

# Lebenswege

Das Magazin der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich

01|2019

**15 JAHRE  
SELBSTHILFE**  
MUT UND ZUVERSICHT

## Reisen

Trotz Krankheit in die Welt

## Genießen

Das Leben lebenswert gestalten

## In Kontakt

Austausch als Quelle der Freude



## INTRO

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

dieses erste Lebenswege Magazin des Jahres 2019 zu präsentieren, ist mir eine ganz besondere Freude. Denn wir feiern ein Jubiläum, das uns mit Genugtuung und neuem Mut erfüllt.

Wir blicken zurück auf 15 Jahre Selbsthilfegruppe. Wie alles begann und sich bis zum heutigen Tag entwickelt hat, erfahren Sie in einer zeitlichen Rückblende auf die ereignisreichen Jahre.

Die Ermunterung zu Aktivität und Unternehmungen ist uns ein besonderes Anliegen. Deshalb finden Sie in dieser Ausgabe ein Interview und eine Reise-Checkliste von Mag.<sup>a</sup> Gundula Gittler, Leiterin der Apotheke der Barmherzigen Brüder in Linz, sowie einige Ausflugstipps.

Persönliches zum Leben mit Krebs erfahren Sie u.a. in PatientInnenportraits von Frau Eva Flieger und Herrn Felix Diaba. Außerdem erzählt der Professor und orthodoxe Priester DDr. Johann Krammer, wie er mit seiner Krebserkrankung umgegangen ist und mit Hilfe der CAR-T-Zell-Therapie zur Heilung fand.

Unsere medizinischen Beiträge befassen sich mit Fatigue, Schmerzen, mit Laborwerten rund um Niere und Harn und mit der Telemedizin. Dazu hören Sie Ingrid Neissl von der Selbsthilfegruppe Oberösterreich sowie Doz. Dr. Niklas Zojer und Univ.-Prof. Alexander Gaiger von der MedUni Wien.

Eine ermunternde und abwechslungsreiche Lektüre wünscht Ihnen auch mit diesem bereits 13. Lebenswege Magazin



**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.

## Impressum

**Herausgeber, Verleger und Medieninhaber:**  
Myelom- und Lymphomhilfe Österreich (ZVR: 847140381),  
Herculesgasse 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, Markus Plank, Linda Maria Jäck, Carina Fröhlich.

**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 15 Jahre Selbsthilfegruppe**  
Die Geschichte der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich.

## GEMEINSAM STARK

**10 Auf Reisen I**  
Was onkologische PatientInnen bedenken sollten. Mit Mag.<sup>a</sup> Gunda Gittler.

**12 Ausflugstipps**  
In jedem Bundesland gibt es Schönes zu entdecken.

**14 Auf Reisen II**  
Reise-Checkliste für onkologische PatientInnen.

**15 Buch- und Hörbuchtipps**  
Lesens- und Hörensvalues für den Sommer und den Urlaub.

**16 Kochbuch-Tipp und Rezept**  
Ein gesunder Rezeptvorschlag aus dem Kochbuch von Elisabeth Fischer.

**17 AnsprechpartnerInnen**  
Kontaktpersonen in medizinischen und alltäglichen Belangen der Erkrankung.

**20 Zwei Neue stellen sich vor**  
Lisa Zöhrer, Tirol, und Dr. Alfred Gabriel, Niederösterreich.

## LEBENSGEISTER WECKEN

**21 Habt Mut zum Leben**  
Ermutigende Worte einer 95-Jährigen.

**22 Dies & Das**  
Thema Medikamentensicherheit. Das Myelom-Lymphom-Symposium.

**24 PatientInnenportraits**  
Eva Flieger und Felix Diaba erzählen aus ihrem Leben mit der Erkrankung.

## SO HILFT DIE MEDIZIN

**26 Erster CAR-T-Zell-Patient der EU**  
DDr. Johann Krammer, Professor und orthodoxer Priester, im Interview.

**28 Nierenwerte**  
Doz. Dr. Niklas Zojer zur Bedeutung der Nierenwerte bei MM.

**30 Fatigue**  
Was Sie gegen die Müdigkeit tun können und wie Sie damit umgehen sollten.

**31 Schmerzen**  
Wie Sie Schmerzen richtig beschreiben und so leichter etwas dagegen tun können.

**32 Telemedizin**  
Prof. Alexander Gaiger von der Universitätsklinik Wien über Gegenwart und Zukunft.

**35 10 Fragen an Prof. Jäger**  
Leiter der Abteilung für Hämatologie und Hämostaseologie an der Universitätsklinik Wien.







**„ICH BIN  
HAUPTBERUFLICH  
GESUND!“**

Elfi Jirsa

**„ICH GLAUBE AN  
DIE KRAFT DES  
LÄCHELNS.“**

Dr. Margit Plachy

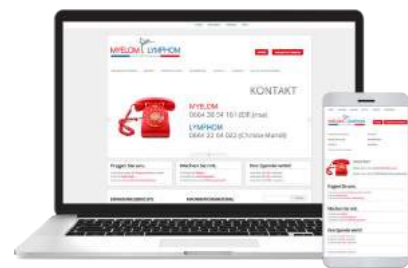




# 15 JAHRE MYELOM- UND LYMPHOMHILFE ÖSTERREICH

Seit 15 Jahren sorgt die Myelom- und Lymphomhilfe Österreich dafür, dass Betroffene ihren Weg gemeinsam gehen können.

Von Dr. Claudio Polzer



## NEUFORMIERUNG

Nach dem Rückzug Fritz Richters übernimmt Elfi Jirsa die Leitung der Selbsthilfegruppe und übersiedelt sie nach Wien.

Veraltete Broschüren werden entsorgt, ein neues Logo und eine neue Homepage gestaltet. Die Myelom- und Lymphomhilfe soll aktueller und für Betroffene leichter zugänglich werden.

2009

## ABSCHIED NEHMEN

Der Tod Elke Weichenbergers im Jahr 2009 stellt eine tiefe Zäsur dar. Zwei Jahre lang übernimmt Fritz Richter ihre Agenden, unterstützt von Elfi Jirsa. Der Myelom-Spezialist Prof. Heinz Ludwig überlässt der Selbsthilfegruppe die Verwaltung seines 2007 gegründeten Fonds zur Unterstützung von Myelom-PatientInnen.

2012

2004

## DER BEGINN DES WEGES

Die im Alter von nur 29 Jahren erkrankte Elke Weichenberger gründet die Myelomhilfe Österreich. Gemäß ihrem Lebensmotto „Ich kämpfe wie eine Löwin!“ ruft sie das MMagazin ins Leben, das Betroffene zu medizinischen Themen rund um die Erkrankung informieren soll. Der ebenfalls jung erkrankte Fritz Richter stellt sich unterstützend an Elke Weichenbergers Seite. Den Vizevorsitz der Organisation übernimmt Elfi Jirsa, selber Myelom-Patientin.



Die Selbsthilfegruppe organisiert sich. Nationale und internationale Kontakte zu Ansprechpartnern im medizinischen Bereich werden geknüpft. Eine Umfrage unter PatientInnen zur Zufriedenheit mit ihrer Behandlung ist ein Meilenstein und erregt Aufsehen.

2007

## GEMEINSAM STÄRKER

2007 bündeln sich Kräfte. Die bislang getrennt voneinander existierenden Organisationen Myelomhilfe und Lymphomhilfe vereinigen sich. Ab nun ist die Selbsthilfegruppe breiter und stärker aufgestellt, als Myelom- und Lymphomhilfe Österreich.

## EINE TOLLE KOOPERATION

Die ehemalige Verlagskollegin Anita Hörburger tritt an Elfi Jirsa mit der Bitte heran, sie möge Texte für ihre Agentur verfassen. Elfi Jirsa dreht den Spieß um und bittet Anita Hörburger ihrerseits um Unterstützung bei einer zeitgemäßen Präsentation der Selbsthilfegruppe. Eine intensive, bis heute andauernde Zusammenarbeit mit der Agentur speedy space beginnt.

## FRISCHE IDEEN

Das Magazin der Myelom- und Lymphomhilfe bekommt ein neues Gesicht und einen neuen Namen: „Lebenswege“ ist geboren. Maßgeblich am neuen Erscheinungsbild beteiligt ist Iris Herscovici von der Online-Plattform selpers.



„Lebensqualität trotz Krankheit“: Diese Maxime der Selbsthilfegruppe regt ungezählte Ausflüge, Kochkurse und andere Veranstaltungen an und motiviert viele Betroffene, ins Leben hinauszutreten.

2012

2012

## WIR SAGEN DANKE!

Unser Dank gilt unseren AnsprechpartnerInnen für Betroffene, den vortragenden ExpertInnen, die ihre Erfahrung ehrenamtlich zur Verfügung stellen, unseren über 500 Mitgliedern, die unsere SHG am Laufen halten, den privaten Spendern und der Unterstützung aus der Pharmabranche.



## DEN WEG WEITERGEHEN

Für die Zukunft wünschen wir uns, dass wir weiterhin so viele Menschen wie möglich ermutigen können und dass für Betroffene immer bessere Therapien entwickelt werden, mit großer Wirkung und ohne Nebenwirkungen.

ZUKUNFT

## FORTSCHRITTE IN DER FORSCHUNG

In vielen Bereichen gab es in den letzten 15 Jahren Fortschritte, so in der Therapie von Myelom- und Lymphomkrankungen (Stichwort CAR-T-Zell-Therapie), im Nebenwirkungsmanagement, in der onkologischen Rehabilitation und in der gesellschaftlichen Wahrnehmung von Krebs.

2019

2019

## 15 JAHRE MYELOM- UND LYMPHOMHILFE ÖSTERREICH

Die wichtigsten Anliegen der Myelom- und Lymphomhilfe sind: **Vernetzung, Ermutigung und verlässliche, gut fassliche Information** für PatientInnen anzubieten.

## BILANZ VON 15 EREIGNISREICHEN JAHREN:

- Dutzende medizinische AnsprechpartnerInnen
- Zahllose Vernetzungen und Hilfestellungen für PatientInnen
- 14 Ausgaben „MMagazin“
- 13 Ausgaben „Lebenswege“ Magazin
- 8 Online-Kurse
- Über 15 Symposien
- Unzählige Vorträge und gemeinsame Ausflüge

2019

## ZUKUNFTSORIENTIERT

Um allen Betroffenen, die aus unterschiedlichen Gründen selber nicht teilnehmen können, den Zugang zu den zahlreichen Vorträgen der SHG zu ermöglichen, werden die Vorträge als Videos aufgezeichnet.

Das 10. Symposium der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich im Jahr 2013 wird als erstes gefilmt und online unter [www.myelom-lymphom.at/symposien](http://www.myelom-lymphom.at/symposien) zur Verfügung gestellt.

2013

## KOSTENLOSE ONLINE-KURSE

Elfi Jirsa will den rasanten Entwicklungen in der Medizin Rechnung tragen und den Betroffenen das aktuellste Wissen rund um ihre Erkrankung zugänglich machen.

Aus den positiven Erfahrungen der Video-Dokumentation entsteht die Idee von Online-Kursen zum Thema Multiples Myelom und Lymphom. Die ersten Kurse entstehen und erscheinen 2015 auf [www.selpers.com](http://www.selpers.com).



2017

## MEHRFACH AUSGEZEICHNET

Die Online-Kurse „Multiples Myelom verstehen“, „Lymphom verstehen“ und „Lebensqualität bei MM und Lymphom“ werden nicht nur von Betroffenen und Angehörigen gut angenommen.



2017 erhalten die Kurse zwei Auszeichnungen: Den Occurus-Preis der Österreichischen Gesellschaft für Hämatologie und Medizinische Onkologie sowie die Susie Novis Durie Förderung des Global Myeloma Action Network.

2015



# DER ONKOLOGISCHE PATIENT AUF REISEN

Interview mit Mag.<sup>a</sup> Gunda Gittler, Leiterin der Apotheke der Barmherzigen Brüder in Linz. Von Linda Maria Jäck

**Lebenswege:** Wie sind Sie zum Thema Onkologie gekommen?

**Mag.<sup>a</sup> Gittler:** Das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Linz hat eine Kooperation mit dem benachbarten Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern. Von diesem onkologischen Zentrum kommen viele PatientInnen zu uns in die öffentliche Apotheke. Wir betreuen tagtäglich ca. 300 KundInnen, ein beträchtlicher Teil davon mit onkologischen Grunderkrankungen.

Durch die immer häufigeren oralen onkologischen Therapien steigt der Beratungsbedarf und wegen der hohen Arbeitslast in den Krankenhäusern finden die PatientInnen oft erst in der Apotheke Zeit für ihre Fragen rund um die Erkrankung. Nicht selten taucht die Frage nach der richtigen Vorbereitung auf eine Reise auf.

**Lebenswege:** Gibt es Urlaubsorte, die Sie für onkologische PatientInnen besonders empfehlen können bzw. von denen abzuraten ist?



**Mag.<sup>a</sup> Gittler:** Urlaub in Österreich kann sehr erholsam sein und hier gibt es außerdem einen hohen Standard in der medizinischen Versorgung. Dies ist bei Fernreisen nicht immer gewährleistet und sollte im Voraus genau geprüft werden.

**Lebenswege:** Auf was können Angehörige besonders achten, wenn sie zusammen mit onkologischen PatientInnen auf Reisen gehen?

**Mag.<sup>a</sup> Gittler:** Eine gute Vorbereitung (Auswahl des Reiseziels, Planung) und Rücksprache mit den behandelnden ÄrztInnen sind Voraussetzungen, um keine bösen Überraschungen im Urlaub zu erleben und ein Maximum an Erholung mitzunehmen.

Neben einem ausreichenden Impfschutz sollten KrebspatientInnen zuhause und auch unterwegs auf gute Hygiene achten. Bereits einfache Maßnahmen helfen, den Körper vor Viren und anderen Krankheitserregern zu schützen. So lässt sich einigen Krankheiten vorbeugen, die besonders bei geschwächtem Immunsystem ein Risiko darstellen würden. Welche einfachen Hygienemaßnahmen im Alltag und auf Reisen vor Infektionen schützen, erläutert die Ärztin/der Arzt.

**Lebenswege:** Welche Fragen sollte man vor einer Reise abklären?

**Mag.<sup>a</sup> Gittler:** Bestehen zum jetzigen Zeitpunkt grundsätzliche Bedenken gegen eine Reise? Welche Gesundheitsversorgung sollte während der Reise unbedingt gewährleistet sein? Welche allgemeinen Belastungen sind zumutbar? In welchem Zustand befindet sich das Immunsystem? Ist das Risiko für Infektionskrankheiten im geplanten Reiseland erhöht? Dürfen Lebendimpfstoffe gegeben werden, z. B. Gelbfieber, Masern/Mumps/Röteln oder Windpocken?



**Lebenswege:** Welche besonderen Herausforderungen gibt es für PatientInnen im Urlaub?

**Mag.<sup>a</sup> Gittler:** KrebspatientInnen sollten besonders Flugreisen genau planen. Die Dauer des Fluges, die Einnahme von Medikamenten bei Zeitverschiebung oder das Klima am Zielort müssen berücksichtigt werden. Um für den Flug ganz sicher zu gehen, kann man über das Reisebüro oder die Fluggesellschaft ein international einheitliches „MEDA-Formblatt“ zur Flugtauglichkeit anfordern. Dies sollte von den behandelnden ÄrztInnen ausgefüllt und an den Flugmedizinischen Dienst der Fluggesellschaft weitergeleitet werden. So können bei eventuell auftretenden Komplikationen wie Flugverzögerung oder nötiger Zwischenlandung mögliche Regressansprüche der Airline vermieden werden.

Der Onkologiebeirat Oberösterreich hat Empfehlungen für PatientInnen mit Chemotherapie oder anderen immunsuppressiven Therapien erarbeitet. Nach einer Chemo- oder Strahlentherapie gilt größte Vorsicht vor zu starker Sonnenbestrahlung. Bestrahlte Haut ist gegenüber Sonne sehr empfindlich. Entzündungen können sich verschlimmern, es kann zu Hautveränderungen kommen. Die Haut ist vor direkter Sonneneinstrahlung möglichst gut zu schützen.

Langes Stillsitzen, bei Flügen ebenso wie bei Bahn-, Auto- und Busfahrten, kann ein Risiko für Thrombosen bedeu-

ten. Daher ist die Einnahme bestimmter Medikamente, Verwendung von Kompressionsstrümpfen und zwischenzeitliche Bewegung zu empfehlen.

**Lebenswege:** Wie können sich PatientInnen optimal auf eine Reise vorbereiten?

**Mag.<sup>a</sup> Gittler:** Vor allem Personen, die an chronischen Krankheiten leiden oder erfahrungsgemäß häufig im Urlaub erkranken, sollten ihre Medikamente in ausreichender Menge mitführen.

Auskunft zur gesundheitlichen Versorgung vor Ort erteilen die Auswärtigen Ämter der Zielländer. Für manche PatientInnen sind medizinisch betreute Reisegruppen eine gute Alternative. Sie bieten ein hohes Maß an Sicherheit. Für gesundheitliche Notfälle hat das Außenministerium ein Bürgerservice eingerichtet: Unter [www.bmeia.gv.at](http://www.bmeia.gv.at) lassen sich Links zu Österreichischen Vertretungen und Vertrauensärzten des Außenministeriums weltweit finden.

Üblicherweise dürfen Flüssigkeiten nur bis zu einer Maximalmenge von 100 Millilitern mit an Bord von Flugzeugen genommen werden. Flüssige Medikamente sind von dieser Bestimmung ausgenommen. Bei der Sicherheitskontrolle am Flughafen sollte auf die Medikamente aufmerksam gemacht werden.

Bei Thermal- oder Moorbädern gibt es für Krebspatienten ebenfalls einige Aspekte zu beachten, etwa die Wir-

kung von Wärme auf den Kreislauf. Hier sollten Sie sich bei den entsprechenden Kurorten erkundigen.

Zudem sind speziell für Fernreisen verschiedene Impfungen notwendig, die zeitgerecht durchgeführt werden sollten. Sich früh genug über die konkreten Impf-Empfehlungen für den Zielort zu informieren, ist das Um und Auf.



#### Zur Person:

**Mag.<sup>a</sup> pharm. Gunda Gittler** leitet seit 19 Jahren die Apotheke der Barmherzigen Brüder in Linz, die seit über 250 Jahren sowohl als Krankenhausapotheke als auch als öffentliche Apotheke existiert.

Regelmäßig hält Frau Gittler als Expertin Vorträge zu unterschiedlichen Themen der Pharmazie.



# AUSFLUGSTIPPS IN ÖSTERREICH

Welche besonderen Ausflugsziele empfehlen unsere Mitglieder der Myelom-Lymphom-Hilfe für Patientinnen und Patienten? Hier haben wir die besten Tipps in unterschiedlichen Regionen Österreichs für Sie zusammengestellt. *Von Birgit Oppermann*

## **STEIERMARK: DIE MURECKER SCHIFFSMÜHLE**

Ganz auf einer schwimmenden Plattform steht die Schiffsmühle in Mureck. Früher gab es Dutzende dieser Schiffsmühlen, doch sie sind der aufkommenden Schifffahrt zum Opfer gefallen. In Mureck wurde die Mühle in den letzten Jahrzehnten wieder in Betrieb genommen. Sie ist damit die einzige schwimmende Mühle Mitteleuropas, die nach traditioneller Bauweise wiedererrichtet wurde und heute noch funktioniert. Sie können sich den gesamten Mahlvorgang und die Funktionsweise in den Führungen erklären lassen. Außerdem gibt es an der Schiffsmühle ein Restaurant mit steirischer Küche. Und wer sich vor dem Essen noch ein bisschen bewegen will, spaziert den Au-Erlebnisweg-Mureck entlang. Dieser 3,5 km lange Weg führt Sie durch den Auwald rund um die Mühle und wieder zurück zum Ausgangspunkt.

## **BURGENLAND: WANDERN UND RADELN VON RUST NACH MÖRBISCH (UND ZURÜCK?)**

Der Naturweg von Rust nach Mörbisch gehört wohl zu den schönsten Wanderstrecken des Burgenlandes. Der Rundweg startet in Rust, führt in die Gemeinde Mörbisch und von dort, wenn Sie mögen, wieder zurück. Umgekehrt können Sie auch in Mörbisch starten. Im Ganzen ist die Strecke 11,5 km lang und hat nur geringe Steigungen. Der Weg führt Sie mitten durch die Weinberge hindurch, entlang des Neusiedler Sees. Wunderschöne Naturblicke sind garantiert. Falls Ihnen die Strecke zu lang ist, fahren Sie einfach mit dem Bus wieder zurück. Der Naturweg eignet sich auch gut für eine kleine Radtour.

## **ÖBERÖSTERREICH: DIE DACHSTEIN-RIESENEISHÖHLE**

Wer es gerne kühl mag und beeindruckende Naturschönheiten liebt, sollte unbedingt einmal in der Dachstein-Rieseneishöhle bei Obertraun vorbeischaun. Durch besondere Umgebungsvariablen bildet sich hier ganzjährig Eis in gigantischen, ungewöhnlichen Formationen. Mit aufwendigen Licht- und Toneffekten wird die Rieseneishöhle bei den Führungen gekonnt in Szene gesetzt. Die Gehzeit bis zur Höhle beträgt etwa 20 Minuten, eine Führung dauert 50 Minuten. Wichtig sind feste Schuhe und warme Kleidung: In der Höhle herrscht auch im Sommer eine Durchschnittstemperatur von -2 °C.

## **KÄRNTEN: BURG LANDSKRON MIT ADLER-ARENA UND AFFENBERG**

Nordöstlich von Villach liegt die Burg Landskron. Dort befindet sich heute neben einem Restaurant auch die Adler-Arena und das Abenteuer Affenberg. In der Adler-Arena können Sie Greifvögel bestaunen und in den Flugshows auch in Aktion erleben. Beim Abenteuer Affenberg kommen Sie Makaken ganz nahe: Bei Führungen erleben Sie die Affen ganz ohne Zaun wie in freier Wildbahn. Burg Landskron mit ihren Attraktionen ist in den Sommermonaten für Sie geöffnet.

## **TIROL: FAHRT MIT DER HUNGERBURGBAHN**

Oberhalb vom Stadtkern Innsbrucks befindet sich auf einem Hochplateau der Stadtteil Hungerburg. Den Weg nach oben ins Karwendel tritt man am besten mit der Hungerburgbahn an, die vor einigen Jahren ganz neu gestaltet wurde. Die Talstation befindet sich mitten in Innsbruck, nur 200 Meter von der Altstadt entfernt. Von hier aus genießen die Fahrgäste beeindruckende Panoramablicke aus den komplett verglasten Kabinen. Mit der Hungerburgbahn gelangen Sie in wenigen Minuten direkt zum Alpenzoo Innsbruck mit seinen mehr als 150 in den Alpen heimischen Tierarten. Oder Sie erkunden den Stadtteil Hungerburg, starten von dort aus eine Wanderung und genießen den Blick über die Stadt und das Umland.

## **WIEN: DER LAINZER TIERGARTEN**

Am Rand von Wien, im östlichen Wienerwald, befindet sich der Lainzer Tiergarten. In diesem weitläufigen Naturschutzgebiet leben viele Tiere wild: Wildschweine, Rehe, Damwild, Mufflons, Fledermäuse und unzählige andere Tiere haben hier ihr Zuhause. Auch einige der ältesten Eichen und Buchen des Wienerwaldes stehen hier. Der Lainzer Tiergarten ist ein wunderbares Ausflugsgebiet für alle, die Erholung in naturnaher Waldumgebung suchen. Und auch die Kultur kommt nicht zu kurz: Im Tiergarten steht die Hermesvilla, in der es wechselnde Kunstausstellungen gibt. Der Eintritt in den Lainzer Tiergarten ist frei, für die Hermesvilla wird je nach Ausstellung ein unterschiedlich hoher Eintrittspreis fällig.





# REISE-CHECKLISTE FÜR PATIENTINNEN

Hier finden Sie eine Liste der wichtigsten Dinge, die Sie auf Reisen dabei haben sollten. Empfehlungen von Mag.<sup>a</sup> pharm. Gunda Gittler, Leiterin der Apotheke der Barmherzigen Brüder in Linz.

## REISEAPOTHEKE:

- Arzneimittel zur Prophylaxe spezieller Tropenkrankheiten (z. B. Malaria-Mittel); abhängig vom Reiseziel; eventuell Reise-Injektionsset
- Schmerz- und fiebersenkende Mittel
- Elektrolytmischungen, probiotische Präparate
- Medikamente gegen Reiseübelkeit, Durchfall bzw. Erbrechen
- Medikamente gegen Verdauungsbeschwerden wie Sodbrennen oder Verstopfung
- Medikamente gegen Mund- und Rachenentzündungen
- Husten- und Schnupfenpräparate (abschwellende Nasensprays erleichtern zudem den Druckausgleich bei Flugreisen)
- Tropfen gegen trockene Augen und Bindehautentzündung
- Antiallergische Mittel
- Medikamente gegen Sportverletzungen, Kühlkompressen
- Die Reiseapotheke wird durch Ihre Dauermedikation sowie durch individuell benötigte Arzneimittel (z. B. Verhütungsmittel) ergänzt.

## WICHTIGE UNTERLAGEN & UTENSILIEN:

- Medizinische Dokumente wie Impfpass, Diabetikerausweis, Allergiepass oder Notfallpass für PatientInnen unter Antikoagulantientherapie
- Ein Arztbrief, in dem Diagnose, aktuelle Befunde und Behandlungen dokumentiert sind
- Eine Liste der derzeit verwendeten Arzneimittel und ihre Dosierung, auch die Beipackzettel
- Eine Liste der Hilfsmittel, die im Urlaub eventuell benötigt werden (z. B. Stomabeutel, Kontinenzhilfen oder Verbandsmaterial)
- Jedenfalls sind Kopien wichtiger Dokumente mitzunehmen sowie Telefonnummer und Adresse der behandelnden Ärztin/des behandelnden Arztes.
- Sonnencreme (mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor)
- Insektenschutz, Mittel gegen Insektenstiche
- Desinfektionsmittel für Wunden, Wundsalbe
- Verbandsmaterial
- Schere, Pinzette
- Fieberthermometer

# 5 NEUE BUCHTIPPS



## FISCHE, DIE AUF BÄUME KLETTERN – EIN KOMPASS FÜR DAS GROSSE ABENTEUER NAMENS LEBEN

Der für seine nervenzerreißenden Psychothriller bekannte Hörbuchautor Sebastian Fitzek betritt neues Terrain. „Fische, die auf Bäume klettern“ ist ein ermutigender Ratgeber mit Augenzwinkern. Mit witzigen, aber auch nachdenklichen Episoden aus seinem Leben spricht der Autor zu den HörerInnen: Hört nicht auf diejenigen, die euch sagen: „Das geht nicht, das kannst du nicht!“ Setzt euch eure eigenen Ziele!

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.

Sebastian Fitzek, Argon Verlag, 18,95 €



## DRACHENLÄUFER

Der Weltbestseller von Khaled Hosseini wurde als kleines literarisches Wunderwerk und großes Gleichnis über die Kunst des Verzeihens hochgelobt. Nun ist die bewegende Geschichte einer Freundschaft, angesiedelt in der jüngsten Vergangenheit Afghanistans, als Taschenbuch erschienen. Eine Geschichte vom Drachensteigen, von Liebe und Verrat, Schuld und Sühne, Trennung und Wiedergutmachung.

Khaled Hosseini, Fischer Taschenbuch Verlag, 12,00 €



## REGENERIEREN – IMPULSE DER SELBSTHEILUNG

Schwerpunktmäßig geht es in dieser CD zwar um die richtige Therapie bei Bandscheibenvorfall, doch es lassen sich auch für andere Erkrankungen und Schmerzzustände wichtige Informationen daraus ziehen. Denn die Selbstheilungskräfte des Körpers sind vielfältig und nehmen einen immer größeren Stellenwert ein. **Verlosung:** Schreiben Sie uns an [info@myelom-lymphom.at](mailto:info@myelom-lymphom.at), um an der Verlosung teilzunehmen. Betreff: *CD-Regenerieren*.

Margarethe Engelhardt-Krajanc, ORF Edition Ö1, 18,10 €



## SCHMERZEN VERSTEHEN UND VERLERNEN

Auf dieser CD berichten an chronischen Schmerzen Leidende und SpezialistInnen aus dem medizinischen Bereich über ihre Erfahrungen. Wie entstehen chronische Schmerzen? Was versteht man unter Schmerzgedächtnis? Was tun, wenn Medikamente nicht ausreichend wirken oder die Nebenwirkungen untragbar werden? Wissenschaftliche Studien belegen: PatientInnen können ihren Schmerz positiv beeinflussen, wenn sie die dahinterliegenden Prozesse verstehen. Warum moderne Schmerztherapien auf das Verständnis setzen, erfahren Sie auf dieser Ö1-CD.

**Verlosung:** Schreiben Sie uns an [info@myelom-lymphom.at](mailto:info@myelom-lymphom.at), um an der Verlosung teilzunehmen. Betreff: *CD-Schmerzen*.

Margarethe Engelhardt-Krajanc, ORF edition wissen@leben, 18,10 €



## STEIRERRAUSCH – SANDRA MOHRS NEUNTER FALL

Bestseller-Autorin Claudia Rossbacher („Steirerblut“, „Steirerkind“, „Steirerkreuz“) schickt ihre LKA-Ermittler Sandra Mohr und Sascha Bergmann in einen weiteren, geisterhaften Fall. Diesmal werden sie in die Südsteiermark gerufen, wo die Geschichte um einen ermordeten Weinbauern und ein plötzlich aus dem Nebel auftauchendes und wieder darin verschwindendes Mädchen immer unheimlicher wird.

Claudia Rossbacher, Gmeiner Verlag, 15,00 €



# KOCHBUCH-TIPP UND REZEPT

## Spinat-Erbesen-Suppe

### ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN):

- 2 EL** Öl
- 1** Zwiebel, fein gehackt
- 1 l** Gemüsebrühe
- 1 St.** Bio-Zitronenschale (2 x 3 cm)
- 300** junge (TK-)Erbesen
- 300 g** junger (TK-)Blattspinat
- 60 g** Crème fraîche (oder Pflanzensahne)

### GEWÜRZE:

- ½ TL** Minze, getrocknet
- 1 Prise** Muskatnuss, frisch gerieben
- 3** Pimentkörner, zerstoßen

### ZUBEREITUNG:

- 1.** Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin weich und glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, Zitronenschale, Minze, Muskatnuss und Pimentkörner dazugeben. Suppe zum Kochen bringen, zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen.
- 2.** Erbsen hinzufügen, weitere 3 Minuten köcheln lassen.
- 3.** Spinat untermischen, nur einen Moment köcheln lassen.

- 4.** Crème fraîche untermischen. Suppe mit dem Mixstab fein pürieren, mit Salz abschmecken.

- 5.** Besonders fein schmeckt die Spinat-Erbesen-Suppe mit Pilz-Topping. Dieses Rezept finden Sie ebenfalls im Kochbuch „Säure Basen Küche für jeden Tag“.



## Wir verlosen 3 Exemplare der „Säure Basen Küche für jeden Tag“!

Wir verlosen drei Exemplare von „**SÄURE BASEN KÜCHE FÜR JEDEN TAG – 100 REZEPTE FÜR MEHR ENERGIE UND WOHLBEFINDEN**“!

Schreiben Sie uns per E-Mail einen Kommentar über Ihre Erfahrungen mit der Myelom- und Lymphomhilfe und/oder dem Lebenswege Magazin. Die ersten drei LeserInnen erhalten jeweils ein Kochbuch und die Kommentare werden in der nächsten Lebenswege Ausgabe veröffentlicht\*.

Schreiben Sie uns an [info@myelom-lymphom.at](mailto:info@myelom-lymphom.at)!



Gesund essen ist immer gut, auch für gesunde Menschen. Besonders wichtig aber ist Essen, das für Ausgleich sorgt, während und nach einer Therapie. Einfache, schnelle Rezepte ermöglichen es, selber frisch zu kochen. Dieses Kochbuch präsentiert köstliche basische Gerichte, allesamt in 30 Minuten fertig, sowie hilfreiche Tipps für Einkauf und Vorratshaltung.

Elisabeth Fischer, Kneipp Verlag, 20 €

\* Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## 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: GIBAAWXXX

**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

**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**  
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

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

**Dr. C. Gonano**  
Facharzt für Anästhesiologie und Intensivmedizin  
Spitalgasse 17A, 1090 Wien  
Telefon 0664 885 88 000  
[ordination@dr-gonano.at](mailto:ordination@dr-gonano.at)

**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. Heinz Ludwig**  
Wilhelminenkrebserforschungsinstitut  
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

**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. 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. 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

**OA Univ.-Prof. Dr. Michael Pfeilstöcker MBA**  
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

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

**Mag. Philipp Schützl**  
Klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe  
Psychoonkologe (Lehrgang ÖGPO)  
Universitätsklinik für Innere I - KMT  
Währinger Gürtel 18-20, A-1090 Wien  
Telefon 01 40400 – 57460  
[philipp.schuetszl@akhwien.at](mailto:philipp.schuetszl@akhwien.at)



## IHRE MEDIZINISCHEN ANSPRECHPARTNER IN DEN BUNDESLÄNDERN

### OBERÖSTERREICH

**Prim. Univ.-Prof. Dr. Ansgar Weltermann**  
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.-Prof. Dr. Andreas Petzer**  
Abteilungen Interne I für Hämatologie mit Stammzelltransplantation, Hämostaseologie und Medizinischer Onkologie  
Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern - Elisabethinen  
Seilerstätte 4, 4010 Linz  
Telefon 0732 7677 73 45 08.00 - 16.00  
[andreas.petzer@ordensklinikum.at](mailto:andreas.petzer@ordensklinikum.at)  
Spezialisierung: MM, NHL

### BURGENLAND

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

### 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](mailto:heckgu@aol.com)  
Spezialisierung: Schmerztherapie, Palliativmedizin

**Markus Golla, BScN**  
Studiengangsleitung Gesundheits- & Krankenpflege  
Aspangweg 73, 3433 Königstetten  
Telefon 0676 4908676  
[golla@pflege-professionell.at](mailto:golla@pflege-professionell.at)

### TIROL

**OÄ Frau Dr. Johanna Kantner**  
Fachärztin für Innere Medizin  
Fachärztin für Hämatologie & Onkologie  
[www.aho-ibk.at/ueber-uns](http://www.aho-ibk.at/ueber-uns)  
T: 0512586 796  
[c.ludescher@aho-ibk.at](mailto:c.ludescher@aho-ibk.at)

**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

**Priv.-Doz. Dr. med. 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@tirol-kliniken.at](mailto:wolfgang.willenbacher@tirol-kliniken.at)  
Spezialisierung: MM, NHL

### 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

### SALZBURG

**1. OA Priv.-Doz. Dr. Alexander Egle**  
Telefon 05 7255 57 700  
[a.egle@salk.at](mailto:a.egle@salk.at)

**Dr. Michael Leisch**  
Ausbildungsarzt zum Facharzt  
[m.leisch@salk.at](mailto:m.leisch@salk.at)  
Aplasiestation  
**OA Priv.-Doz. Dr. Thomas Melchardt PhD**  
[t.melchardt@salk.at](mailto:t.melchardt@salk.at)

**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

### 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

**Univ.-Prof. Dr. Peter Neumeister**  
Klinische Abteilung f. Hämatologie  
Medizinische Universitätsklinik Graz  
Auenbruggerplatz 38, 8036 Graz  
Donnerstag: 15.00–16.00 Uhr  
[peter.neumeister\(at\)medunigraz.at](mailto:peter.neumeister(at)medunigraz.at)  
Spezialisierung: MM, NHL

## 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

**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. 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

**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

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

**Dr. C. Gonano**  
Facharzt für Anästhesiologie und  
Intensivmedizin  
Spitalgasse 17A, 1090 Wien  
Telefon 0664 885 88 000  
[ordination@dr-gonano.at](mailto:ordination@dr-gonano.at)



# UNSERE NEUEN ANSPRECHPARTNER

Hier wollen wir Ihnen die neuen AnsprechpartnerInnen unserer Selbsthilfegruppe vorstellen. Sie werden Ihnen in Zukunft bei Fragen und Anliegen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

## DR. ALFRED GABRIEL

Dr. Alfred Gabriel ist geboren und aufgewachsen in Wien. Nach Medizinstudium und Promotion in Wien absolvierte er von 1979 bis 1985 die Ausbildung zum Arzt für Allgemeinmedizin im Hanusch-Krankenhaus sowie die Ausbildung zum Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde.

Bis Ende 1986 war Dr. Gabriel Leiter der Zahnstation im Hanusch-Krankenhaus und Konsiliararzt für die dortige onkologische Abteilung.

Ab 1986 war Dr. Gabriel als niedergelassener Zahnarzt in Maria Enzersdorf tätig, bis zu seiner Pensionierung 2016. Dr. Gabriel ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.

**Kontaktdaten:**  
Tel.: 0699 11458114

## ANSPRECHPARTNER DER SELBSHILFEGRUPPE

Alle Ansprechpartner der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich finden Sie auf unserer Homepage. Die dort angeführten Menschen werden Ihnen bei Fragen zu Ihrer Erkrankung oder zum Alltag damit behilflich sein. Scheuen

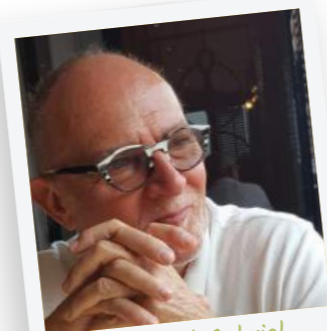
## LISA ZÖHRER

Lisa Zöhrer wurde 1998 in Schwaz in Tirol geboren. Seit 2017 absolviert sie ein Bachelorstudium Logopädie an der Fachhochschule Gesundheit in Innsbruck. Im Juni 2018 änderte sich ihr Leben schlagartig durch die Diagnose „Morbus Hodgkin“. „Ich hatte in dieser schweren Zeit nie die Möglichkeit, mich mit anderen PatientInnen auszutauschen. Mit anderen Betroffenen zu sprechen hat mir sehr gefehlt. Daher habe ich mich dazu entschlossen, Ansprechpartnerin für andere Lymphom- bzw. Myelom-PatientInnen zu werden, um ihnen einen Teil ihrer Angst in Bezug auf die Erkrankung nehmen zu können, meine Erfahrungen mit ihnen zu teilen und sie, so gut es geht, zu unterstützen und zu begleiten.“

**Kontaktdaten:**  
Tel.: 0660 1592624  
E-Mail: [lisa.zoehrer@gmx.at](mailto:lisa.zoehrer@gmx.at)

Sie sich nicht anzurufen oder eine E-Mail zu schreiben. Keine Frage ist fehl am Platz und wenn wir eine Frage nicht selbst beantworten können, versuchen wir Sie an die richtigen Personen weiterzuvermitteln. Gemeinsam sind wir stark.

[www.myelom-lymphom.at/kontakt/ansprechpartner-selbsthilfegruppe](http://www.myelom-lymphom.at/kontakt/ansprechpartner-selbsthilfegruppe)



Dr. Alfred Gabriel



Lisa Zöhrer



# VERZAGT NICHT & HABT MUT ZUM LEBEN

*Liebe Mitglieder der Selbsthilfegruppe!*

Der Bitte von Frau Jirsa, kurz über die Zeit meiner Erkrankung zu berichten, komme ich gerne nach. Mich hat die Erkrankung im 78. Lebensjahr überfallen, durch einen glücklichen Zufall bei einem Röntgen wegen Hüftproblemen entdeckt. War vorher nie ernstlich krank gewesen. Es war ein Schicksalsschlag für mich, plötzlich die Kartei der Hämatologie mit der Diagnose Non-Hodgkin-Lymphom zu bereichern.

Ich hatte bei allem Unglück Glück und wurde von wunderbaren Ärzten betreut. Zuerst viele Jahre von Herrn Professor Dr. Werner Linkesch und seinem Team, anschließend von Frau Professor Greinix.

Nach einer notwendigen Milzentfernung im Jahre 2002 nach Entdeckung der Krankheit: Chemotherapie. Danach

konnte ich mit strengsten Kontrollen ohne Therapie bleiben und fühlte mich eigentlich gesund. Ich ging meinen normalen Lebensgewohnheiten nach, betrieb Sport, war in den Dolomiten bergsteigen, wanderte viel, machte kleine Reisen und betreute, wo man mich brauchte, meine Familie und den eigenen Haushalt mit meinem Mann.

Machte mit 80 Jahren einen Computerkurs für Senioren. Freute mich der neuen Lebensbereicherung.

11 Jahre nach der Ersterkrankung überfiel mich dann mit einem Lymphom am Hals die Krankheit erneut. Das Lymphom wurde chirurgisch entfernt und anschließend wurde mir zu einer neuen Chemotherapie geraten, der ich mich unterzog.

Ein Jahr später wurde bei einer PET-Untersuchung, bei sonst unauffälligem

Befund, ein kleines Lymphom in der Axilla entdeckt. Deshalb 2014 erneut chirurgische Entfernung und dritte Chemotherapie.

Seither bin ich ohne Therapie bei monatlichen strengen Kontrollen und fühle mich relativ wohl. Bin allerdings inzwischen auch 95 Jahre alt geworden. Führe noch immer meinen Haushalt und freue mich über meine Familie mit 3 Kindern und 7 Enkelkindern.

Meiner ärztlichen Betreuung möchte ich am Ende dieser Zeilen meinen unendlich großen Dank aussprechen!

Euch möchte ich auch allen zurufen: Verzagt nicht!

*Habt Mut zum Leben!*

R. W.



## 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)





# DIES & DAS



## MEDIKAMENTEN-SICHERHEIT

Die Fälschung und illegale Verbreitung von Arzneimitteln im Internet nimmt stark zu. Im vergangenen Jahr wurden vom österreichischen Zoll 1,2 Millionen Schmuggel- und Plagiatsarzneimittel beschlagnahmt, das bedeutet eine Rekordmenge und mehr als eine Verdreifachung an illegalen und gefälschten Medikamenten. Solche Fälschungen schädigen nicht nur Unternehmen und Wirtschaft, sie können auch schwere gesundheitliche Folgen für die PatientInnen haben und sogar tödlich sein. Denn gefälschte Arzneimittel unterliegen keinerlei Qualitätskontrolle.

Zwar gibt es bereits seit 2015 ein Sicherheitslogo sowie eine Liste aller legalen und registrierten Internetapotheken Österreichs. Doch der

Informationsstand der Bevölkerung in dieser Angelegenheit ist erschütternd gering: Fast die Hälfte der ÖsterreicherInnen weiß nicht, dass der Verkauf von rezeptpflichtigen Medikamenten im Internet verboten ist.

Die Österreichische Apothekerkammer und der Verband der pharmazeutischen Industrie Österreichs setzen nun verstärkt auf Aufklärung, Sensibilisierung und Information. Zum Schutz der eigenen Gesundheit sollten Arzneimittel beim Arzt oder in der Apotheke bezogen werden.

## 1. WIENER BLUTKREBS-WANDERUNG

Auch dieses Frühjahr waren wir alles andere als untätig. Mehrere Vorträge, aber auch viele Ausflüge haben wir in den ersten Monaten dieses Jahres

gemeinsam erlebt. Dabei unter anderem die erste Wiener Blutkrebswanderung. Unter dem Motto „Bewegung schafft Lebensqualität“ führte unsere Wanderung von der wunderschönen Hermessvilla durch den Lainzer Tiergarten. Wir wurden auf der kurzen Wanderung von vier ExpertenInnen begleitet, die den Wandernden bei Fragen rund um die Erkrankung und zum informativen Austausch zur Verfügung standen.

Unser herzlichster Dank gilt Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig, Mag. Philipp Schütz, Mag. Béatrice Drach und Markus Golla, BScN und allen TeilnehmerInnen.



## NEUES VOM ASH 2019

Am 22. Februar 2019 veranstaltete die Myelom- und Lymphomhilfe Österreich im Kardinal-König-Haus in Wien eine Vortragsreihe.

Unter dem Motto „Neues vom ASH für Lymphom-PatientInnen“ trugen Experten die neuesten Studienergebnisse und Leitlinien zu Diagnose und Therapie von Lymphomen vor, die bei der Jahrestagung der American Society of Hematology (ASH) präsentiert worden waren. Die Jahrestagung der American Society of Hematology gilt als weltweit renommiertester Hämatologen-Kongress.

Es referierten Priv.-Doz. Dr. Daniel Heintel vom Wilhelminenspital Wien, Dr. Reinhard Ruckser vom SMZ Ost, Assoc.-Prof. Priv.-Doz. DDr. Philipp Staber und Dr. Philipp Wohlfarth von der Med Uni Wien im Allgemeinen Krankenhaus Wien. Schwerpunktthemen waren unter anderem aggressive Lymphome, indolente Lymphome, chronisch lymphatische Leukämie, autologe und

allogene Stammzelltransplantation und die CAR-T-Zell-Therapie.

Alle Vorträge sowie die Beantwortung von Publikumsfragen durch die Experten sind als Videos online verfügbar. Unter [www.myelom-lymphom.at/symposien](http://www.myelom-lymphom.at/symposien) können Sie sämtliche Beiträge nachsehen. Dort sind auch alle Symposien seit dem Jahr 2013 archiviert und jederzeit abrufbar.

## VORTRAG: ONKOLOGISCHE PATIENTINNEN AUF REISEN

Auf den Seiten 10 und 14 in diesem Magazin finden Sie hilfreiche Informationen, Tipps und eine Checkliste rund um das Thema Reisen für onkologische PatientInnen. Genau zu dieser Thematik hat Frau Mag. pharm. Gunda Gittler am 24. Mai einen interessanten Vortrag im Kardinal-König-Haus gehalten. Dort sprach sie darüber, was onkologische PatientInnen bezüglich Reiseziel, Therapie, Mitnahme von Medikamenten,

Dokumenten und Arztbrief, Rückhol-Versicherung und vielem mehr bedenken sollten, damit der Urlaub zur erholsamen Zeit wird. Vielen Dank an die Vortragende, die Selbsthilfe Darmkrebs und alle, die gekommen sind.

Einen vollständigen Videomitschnitt des Vortrags finden Sie unter [www.myelom-lymphom.at/symposien](http://www.myelom-lymphom.at/symposien).

*Alle Vorträge vom ASH 2019 sowie den Vortrag über „Onkologische PatientInnen auf Reisen“ finden Sie online unter: [myelom-lymphom.at/symposien](http://myelom-lymphom.at/symposien)*



# SAVE THE DATE: 19.09.2019

## MYELOM-LYMPHOM-SYMPOSIUM 2019

Auch dieses Jahr laden wir wieder zu unserem kostenlosen Symposium. Es findet am 19. September im Van-Swieten-Saal der Medizinischen Universität Wien statt und wird sich mit Myelom und Lymphomen sowie Lebensqualität beschäftigen.

Genauere Informationen zu den diesjährigen Vortragenden und Themen erhalten Sie zeitgerecht per Newsletter, per Post und online unter [www.myelom-lymphom.at/aktuell/termine](http://www.myelom-lymphom.at/aktuell/termine). Wir freuen uns auf Ihr Kommen.



# LEBENSWEGE

ES WIRD SCHON GUT GEHEN

EVA FLIEGER

Die heute 75-jährige Eva Flieger erhielt die Diagnose CLL im Jahr 2004. Als optimistisch denkende Frau blieb sie jedoch von Anfang an stark und hat die Krankheit mittlerweile gut im Griff. *Von Carina Fröhlich*

**B**egonnen hat bei Eva Flieger alles damit, dass ihre Drüsen am Hals anschwellen und ihr Blutbild schlecht aussah. Um eine endgültige Diagnose zu erhalten, war eine Knochenmarkbiopsie notwendig. Da Eva Flieger Ungewissheit überhaupt nicht leiden kann, nahm sie den ersten Termin, der frei war. Dies war schließlich ein Freitag, der 13., „denn da will sonst niemand“, sagte der Arzt damals. Für Eva Flieger war das kein Problem und sie versuchte dem Ganzen trotz allem gelassen entgegenzusehen.

Auch als es ihr nach der ersten Chemotherapie nicht besonders gut ging, verlor sie nicht den Mut. Denn ein wichtiger Bestandteil ihrer positiven Einstellung zum Leben ist: „Okay, das ist jetzt passiert, ich schau, dass ich das Beste draus mach, und es wird schon gut gehen.“ In Evas Fall ist dies am Ende auch tatsächlich der Fall.

Nach drei weiteren Chemotherapien, die weitaus besser verliefen, sind die Werte nun schon seit 2010 stabil und konstant. Sie könnte somit eigentlich schon sagen: „Ich hab's gehabt“. Zur Sicherheit geht sie aber trotzdem nach wie vor zweimal jährlich zur Kontrolle. Ansonsten verläuft bei ihr alles sehr unproblematisch, wie sie erzählt, und sie kann auch zu Hause noch alles selbstständig erledigen.

Die ehemalige Buchbindemeisterin ist seit 2002 in Pension und wohnt in einem kleinen Haus in Wien. Gemeinsam mit ihrer „ganz entzückenden“ Katze namens Miezi verbringt sie dort gemütlich ihre Tage.

Eva Flieger hat zwei Kinder, die bereits ausgezogen sind. Ihre Tochter wohnt in Tirol und ihr Sohn hat in Wien ein Zuhause gefunden. Eva Flieger ist sehr froh darüber, dass er die Buchbinderei übernommen hat, die sich schon lange Zeit in Familienbesitz befindet. Schon als kleines Kind verbrachte sie viel Zeit in der Werkstatt ihres Vaters, der damals die Buchbinderei besaß.

In der Pension verbringt Eva Zeit in ihrem Garten. „Man sagt ja, ein Garten ist nie fertig.“ Sie liebt es, im Garten zu arbeiten und ihn umzugestalten, dadurch hat sie immer etwas zu tun. Jede Jahreszeit bringt neue Aufgaben und neue Herausforderungen im Garten mit sich.

Auch sonst wird ihr nie langweilig. Sie ist gerne unterwegs, besucht Theatervorstellungen, Konzerte und Kabarettabende. Für das berühmte Kunsthistorische Museum und das Wien Museum hat sie eine Jahreskarte. Es macht ihr auch nichts aus, allein Unternehmungen zu machen, wenn sonst niemand Zeit hat. „Bevor ich

gar nicht geh, geh ich allein, das ist so meine Einstellung und die hat sich bewährt.“

Ab und an treibt es die Wienerin in die Ferne und so war sie letztes Jahr mit ihrer Enkelin Lisa auf einer Rundreise in England. Auch für heuer hat sie schon einen Urlaub gebucht: Mit einer ehemaligen Schulfreundin wird sie für eine Woche nach Portugal reisen und eine Schiffsreise machen, auf die sie sich schon sehr freut. Sie haben eines der besten Zimmer gebucht. Denn: „Man soll im Urlaub ja nicht schlechter wohnen als zu Hause.“



ARBEITEN IST AUCH EINE THERAPIE

FELIX DIABA

Trotz der Diagnose Multiples Myelom lässt Felix Diaba den Kopf nicht hängen. Bereits 6 Wochen nach seiner Stammzelltransplantation geht er wieder seinem Beruf als Controller nach, der ihm viel Freude bereitet. *Von Carina Fröhlich*

**A**n den Tag, an dem er die Diagnose Multiples Myelom erhielt, kann sich Felix Diaba noch gut zurückerinnern, denn es war genau sein 51. Geburtstag im April 2009.

„Es ist eigentlich ein Zufall, würd' ich schon sagen.“ Denn man wusste lange nicht, was mit ihm los war. Erst nach einer schweren Grippe, von welcher er sich nicht vollständig erholte, und einem darauffolgenden Blutbild wurde die Erkrankung letztlich festgestellt.

Was auf ihn zukommen würde, wusste der heute 61-Jährige damals nicht. Vor allem die Ungewissheit und das Unwissen über die Krankheit ließen ihn stark zweifeln. „Die Leute haben gesagt, das ist wie Knochenmarkkrebs, man lebt manchmal noch zwei Jahre.“ Solche Aussagen machen Angst.

Obwohl Felix Diaba nicht gern im Internet nachliest, informierte er sich über MM. Dabei stieß er zufällig auf Elfi Jirsa, die schon sehr lange mit dieser Krankheit lebt. Das gab ihm wieder Hoffnung und er ist seitdem in der Selbsthilfegruppe aktiv. Mittlerweile ist er selbst Ansprechpartner für andere PatientInnen.

Aber nicht nur die Selbsthilfegruppe unterstützt ihn, sondern auch seine Arbeit. Denn Arbeiten ist auch eine Art

Therapie für ihn. Er hat viel mit anderen Menschen zu tun und ist rund um die Uhr beschäftigt. Dadurch kommt er auf andere Gedanken.

„Ich kann mir nicht vorstellen, den ganzen Tag zuhause zu sitzen, ich würde wahnsinnig werden.“

Felix Diaba möchte auf jeden Fall so lange arbeiten, wie es ihm gut geht, am besten bis zur Pension. Schon seit 1981 lebt der in Ghana Geborene in Österreich. Er arbeitet und wohnt in Wien. Während seines Studiums in Salzburg lernte er seine Frau Barbara kennen, mit der er seit 31 Jahren verheiratet ist. „Wenn ich meine Frau nicht kennengelernt hätte, wäre ich wahrscheinlich nicht in Österreich geblieben“, erklärt er lächelnd. Mit ihr zusammen hat er drei erwachsene Töchter namens Julia, Sophia und Sarah, die ihm sehr viel Kraft geben. Rückhalt findet er außerdem im Glauben; er geht jeden Sonntag in die Kirche und – wenn es die Zeit zulässt – einmal im Jahr nach Mariazell.

Seine zweite Heimat in Österreich, die ihm auch als Entspannungs- und Erholungsort dient, ist Lunz am See. Dort kann er auf sehr schöne Urlaube mit seiner Familie zurückblicken und seinem Lieblingshobby, dem Wandern, nachgehen. Auch heuer wird er im

Sommer mit seiner Frau und seinen drei Töchtern eine Woche dort verbringen. Wenn es ihm gesundheitlich gut geht, er keine Therapien hat und somit die Infektionsgefahr nicht so hoch ist, reist Felix Diaba manchmal auch weiter weg. Denn seine restliche Familie wohnt weit verstreut. Seine Mutter, die bereits 86 Jahre alt ist, sowie seine zwei älteren Brüder und seine jüngere Schwester leben in Ghana. Außerdem hat er noch zwei weitere jüngere Brüder, die in England leben. Er versucht sie alle so oft wie möglich zu besuchen, denn Familie ist für ihn sehr wichtig.





# ERSTER CAR-T-ZELL PATIENT IN DER EU

DDr. Johann Krammer ist der erste Lymphompatient in der Europäischen Union, der sich der CAR-T-Zell-Therapie unterzogen hat. Mit sehr positivem Erfolg. Durch ein sogenanntes Zell-Tuning wurde das Immunsystem des niederösterreichischen Professors und Priesters gestärkt und seine Krebserkrankung konnte zurückgehalten werden. *Von Mag. Simone Müller*



**Lebenswege:** Herr DDr. Krammer, im Jahr 2014 wurde bei Ihnen erstmals Krebs diagnostiziert. Wie war das für Sie?

**Johann Krammer:** Es war kurz vor Weihnachten im Jahr 2013, als ich im Universitätsklinikum St. Pölten stationär aufgenommen wurde. Ich hatte fast unerträgliche Schmerzen vom Lendenbereich bis in die Beine und konnte nur mit großer Mühe gehen. Eine PET-Untersuchung zeigte, dass sich an der Lendenwirbelsäule ein Tumor befand, der auf den Nervenkanal drückte. Um eine Querschnittslähmung zu vermeiden, beschloss der Primarius der Neurochirurgie, mich sofort zu operieren. Kurz darauf ergaben die histologischen Untersuchungen, dass ich an einem Lymphom erkrankt war. Die Diagnose lautete: Diffus großzelliges B-Zell-Lymphom (NHL), multiple hypermetabole Knochenherde.

**Lebenswege:** Wie veränderte sich Ihr Leben durch die Lymphomerkkrankung?

**Johann Krammer:** Ich hatte in meinem Leben kaum nennenswerte Krankheiten und plötzlich stand ich vor vielen gesundheitlichen Problemen.

Trotzdem versuchte ich, der Krebserkrankung nicht die zentrale Bedeutung in meinem Leben zuzuschreiben, und lebte normal weiter. Leider konnte ich meine Gattin, die an einer schweren Polyarthrititis litt, nicht mehr selbst pflegen. Denn die Chemotherapie mit ihren Nebenwirkungen setzte mir ziemlich zu.

**Lebenswege:** Das war im Jahr 2014. Wie erging es Ihnen nach der Chemotherapie?

**Johann Krammer:** Zu meiner Erkrankung kam noch eine Fraktur im Lendenwirbelbereich, weshalb ich eine spezielle Schmerztherapie benötigte. Nach etwa acht Monaten beschloss ich, diese Therapie abubrechen. Ich kämpfte mit Darmproblemen, wegen Schwierigkeiten beim Wasserlassen musste mir ein Katheter eingesetzt werden. Selbst Autofahren war unmöglich, und ohne Krücken konnte ich nicht mehr als 100 Meter gehen. Doch dank zweier Rehabilitationsaufenthalte ging es mir bald besser.

**Lebenswege:** Waren Sie damals ganz vom Krebs geheilt?

**Johann Krammer:** Leider nein. 2015 kehrte der Krebs wieder zurück. Bei einer Kontrolluntersuchung wurde erneut eine Lymphomerkkrankung festgestellt. Der Oberarzt des Universitätsklinikums St. Pölten, Dr. Gerhard Kopetzky, verordnete mir eine weitere Chemotherapie, leider ohne Erfolg.

**Lebenswege:** War das der Zeitpunkt, als Sie zum ersten Mal von der CAR-T-Zell-Therapie hörten? Wie genau kam es denn dazu?

**Johann Krammer:** Richtig. Dr. Kopetzky empfahl mich seinem Kollegen im Wiener AKH, Prof. Dr. Ulrich Jäger, als Studienpatient für die neue CAR-T-Zell-Therapie und rettete mir damit das Leben.

Kurze Zeit später begann meine Immun-, Zell- und Gentherapie. Dabei wurden mir T-Zellen entnommen und zur gentechnischen Veränderung in die USA geschickt. Drei Monate später wurden mir diese T-Zellen wieder eingesetzt und nach weiteren drei Monaten konnte eine vollständige Remission festgestellt werden. Als Lymphompatient fühle ich mich geheilt.

**Lebenswege:** Gratulation! Wie haben Sie die CAR-T-Zell-Therapie erlebt?

**Johann Krammer:** Die Nebenwirkungen der CAR-T-Zell-Therapie sind im Vergleich zu einer Chemotherapie vernachlässigbar. Meine Immunwerte sind häufig sehr niedrig, weshalb mir Immunglobuline verschrieben werden. Grundsätzlich habe ich sehr positive Erfahrungen gemacht.

**Lebenswege:** Wie sind Sie mit dem Thema innerhalb Ihrer Familie bzw. Ihres Bekannten- und Kollegenkreises umgegangen?

**Johann Krammer:** Ich habe meine Erkrankung mit allen Beschwerden vor niemandem, der mich danach fragte, verschwiegen oder verharmlost. Und meine Offenheit wurde von allen geschätzt, von meiner Gattin, die ja selbst unheilbar krank war, von meinen Söhnen, meiner Schwiegertochter, meinem Freundeskreis und sogar meinen Kollegen und Studenten.

**Lebenswege:** Können Sie LeserInnen, die ebenfalls eine Krebsdiagnose erhalten haben, Ratschläge geben?

**Johann Krammer:** Als Erstes sollten wir jede Diagnose als Tatsache unseres Lebens akzeptieren, aber nicht als die einzige Tatsache. Unser Leben geht weiter, auch wenn die Perspektiven kleiner erscheinen als in früheren Jahren.

Daher sollten wir alles in unserer Macht Stehende unternehmen, um den Krebs zu besiegen. Wenn es keine Möglichkeit mehr gibt, müssen wir unser Schicksal akzeptieren. Damit kann unser Verhalten zum Ansporn und Trost für viele Menschen werden, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen.

**Lebenswege:** Würden Sie sich heute wieder für die CAR-T-Zell-Therapie entscheiden?

**Johann Krammer:** Sofort.

**Lebenswege:** Wir wünschen Ihnen viel Glück für Ihren weiteren Genesungsweg! Apropos Glück: Was bedeutet das für Sie?

**Johann Krammer:** Das größte Glück ist es, anderen Menschen helfen zu können.



## Zur Person:

DDr. Johann Krammer studierte Philosophie, Theologie, Slawistik und Pädagogik. Der 1944 geborene Niederösterreicher wirkte neben seiner langjährigen Tätigkeit als Lehrer und Hochschuldozent auch in der russisch-orthodoxen Kirche mit, in den letzten Jahren als Diakon und dann als Priester. Ein Jahr nach dem Tod seiner Gattin 2017 wurde er Mönchspriester. Der Ehe entstammen zwei heute bereits erwachsene Söhne.





# AUF HERZ UND NIEREN PRÜFEN

Die Niere ist eines der am meisten betroffenen Organe bei Multiplem Myelom. Der Experte Dr. Niklas Zojer erklärt im Gespräch, wie ein Myelom die Niere schädigt und was PatientInnen tun können, um der Niere zu helfen.

Von Markus Plank

**Lebenswege:** Was ist ein Multiples Myelom?

**Dr. Zojer:** Das Multiple Myelom ist eine bösartige Erkrankung bestimmter Immunzellen, der Plasmazellen, die sich im Knochenmark vermehren. Eine Folge dieser Vermehrung ist die Verdrängung des normalen blutbildenden Knochenmarks und damit oft eine Blutarmut oder Anämie. Ein weiteres typisches Symptom ist die Ausdünnung des Knochens, besonders wo eine starke Plasmazellenvermehrung stattfindet. Diese Knochenausdünnungen können zu Schmerzen führen und im Extremfall zu spontanen Knochenbrüchen ohne vorherige Verletzung. Die Myelomzellen produzieren außerdem ein Eiweiß, das zu Schädigungen verschiedener Organe führen kann, besonders der Niere.

**Lebenswege:** Wie wichtig ist die Harnprobe zur Diagnose?

**Dr. Zojer:** Die Harnprobe hat absolut noch eine Bedeutung, allerdings weniger die Einzelharnsammlung, sondern eine Harnsammlung über 24 Stunden, sodass man genau quantifizieren kann, wie viel und welches Eiweiß ausgeschieden wird. Es gibt bestimmte Myelom-Subtypen, wie die sogenannten Leichtketten-Myelome, bei denen sich das pathologische Eiweiß vorzugsweise im Harn findet und im Blut nicht so einfach nachweisbar ist. Die Knochenveränderungen beim Myelom lassen sich vielfach mit einer Röntgenuntersuchung nicht finden, sondern nur in der Magnetresonanztomographie oder Computertomographie. Die Bestätigung der Diagnose muss mit einer Biopsie erfolgen, in den meisten Fällen eine Knochenmarksprobe am Beckenkamm.

**Lebenswege:** Was sind die wichtigsten Laborwerte und was bedeuten sie?

**Dr. Zojer:** Besonders wichtig sind das Blutbild, um zu sehen, ob der Patient Blutarmut hat, und die Nierenfunktionswerte. Mit einer Serumelektrophorese kann man in den meisten Fällen das abnorme Eiweiß nachweisen, diese sollte allerdings durch den Freileichtketten-Test ergänzt werden. Bei manchen PatientInnen ist der Kalziumwert im Blut erhöht, weil Kalzium aus dem Knochen herausgelöst wird. Diese Hyperkalzämie kann zu einer Nierenschädigung beitragen.

**Lebenswege:** Wie wirkt sich ein Multiples Myelom auf die Niere aus und was ist die sogenannte Myelomniere?

**Dr. Zojer:** Der Eiweißstoff und besonders Teile dieses Eiweißstoffes, die durch die Myelomzellen produziert werden, werden vermehrt über die Nierenkanälchen ausgeschieden. Diese Leichtketten können die Nierenkanälchen verstopfen, sodass es zu Nierenfunktionsstörungen kommt. Diese beginnende oder bereits ausgeprägtere Nierenschädigung nennt man Myelomniere.

**Lebenswege:** Was kann man als PatientIn selbst tun, um die Niere zu schonen?

**Dr. Zojer:** Die wichtigste Empfehlung ist, Medikamente zu vermeiden, die die Niere negativ beeinträchtigen. Dieser Punkt sollte individuell mit den behandelnden ÄrztInnen besprochen werden. Das sind bestimmte Schmerzmittel, auch jodhaltige Kontrastmittel können zur Verschlechterung der Nierenfunktion beitragen. Es sollte ausreichend getrunken werden, damit der Kreislauf stabil ist. Entscheidend ist aber hauptsächlich, dass die Diagnosestellung nicht verzögert und rasch mit der Therapie begonnen wird.

Gegebenenfalls muss die Nierenfunktion überwacht werden.

**Lebenswege:** Kann Sport helfen?

**Dr. Zojer:** Bewegung ist prinzipiell gut. Das „Was“ und „Wieviel“ ist natürlich von der Phase der Erkrankung abhängig. Aber wenn medizinisch alles auf Schiene ist, ist Bewegung auf jeden Fall ein wichtiger Faktor, um die Therapie zu unterstützen. Ich würde in der Situation keine Sportart anraten, bei der eine große Verletzungsgefahr besteht, aber sonst sehe ich es als individuelle Präferenz. Jede Ausdauersportart, wie Radfahren, Laufen oder Wandern kann man unterstützen, das ist gar keine Frage.



#### Zur Person:

Doz. Dr. Niklas Zojer ist seit 2006 Oberarzt am Zentrum für Onkologie und Hämatologie am Wilhelminenspital Wien. Seine Schwerpunkte sind Myelom, Lymphom, Leukämie und Stammzelltransplantation. Seit 2015 ist er Kommissionsmitglied der Ethikkommission der Medizinischen Universität Wien.



# FATIGUE: BLEIERNE MÜDIGKEIT IM ALLTAG

Viele KrebspatientInnen leiden unter dem sogenannten Fatigue-Syndrom. Dabei handelt es sich um eine massive Erschöpfung, die selbst bei minimalen Anstrengungen auftreten kann. Hier erfahren Sie, wie Sie damit im Alltag umgehen können. *Von Birgit Oppermann*

**Z**eiten großer Erschöpfung und Müdigkeit kennen die meisten Menschen. Beim Fatigue-Syndrom handelt es sich aber nicht um eine Folge von Überbelastung, sondern um eine Erkrankung, die häufig im Zusammenhang mit Krebs auftritt. Die Betroffenen berichten von einer massiven Erschöpfung, die sich auch durch Schlaf oder Entspannungsphasen kaum verbessert. Wenn die Fatigue stark ausgeprägt ist, kann sie den Alltag sehr erschweren oder fast unmöglich machen. Mögliche Ursachen für das Fatigue-Syndrom liegen in der Krebserkrankung selbst sowie in den Nebenwirkungen der Therapien. Die genaue Entstehung ist aber noch unklar.

## FATIGUE: AUCH EIN KOMMUNIKATIONS-PROBLEM

Die bleierne Müdigkeit durch das Fatigue-Syndrom ist für Außenstehende nur schwer nachzuvollziehen. Nicht selten fühlen sich Patientinnen und Patienten dann missverstanden, wenn ihre Angehörigen sie zu mehr Aktion

ermutigen wollen. Die fehlende Energie für gemeinsame Aktivitäten kann die Beziehung zu Angehörigen und Freunden belasten. Deshalb sollten Sie die Gründe gut kommunizieren und Ihren Lieben die Fatigue und ihr Ausmaß erklären.

Sprechen Sie auch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über dieses Problem, um selbst mehr darüber zu erfahren. Möglicherweise lässt sich die Fatigue zum Beispiel mit einem Medikamentenwechsel verbessern.

## DAS KÖNNEN SIE GEGEN FATIGUE TUN

Ganz verschwinden wird die Müdigkeit durch Ernährung und Co. wahrscheinlich nicht, aber Sie können deutliche Linderung erreichen. Diese Tipps sollten Sie beachten:

**Sorgen Sie für eine ausgewogene Ernährung** mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Achten Sie auf eine ausreichende Eisenzufuhr, vor allem aus pflanzlichen Quellen wie Nüssen, Samen, Fenchel, Spinat oder Hülsenfrüchten. Fleisch sollten Sie dagegen nicht so

häufig essen, Fisch ist ein guter Ersatz.

**Trinken Sie ausreichend** Wasser und ungesüßte Tees.

**Bewegen Sie sich regelmäßig**, sonst bauen sich auf Dauer die Muskeln ab und Ihre Erschöpfung wird noch größer. Kurze Spaziergänge tragen schon viel zum Wohlbefinden bei.

**Sportarten wie Yoga, Pilates oder Tai-Chi sind ideal**, um Bewegung und Entspannung miteinander zu verbinden.

**Technische Hilfen**, wie etwa ein Schrittzähler oder eine Fitness-App für das Smartphone oder Tablet, zeichnen Bewegungsdaten auf und stellen die Ergebnisse anschaulich dar. Nutzen Sie diese Visualisierungen auch als Motivator für zukünftige Leistungen.

**Richten Sie ein Abendritual ein**, mit dem Sie zur Ruhe kommen und entspannen, bevor Sie zu Bett gehen.

**Führen Sie Tagebuch über Ihren Alltag**, um herauszufinden, was Ihre Erschöpfung verbessert oder verschlimmert. Dann fällt es Ihnen leichter, den Alltag so zu gestalten, dass Sie ihn gut bewältigen können.

# SCHMERZ BESSER IN DEN GRIFF BEKOMMEN

Schmerzen können Folge der eigentlichen Krebserkrankung, aber auch von Medikamenten und Therapien sein. In beiden Fällen können Sie die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Wie Sie Schmerzen richtig beschreiben und so leichter etwas dagegen tun können, wird hier erklärt. *Von Birgit Oppermann*

**B**eschreiben Sie Ihre Schmerzen genau. Die Schmerzbehandlung kann kompliziert sein, und häufig muss ein Arzt/eine Ärztin mehrere Therapie- und/oder Medikamentenkombinationen ausprobieren, bis die richtige für Sie dabei ist. Einfacher wird es, wenn Sie den Schmerz möglichst gut beschreiben können. Dazu hilft ein Schmerztagbuch: Schreiben Sie sich genau auf, wann Ihre Schmerzen auftreten, welche Maßnahmen Sie ergreifen und wodurch sie sich wieder bessern.

Bewerten Sie dabei die Schmerzen in Form einer Skala: 0 bedeutet keine Schmerzen, 10 meint den schlimmsten vorstellbaren Schmerz. Versuchen Sie außerdem, den Schmerz genauer zu beschreiben. Ist er stechend, drückend, brennend oder krampfartig? Mit Ihren Aufzeichnungen wird es Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt leichter fallen, die richtige Behandlung zu finden.

## NEHMEN SIE MEDIKAMENTE RECHTZEITIG EIN

Viele Menschen versuchen, ihre Schmerzen möglichst lange auszuhal-

ten, bevor sie aktiv werden und ein Medikament einnehmen. Bei Schmerz im Zusammenhang mit Krebserkrankungen ist das jedoch grundfalsch: Wenn der Schmerz erst einmal da ist, kann man ihn nur schwer wieder zurückdrängen. Leichter ist es, das Auftreten des Schmerzes zu verhindern. Deshalb bekommen Sie vermutlich Dauermedikamente, die Sie immer einnehmen, auch wenn Sie noch gar keine Schmerzen verspüren. Zusätzlich kann der Arzt weitere Medikamente verschreiben, die Sie bei Bedarf einnehmen. Halten Sie sich genau an die vorgegebenen Zeiten und Dosierungen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie Nebenwirkungen fürchten oder den Eindruck haben, dass die Dosierung nicht stimmt.

## NUTZEN SIE PSYCHOONKOLOGISCHE ANGEBOTE

Viele KrebspatientInnen befinden sich in einer Art Abwärtsspirale rund um den Schmerz: Der Schmerz verstärkt ihre Ängste, ihre Sorgen und ihre depressiven Gefühle. Diese wiederum tragen dazu bei, dass der Schmerz immer schlimmer wird. Um aus diesem

Teufelskreis zu entkommen, können (neben einer guten Schmerztherapie) psychoonkologische Angebote sehr wichtig sein. Hier lernen Sie, mit Ängsten und anderen schwierigen Gefühlen besser umzugehen. Auch der Umgang mit Schmerz ist dort Thema. Fragen Sie deshalb ihr Behandlungsteam gezielt nach Angeboten in diesem Bereich.

## FINDEN SIE HERAUS, WAS IHNEN GUTTUT

Mit Ihrem Schmerztagbuch helfen Sie nicht nur Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, sondern auch sich selbst. Sie können damit nämlich leichter herausfinden, wie Sie Ihre Schmerzen verbessern können. Vielleicht hilft Wärme oder Kälte? Vielleicht werden die Schmerzen durch Bewegung besser? Vielleicht helfen Entspannungsverfahren oder auch Ablenkung? Nutzen Sie diese Informationen, um gezielt die Schmerzen zu reduzieren.

Aber: Wenn Ihre Schmerzen gut eingestellt sind, dann sollten Sie mit Ihren Aufzeichnungen aufhören und sich wieder anderen, schöneren Dingen zuwenden.





# DIE MÖGLICHKEITEN DER TELEMEDIZIN

Telemedizin ist die Zukunft, sagt Prof. Dr. Alexander Gaiger. Und sie könnte eigentlich schon morgen eingesetzt werden. Was sie leisten kann, was das mit „Watch and Wait“ zu tun hat und warum von der Telemedizin alle Beteiligten profitieren können, erfahren Sie im Interview. *Von Birgit Oppermann*

**Lebenswege:** Prof. Dr. Gaiger, was bedeutet „Watch and Wait“ und warum entscheidet man sich dafür?

**Prof. Gaiger:** „Watch and Wait“ ist dann angezeigt, wenn wir den Verlauf einer Krankheit durch eine frühere Behandlung nicht verbessern können. Das ist zum Beispiel bei niedrig malignen Non-Hodgkin-Lymphomen oder bei der chronisch lymphatischen Leukämie der Fall. Nach heutigem Wissensstand bringt ein früher Behandlungsbeginn keinen Vorteil für das Überleben. Wir würden nur früher Nebenwirkungen provozieren, die Schäden verursachen können.

Das Problem: Für die Betroffenen ist es eher „Watch and Worry“, also „Beobachten und sich Sorgen machen“. Sie haben das Gefühl, sie haben eine schwere Krankheit und die Ärzte tun nichts dagegen. Dann suchen viele nach ergänzenden, alternativen Therapien, weil die Situation keine zufriedenstellende Lösung für sie darstellt.

**Lebenswege:** Wie kann man diese Situation für die PatientInnen verbessern?

**Prof. Gaiger:** Wir bieten heute nicht „Watch and Wait“ an, sondern „Watch and Train“. Wir vermitteln den PatientInnen: Sie werden wahrscheinlich eine Behandlung brauchen, aber erst in einigen Jahren. Was können Sie tun, um die Behandlungsfolgen möglichst gering zu halten? Schauen Sie, dass Sie regelmäßig Sport machen und möglichst fit sind.

Ein weiterer Punkt ist die Kommunikation. Hier sind Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit wichtig. Ich erkläre den Menschen, was ihre Krankheit bedeutet, und versuche auch, schlechte Nachrichten nicht schönzureden. Aber ich achte darauf, wie ich die Dinge darstelle. Ich erkläre zum Beispiel, dass die Zellen nicht bösartig oder gutartig sind, sondern dass sie Wachstumssignale nicht kennen. Sie haben

eine Schwerhörigkeit. Das stimmt auch naturwissenschaftlich viel mehr als „bösartig“ oder „gutartig“. Und es erleichtert die Sicht: Die Zellen tun gar nichts, ich muss jetzt nichts gegen sie unternehmen.

Auf der anderen Seite: Immer dort, wo das Wissen aufhört, beginnt das Gehirn automatisch, Geschichten zu erzählen. Viele Menschen denken dann, sie hätten etwas falsch gemacht und wären irgendwie schuld an ihrer Erkrankung. Es ist wichtig, dieses „Watch and Train“ dafür zu nutzen, nicht nur körperlich zu trainieren, sondern einen Prozess einzuleiten, der die Krankheitsbewältigung unterstützt und die Resilienz, die seelische Widerstandskraft, fördert.

Ein weiterer wichtiger Punkt bei „Watch and Wait“ ist, die Behandlungsfortschritte hervorzuheben. Die Zeit verrinnt nicht wie in einer Sanduhr, sondern die Situation verbessert sich ständig. Wir behandeln CLL heute anders als vor zwei Jahren, vor zwei Jahren anders als vor vier Jahren. Es gibt enormen Fortschritt. Der Patient muss nicht wie gebannt vor einem Monster stehen, das ihn irgendwann anspringen wird. Sondern: Das Monster wird kleiner oder ist bald vielleicht gar kein Monster mehr.

**Lebenswege:** Wie kann die Telemedizin Menschen in dieser Phase helfen?

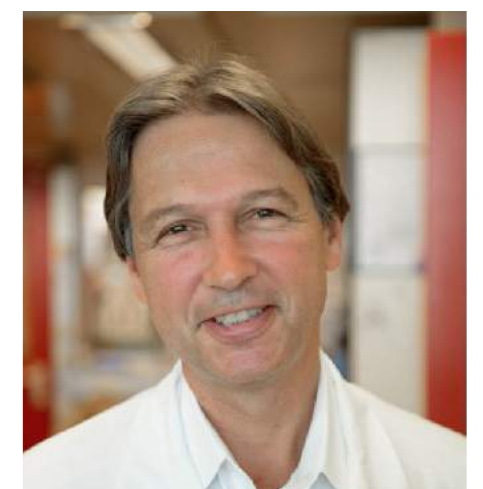
**Prof. Gaiger:** Die laienhafte Telemedizin, die in Österreich propagiert wird, ist schon uralte. Wir brauchen neue Systeme. Seit 14 Jahren gibt es ein großes EU-Projekt, bei dem ich Projektleiter für Europa bin. Ein internationales Konsortium mit zwölf Zentren entwickelt neue Systeme zur Telemedizin. Das kann man sich so vorstellen:

Es gibt auf dem Smartphone hacker-sichere, geschlossene Systeme, mit denen wir die PatientInnen zu ExpertInnen für ihre Gesundheit machen und sie darin ernst nehmen. Sie sind

qualifiziert eingebunden. Zu Beginn der Therapie bekommt der Patient seinen Bereich und gibt jeden Morgen ein, wie es ihm geht. Wenn er keine Beschwerden hat, ist das in zwei Minuten erledigt.

Wenn er Beschwerden hat, klappen automatisch wissenschaftlich fundierte Fragebögen auf und er beantwortet sie. Sie werden in Echtzeit sofort ausgewertet, ohne dass irgendwelche Menschen dabei sind. Je nach Symptom bekommt der Patient entweder einen Rat, wie er sich selbst helfen kann. Oder, bei stärkeren Beschwerden, wird er innerhalb von acht Stunden von einer Cancer Nurse angerufen, die die Probleme mit ihm bespricht.

Fortsetzung auf der nächsten Seite



**Zur Person:** Univ.-Prof. Dr. Alexander Gaiger ist leitender Oberarzt und Programm-direktor für Telemedizin sowie für Psychoonkologie an der Abteilung für Hämatologie und Hämostaseologie der Medizinischen Universität Wien. Schwerpunktmäßig forscht er unter anderem zur Entwicklung neuer diagnostischer und prognostischer Testsysteme bei hämatologischen Erkrankungen.



Bei Fieber, Durchfall oder anderen gravierenden Problemen ruft innerhalb von Minuten eine Cancer Nurse oder ein Onkologe an und bespricht das weitere Vorgehen.

Ein weiterer Schritt ist die Interaktion mit Ärzten oder Physiotherapeuten über telemedizinische Systeme. Natürlich ist klar: Wenn ich die Möglichkeit habe, gehe ich lieber direkt zum Arzt. Aber wenn ich weiter weg bin, ist das eine gute Lösung. Dann steht man etwa über eine Art datensicheren Skype in Kontakt mit PhysiotherapeutInnen, die das Training anleiten. Der Patient trainiert dann einfach zu Hause.

**Lebenswege:** Erleichterung vor allem auch im Alltag?

**Prof. Gaiger:** Telemedizin im modernen Sinn hilft allen Beteiligten. Sie soll den Kontakt zwischen Menschen nicht

reduzieren, sondern unterstützen. Die Zeit, die ich im Spital mit dem Patienten habe, wird dadurch nicht weniger, aber ich kann sie besser nutzen.

Wir können bei Problemen früher intervenieren und Schwierigkeiten von vornherein vermeiden. Der Patient fühlt sich besser eingebunden und das gibt Sicherheit. Und: Er muss nicht unnötig in Wartezimmern herumsitzen. Er muss nicht von Termin zu Termin hetzen, wenn er eigentlich Ruhe braucht oder wenn es ihm gut geht und er die Zeit besser nutzen kann, zum Beispiel für Sport.

Wir holen die PatientInnen dort ab, wo sie sind. Sie können ihre Familie und ihr Zuhause genießen, dann die Übungen dort machen und Fragen stellen. So werden die Nebenwirkungen und Folgen einer Therapie reduziert. Das ist ein großartiger Fortschritt. Eigentlich

könnten wir damit morgen beginnen. Leider ist das in Österreich noch nicht möglich, weil wir die Arbeit mit der Telemedizin nicht verrechnen können.

Aber klar ist: Das ist die Zukunft.



# 10 FRAGEN AN PROF. DR. ULRICH JÄGER:



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

Ich bin Leiter der Abteilung für Hämatologie und Hämostaseologie der Universitätsklinik Wien. Mein Spezialgebiet ist also die Hämatologie und meine Schwerpunkte hier sind Lymphome, die chronisch lymphatische Leukämie und autoimmunhämolytische Anämien. Mein wissenschaftliches Interesse gilt seit langem zellulären und genetischen Therapien von Leukämien und Lymphomen, in jüngster Zeit der CAR-T-Zell-Therapie, die große Chancen für Lymphom-PatientInnen eröffnet.

## 2. WAS MACHEN SIE IN IHRER FREIZEIT?

Lesen, Musik hören, laufen, kochen, Zeit mit meinen Lieben verbringen.

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

Einem Jazz-Bassisten.

## 4. WOFÜR STEHEN SIE MORGENS AUF?

Arbeiten, laufen, ich freue mich auf den Tag.

## 5. WAS WAR IHRE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG?

Medizinische Behandlungsrückschläge bei Patienten.

## 6. WAS WAR IHR GRÖSSTER ERFOLG?

(1) Dass meine Söhne tolle Persönlichkeiten geworden sind. (2) Den einen oder anderen hoffnungslos geglaubten Patienten gerettet zu haben. (3) Klassensieg beim Halbmarathon.

## 7. IHRE SCHÖNSTE KINDHEITSERINNERUNG?

Ich habe meine Freiheiten genossen (beide Eltern haben gearbeitet).

## 8. WO MACHEN SIE AM LIEBSTEN URLAUB?

Österreich – See und Berg.

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

Offener Umgang mit der Erkrankung erleichtert vieles.

## 10. IHR LEBENSMOTTO?

Nie aufgeben!



### STECKBRIEF

Univ.-Prof. Dr. Ulrich Jäger ist seit 2004 Leiter der Abteilung für Hämatologie und Hämostaseologie an der Universitätsklinik Wien. Er ist Mitglied der Österreichischen, der Europäischen sowie der Amerikanischen Gesellschaft für Hämatologie und hat in seiner medizinischen Karriere mehr als 20 klinische Studien im Bereich Hämatologie und Onkologie geleitet, zuletzt zum Thema CAR-T-Zell-Therapie von Lymphomen.



**DRUCKEREI BERGER**

# 150 JAHRE

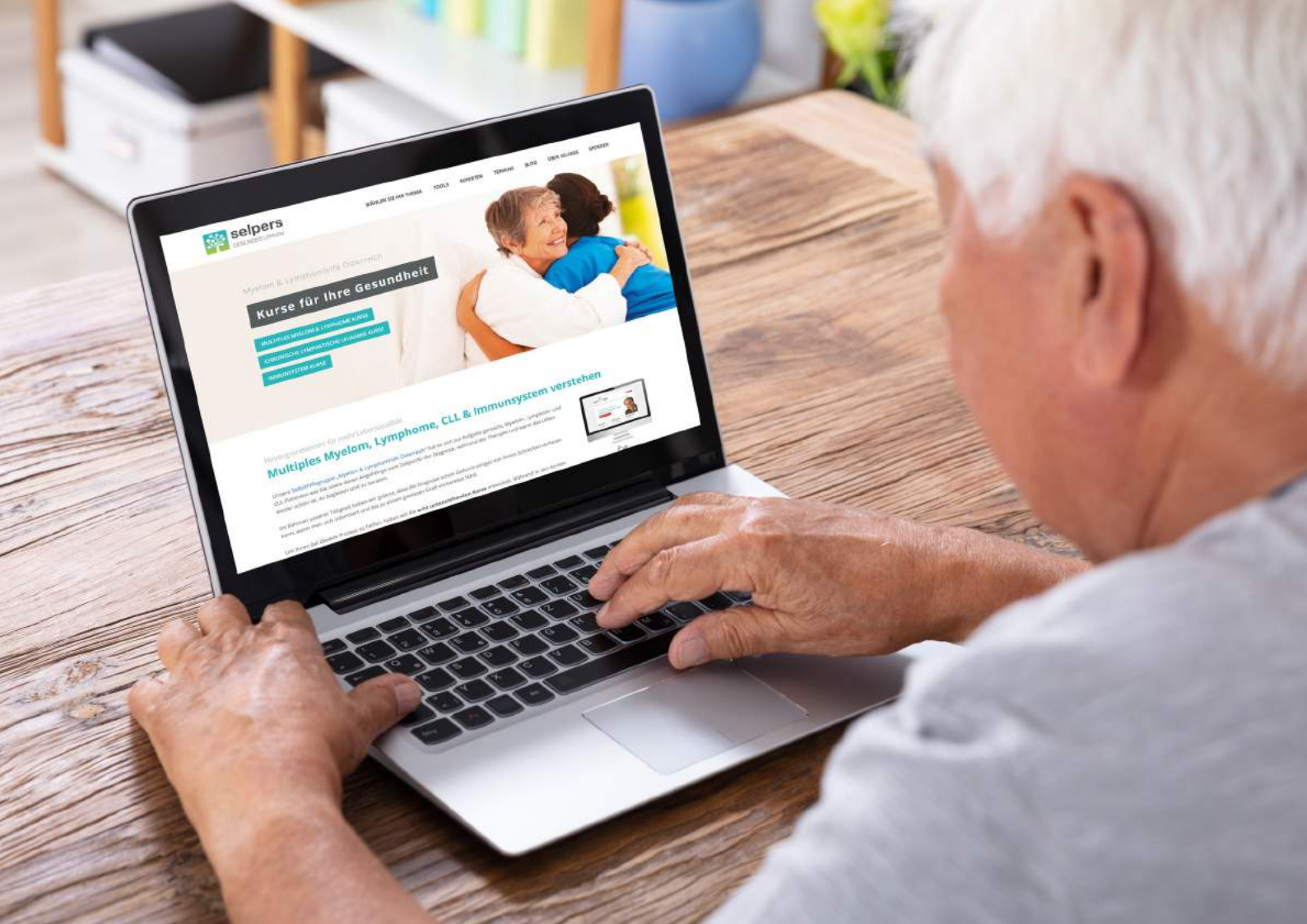
*Nur persönlicher Druck*

Die Druckerei Berger ist ein Privatunternehmen, das vor 150 Jahren von Ferdinand Berger I. gegründet wurde, sich seither in ununterbrochener Folge im Familienbesitz befindet und heute von der fünften Generation geführt wird.

Strikte Kundenorientierung, kompetente MitarbeiterInnen und höchste Qualitätsstandards reihen das Unternehmen seit Jahrzehnten österreichweit zu den Großen der Branche.

Ferdinand Berger & Söhne GmbH  
Horn | +43 (0) 2982 4161-0 | Wien | +43 (0) 1 313 35-0  
Vertretungen in allen Bundesländern





# LEBENSQUALITÄT TROTZ ERKRANKUNG

## Den Alltag mit der 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)