

Darüber hinaus wird die CAR-T-Zell-Therapie in Form von Studien in Österreich angeboten, laufend etwa im AKH, derzeit im Krankenhaus der Elisabethinen in Linz, in den nächsten Wochen und Monaten auch in Graz und Innsbruck.

**Lebenswege:** Welche Aussichten bietet die neue Therapie für Lymphom-Patienten?

**Prof. Jäger:** Es konnte für Patienten, die nur noch eine mittlere Überlebenszeit von wenigen Monaten und keine Therapieoptionen mehr hatten, die Heilungsrate und das mittlere Überleben verdoppelt werden. 40 Prozent der Patienten profitieren sogar massiv, in Form von langfristiger Heilung.

Aus ärztlicher Sicht wäre es wünschenswert, die CAR-T-Zell-Therapie im Therapieplan weiter nach vorn zu rücken. Wir erwarten uns, dass diese Therapie noch viel wirksamer ist, wenn sie früher im Krankheitsverlauf eingesetzt wird.



#### Zur Person:

Univ.-Prof. Dr. Ulrich Jäger ist seit 2004 Leiter der Abteilung für Hämatologie und Hämostaseologie an der Universitätsklinik Wien.

Er hat mehr als 20 klinische Studien geleitet, zuletzt zum Thema CAR-T-Zell-Therapie, und ist u. a. Mitglied der Österreichischen, der Europäischen sowie der Amerikanischen Gesellschaft für Hämatologie.

# MRD-NEGATIVITÄT LEICHT ERKLÄRT

PatientInnen mit Blutkrebs werden früher oder später mit dem Begriff MRD (englisch: Minimal Residual Disease) konfrontiert. Ideales Ziel der Behandlung ist die MRD-Negativität. Wir erklären einfach und genau, was dies bedeutet.

Von Birgit Oppermann

## KREBSZELLEN IM BLUT REDUZIEREN

Bei Blutkrebs finden sich entartete Zellen im Blut, in den Lymphknoten und im Knochenmark. Ziel der Behandlung ist es, möglichst viele dieser Krebszellen zu zerstören. Dies gelingt unterschiedlich gut.

Manche PatientInnen sprechen nicht auf die Behandlung an, bei anderen kann man die Krankheit stabil halten oder deutlich verbessern. Im Idealfall reduziert die Therapie die Krebszellen so weit, dass sie nicht mehr im Blut nachweisbar sind.

Moderne Technologien sind in der Lage, Krebszellen noch in sehr geringer Anzahl im Blut aufzuspüren. Eine sehr geringe Anzahl an Krebszellen im Blut nennt man MRD, auf Deutsch „minimale residuelle Resterkrankung“.

## DIE BEDEUTUNG DER MRD FÜR BETROFFENE

Bei einer MRD haben die PatientInnen eine „vollständige Remission“ erlangt,

sie können also ein weitgehend normales, symptomfreies Leben führen, es treten keine Anzeichen der Erkrankung mehr auf. Mit Standardmethoden sind jetzt keine Krebszellen mehr im Blut nachweisbar. Trotzdem sind bei der minimalen residuellen Resterkrankung noch wenige Zellen übrig und erhöhen die Gefahr eines Rückfalls deutlich.

Deshalb ist es so wichtig, eine MRD zu erkennen und weiterhin zu behandeln, damit sich verbliebene Krebszellen nicht wieder vermehren können. Sind auch mit den modernen Methoden keine bösartigen Zellen mehr nachweisbar, spricht man von der MRD-Negativität. Diese PatientInnen sind also so gut wie kreisfrei und haben gute Chancen, die Erkrankung langfristig unter Kontrolle zu halten. Die MRD-Negativität ist das ideale Ziel der Behandlung bei Blutkrebs.

## GROSSE FORTSCHRITTE IN DER FORSCHUNG

Betrachtet man eine Blut- oder Knochenmarksprobe unter dem Mikroskop, kann man etwa eine Krebszelle zwischen 100 normalen Zellen finden. Das klingt gar nicht so viel, entspricht

aber einer schweren Erkrankung. Kleinere Mengen sind mit dieser Methode kaum aufzuspüren. Seit den 1980er Jahren wird deshalb intensiv an neuen Methoden geforscht, um genauere Ergebnisse zu erzielen. Modernste Technologien sind in der Lage, eine Krebszelle unter bis zu 1 000 000 gesunden Zellen zu finden.

## ONLINE-KURS „MINIMALE REST- ERKRANKUNG (MRD)“

Mit dem Nachweis der minimalen Resterkrankung und deren Bedeutung für die Therapie und Prognose bei hämatologischen Krebserkrankungen wie Myelom und Lymphomen beschäftigt sich auch ein neuer selpers Online-Kurs, der im Frühjahr 2019 online geht.

Alle kostenlosen Online-Kurse für Myelom- und Lymphom PatientInnen finden Sie auf:  
[www.selpers.com/myelom-lymphom-kurs](http://www.selpers.com/myelom-lymphom-kurs)

# 10 FRAGEN AN DR. CREVENNA



### 1. WAS IST IHR SPEZIALGEBIET, IHR SCHWERPUNKT?

Ich bin in meiner Rolle als Vorstand der Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin der Medizinischen Universität Wien Facharzt für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation und zusätzlich Additivfacharzt für Geriatrie, Arbeitsmediziner und Master of Science in interdisziplinärer Schmerzmedizin. Weiters habe ich einen Master in Health Care Management. Einer meiner wesentlichen klinischen und wissenschaftlichen Schwerpunkte war immer schon die onkologische Rehabilitation.

### 2. WAS MACHEN SIE IN IHRER FREIZEIT?

Meine drei Söhne, Armin (11), Gero (7) und Timo (7), halten mich im wahrsten Sinne auf Trab.

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

Noch einmal meinen Großeltern und Eltern sowie weiteren prägenden Mentoren und Weggefährten aus meinem bisherigen Leben, die leider schon verstorben sind.

### 4. WOFÜR STEHEN SIE MORGENS AUF?

Um Neues zu entdecken, d.h. für mich, mit sehr viel Freude zu arbeiten – und zu leben. Und um trotz des engen Zeitkorsetts Freundschaften zu pflegen.

### 5. WAS WAR IHRE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG?

Die größten und schönsten Herausforderungen stellen für mich meine Söhne und die Klinikleitung in allen ihren Facetten und Möglichkeiten dar. Hier habe ich das besondere Glück, durch Freude am Beruf in diesem aufzugehen und mich in dieser Aktivität und gerade bei zunehmender Belastung besonders gut entspannen zu können.

### 6. WAS WAR IHR GRÖSSTER ERFOLG?

Am Aufbau und in der Weiterentwicklung der onkologischen Rehabilitation von Anfang an in tragender Rolle mithelfen zu dürfen.

### 7. IHRE SCHÖNSTE KINDHEITSERINNERUNG?

Ich hatte so viele ...

### 8. WO MACHEN SIE AM LIEBSTEN URLAUB?

In Österreich und Italien.

### 9. WAS MÖCHTEN SIE ALLEN AN KREBS ERKRANKTEN MENSCHEN SAGEN?

Sie werden diese Erkrankung mit guter Lebensqualität überstehen!

### 10. IHR LEBENSMOTTO?

Den Moment wertschätzen und für die Zukunft arbeiten ...

### STECKBRIEF

Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna ist Vorstand der Klinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin der MedUni Wien, außerdem Additivfacharzt für Geriatrie sowie MSc in Interdisziplinärer Schmerzmedizin. Unter anderem ist er Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Physikalische Medizin und Rehabilitation und der Gesellschaft zur Erforschung onkologischer rehabilitativer Grundlagen.



# MEHR WISSEN FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

## Den Alltag trotz Krankheit aktiv gestalten

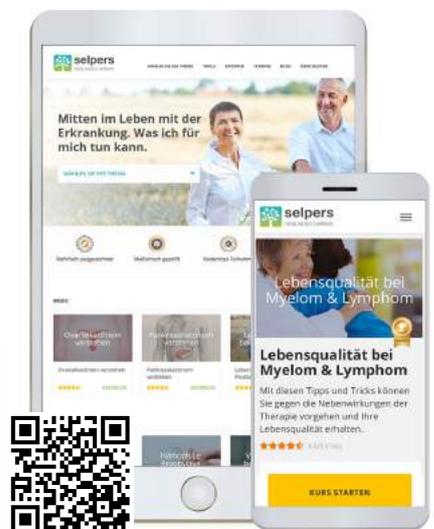
Die Schwierigkeiten, die eine chronische Krankheit mit sich bringt, gehen oft weit über die gesundheitlichen Herausforderungen hinaus. Viele PatientInnen fühlen sich nach der Diagnose hilflos und alleine.

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](http://www.selpers.com/myelom-lymphom-kurs)