

Lebenswege

Das Magazin der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich

02|2019

**5 L FÜR EIN
SCHÖNES LEBEN**

Lieben, Lachen, Lernen, Laufen, leichter Essen

Hören, Sehen, Lesen

Musik, Museen und Bücher zur Empfehlung

Amyloidose

Eine mögliche Erscheinung bei MM

INTRO

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

Einmal mehr freue ich mich sehr, Ihnen ein Lebenswege-Magazin präsentieren zu dürfen. Ich hoffe, es ist Ihnen seit Erscheinen unserer Jubiläumsausgabe im Frühling gut ergangen und Sie haben den Sommer in vollen Zügen genossen.

In dieser Ausgabe widmen wir einen langen Beitrag jenen Dingen, die oft zu kurz kommen, aber deshalb nicht weniger bedeutsam sind. Wir stellen Ihnen das Buch „Richtig leben, länger leben“ von Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig vor, in welchem der erfahrene Onkologe die fundamentale Bedeutung von Lieben, Lachen, Lernen, Laufen und leichterem Essen behandelt. Zu diesen fünf „L“ können Sie auch ein ausführliches Interview mit dem Autor lesen.

Wie sehr geistige Aktivität und Unternehmungslust zu einem zufriedenen und längeren Leben beitragen, lässt sich kaum hoch genug einschätzen. Ganz in diesem Sinne geben wir in dieser Ausgabe viele Anregungen und Tipps für lesenswerte Bücher, Musik und Museen in den Bundesländern.

Wie andere mit ihrer Krebserkrankung umgehen, erfahren Sie von Lisa Zöhrer und Dr. Alfred Gabriel, die in unseren PatientInnenportraits von ihrem Leben mit der Erkrankung berichten. Die beiden sind seit diesem Jahr neue AnsprechpartnerInnen unserer Selbsthilfegruppe. Und schließlich bringen wir einen Beitrag zur Amyloidose, einer seltenen Eiweißstoffwechselstörung, die beispielsweise beim Multiplen Myelom auftreten kann.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und hoffe, es findet sich wieder viel Aufmunterndes und Anregendes für Sie in diesem 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.



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, Carina Fröhlich, Linda Maria Jäck, Markus Plank

Fotos: Bigstock, beigestellte Bilder, Mediathek Gmunder Keramik

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 Multiplen Myelom, einer Lymphom-Erkrankung oder MDS leiden, und deren Angehörige und Nahestehende zu unterstützen sowie deren Interessen zu vertreten. Die Mitgliedschaft in der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich ist kostenlos, auch der Besuch der Veranstaltungen ist gratis. Um den freien Zugang zum Angebot anbieten zu können, ist die Myelom- und Lymphomhilfe Österreich auf die Unterstützung von Privatpersonen und Unternehmen angewiesen.

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

SEITE 7



EHRENSACHE

04 „Richtig leben, länger leben“
Interview mit dem Onkologen und Buchautor Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig.

GEMEINSAM STARK

07 Die 5 L für ein schönes Leben
Was wir tun können, um zufrieden zu sein und unsere Lebenserwartung zu steigern.

Liebe: Was sie kann und warum sie besonders wichtig ist.

Lachen: Dem Leben einen helleren Grundton geben.

Lernen: Wie wir unser Gehirn vor Demenz schützen.

Laufen: Über die Bewegungslust des Körpers.

Leichtes Essen: Was man essen sollte und was lieber nicht.

14 AnsprechpartnerInnen
Kontaktpersonen in medizinischen und alltäglichen Belangen der Erkrankung.

17 Dies&Das
SHG-Ausflug nach Gmunden.
Handhygiene zur Infektionsvorbeugung.

18 Buchtipps
Lesenswertes, empfohlen von Mitgliedern der SHG.

LEBENSGEISTER WECKEN

19 Musiktipp
Mitglieder der SHG verraten, welche Musik sie gern hören.

20 Ausflugstipp
Sehenswerte Museen in den österreichischen Bundesländern.

22 PatientInnenportraits
Lisa Zöhrer und Dr. Alfred Gabriel berichten über ihre Erfahrungen mit ihrer Erkrankung.

SO HILFT DIE MEDIZIN

24 Amyloidose
Zu Wort kommt Ingrid Neißl, Ansprechpartnerin der Myelom- und Lymphomhilfe OÖ.

26 10 Fragen an Markus Golla
Diplomierter Kranken- und Gesundheitspfleger, Studiengangsleiter an der FH Krems und Herausgeber zweier Gesundheits-Fachmagazine.

27 Symposium 2019
Nachbericht zum Symposium der Selbsthilfegruppe am 19. September in Wien.

SEITE 19



RICHTIG LEBEN, LÄNGER LEBEN

Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig, Onkologe und Autor des Buches „Richtig leben, länger leben“, spricht im Interview über die wichtigsten Dinge des Lebens.

Von Claudio Polzer

Lebenswege: Herr Professor Ludwig, wie kommt man als Onkologe auf die Idee, ein Buch zu schreiben?

Prof. Ludwig: Das ist einfach erklärt. Wenn Sie PatientInnen einen Therapieplan erklären und zum Schluss fragen, ob es noch offene Punkte gibt, kommt oft die Frage: Was kann ich zusätzlich tun? Eigentlich impliziert die Frage die Suche nach einem exklusiven, speziellen Allheilmittel.

In Österreich können wir den PatientInnen alles, was von den Gesundheitsbehörden genehmigt wurde, auch anbieten. Darüber hinaus gibt es nichts medikamentös Erprobtes. Aber es gibt viel Erprobtes an Aktivitäten oder Handlungen oder Einstellungen, die man für sich nutzen kann. Also beschloss ich, das einmal vollinhaltlich zu klären und zusammenzufassen.

Lebenswege: War das ein spontaner Einfall?

Prof. Ludwig: Letztendlich ist die Idee im Gespräch mit einem Verleger gereift. Nach einiger Überlegung wurde der Entschluss gefasst, wobei man den Aufwand nicht korrekt einschätzt. Ein Buch zu verfassen braucht dann doch länger, als man denkt.

Lebenswege: Richtet sich Ihr Buch vor allem an KrebspatientInnen oder an eine breitere Leserschaft?

Prof. Ludwig: Der Leserkreis ist die gesamte Gesellschaft. Denn ich denke, die Dinge, die durch wissenschaftliche Literatur belegt und hier zusammen-

gefasst wurden, sind dem einen oder anderen sowieso klar. Für viele andere bedeuten sie aber auch Neuland. Wie z. B. die enorme Bedeutung, in eine Gemeinschaft eingebunden zu sein, in einen belastbaren Freundeskreis. Oder die beste Droge, die wir haben: körperliche Aktivität, immer verfügbar, kostenfrei, aber von den meisten Menschen in unserer Gesellschaft nicht genutzt. Auch die Fähigkeit, von Zeit zu Zeit zu reflektieren, wo stehe ich, was ist mir wichtig, wohin möchte ich? Dann sieht man, dass man die Möglichkeit hat, sich mehr der Sonne zuzuwenden, das Gewitter als etwas Vorübergehendes zu verstehen, nach dem die Sonne wieder in den Alltag einkehrt.

Lebenswege: Wie sind Sie auf die 5 L gekommen?

Prof. Ludwig: Es ging mir darum zusammenzufassen, was wichtig im Leben ist. Soziale Einbindung (Liebe), geistige Aktivität (Lernen), körperliche Aktivitäten (Laufen), Spaß und Freude (Lachen). Das waren schon einmal 4 „L“. Hinzu kam die Ernährung, für die noch ein „L“ gefunden werden musste; das wurde dann „Leichter essen“.

Lebenswege: Das Kapitel, das sich mit dem Lieben befasst, ist das längste. Zufall?

Prof. Ludwig: Nein. Denn das ist essentiell. Die Liebe zu einem Menschen, zu einem Tier, zu einem Hobby, zur Musik, zu irgendetwas, fesselt uns und wir brauchen das. Es macht uns robuster und schenkt uns mehr Resilienz, wenn

wir eine starke innere Zuwendung erleben dürfen.

„Die Liebe zu einem Menschen, zu einem Tier, zu einem Hobby, fesselt uns und wir brauchen das.“

Lebenswege: Liebe lässt sich nicht herstellen oder kaufen. Was kann man also aktiv dafür tun?

Prof. Ludwig: Bei der Liebe zu Personen verstehen wir tatsächlich nicht, warum das plötzlich entsteht und eine so kraftvolle Emotion nach sich zieht, die unser Leben verändert. Liebe zu Musik oder Aktivitäten kann man auch schwer erklären. Das ist etwas, was aus der Persönlichkeit heraus passiert. Doch wenn die Zeit in einem Flow verrinnt und die Hinwendung alle Aufmerksamkeit beansprucht, hinterlässt das ein nachhaltiges Gefühl des Wohlbefindens.

Lebenswege: Wie bringt man Humor ins Leben?

Prof. Ludwig: Das ist schwierig. Man kann sich schon ein wenig dem Humor zuwenden, aber Humor ist eine Fähigkeit der Persönlichkeit, vergleichbar anderen Talenten, die man hat oder nicht hat. Manche Menschen können andere zum Lachen bringen und durch ein paar humorvolle Bemerkungen die Spannung und die Aggression aus dem Raum nehmen, das ist eine Kunst

und eine wundervolle Fähigkeit. Wenn Menschen aus vollem Herzen lachen, kommt es zu physischen Veränderungen im Körper. Es ist fantastisch, was da passiert. Eine Stunde Lachen, würde ich meinen, ist besser als zehn Stunden Physiotherapie. Humor ist aber auch als Lebenseinstellung gemeint, wie man mit schwierigen Situationen umgeht, ihnen die Schärfe nimmt und sich auf Dinge fokussiert, die emotional gewinnbringend sind.

Lebenswege: Welche KomödiantInnen bringen Sie zum Lachen?

Prof. Ludwig: Michael Niavarani zum Beispiel hat einen subtilen, manchmal sehr intelligenten Schmah, wie man in Österreich sagt. Früher Karl Farkas. Das sind Menschen, die mich zum Lachen bringen. Hingegen bin ich kein großer Freund des Witzeerzählens, weil ich denke, es gibt anderes Wichtiges auszutauschen.

Lebenswege: Kann man Lernen lernen?

Prof. Ludwig: Wahrscheinlich schon. Manche haben ein angeborenes Talent, aber man kann schon lernen, effizienter zu lernen.

Lebenswege: Was würden Sie in Ihrem Leben noch gern lernen?

Prof. Ludwig: Da gibt es so viel. Natürlich fasziniert mich die Medizin und die immer tiefer werdenden Einblicke in unser Selbst, unser körperliches Gerüst und auch, wie unser Intellekt und unsere Emotionen funktionieren. Es gibt einen Slogan einer Chemie-

Firma: „We believe, love is a chemical reaction“, und tatsächlich ist es so. Wenn wir die „chemical reaction“ verstehen und letztlich beeinflussen könnten, wären wir in Zukunft viel besser in der Lage, Traurigkeit, Depression oder Schizophrenie aus dem Leben der Menschen zu eliminieren.

Die molekularen Mechanismen, die diese Emotionen bewirken, besser zu verstehen, wäre ein großer Fortschritt, um Menschen helfen zu können, deren emotionales Wohlbefinden eine extreme Schieflage hat.

„Wenn die Mobilität der Gelenke suboptimal ist, kann man dem z. B. mit Yoga entgegensteuern.“

Lebenswege: Welche körperlichen Aktivitäten würden Sie Myelom- und LymphompatientInnen empfehlen?

Prof. Ludwig: Da gibt es überhaupt keine Einschränkung mit Ausnahme jener PatientInnen, bei denen die Erkrankung ungenügend kontrolliert ist und man sich nicht sicher ist, ob die Wirbelsäule oder andere Skelettanteile stabil sind.

Wenn nicht, muss man warten, bis der Knochen wieder konsolidiert ist. Dann besteht keinerlei Einschränkung und ist es sogar besser, den Knochen zu trainieren.

Lebenswege: In welchem Umfang üben Sie körperliche Aktivität aus?

Prof. Ludwig: Ich fahre Montag bis Freitag zumindest eine Stunde täglich mit dem Fahrrad, bergab und bergauf. Ich betreibe ein klein wenig Golf und Yoga – leider auch zu wenig. Wenn die Mobilität der Gelenke suboptimal ist, kann man dem z. B. mit Yoga entgegensteuern. Es gibt auch tolle Studien über Tai-Chi, und ich erinnere mich an eine Myelompatientin, die mit täglich ein bis zwei Stunden Tai-Chi einen bemerkenswerten Krankheitsverlauf hatte. Wichtig ist, die Aktivität muss zu einem passen, und man sollte sich nicht zwingen, sondern sich etwas aussuchen, das einem persönlich zusagt.

Lebenswege: Was bedeutet „Leichter essen“? Die Menge oder die Art der Nahrungsmittel anpassen?

Prof. Ludwig: Beides. Was die Qualität betrifft, beschreibt man die Zusammensetzung einer gesunden Ernährung am besten mit dem Begriff mediterrane Kost. Viel Gemüse, Fisch, Kohlenhydrate, wenig Fleisch. Insgesamt weiß man, dass Vegetarier eine höhere Lebenserwartung haben als Allesesser.

Das hat sicher auch mit Lebenseinstellung zu tun, aber es dürfte viel an der Ernährung liegen. Wir wissen auch, dass man mit Diät das Rückfallrisiko bei Brustkrebspatientinnen beeinflussen kann.

Fortsetzung auf der nächsten Seite



Fortsetzung von voriger Seite

Bei LymphompatientInnen gibt es diese Studien nicht in dieser Qualität, da können wir nur Analogieschlüsse ziehen, aber es spricht sehr viel dafür.

Zur Quantität: Fasten, wie es schon von vielen Religionen vorgegeben wurde, hat auch einen biologischen Sinn. Es schaltet einen Teil der Gene ab, die für Zellteilung und -aktivität verantwortlich sind, und das tut dem Körper gut. Der Effekt stellt sich auch ein, wenn man am Tag längere Zeit (ab 13 Stunden) nichts isst. Außerdem kommt die Befriedigung dazu, dass man sich selber im Griff hat.

Lebenswege: Was gehört noch zu einer gesunden Lebensführung?

Prof. Ludwig: Wir reden heute viel über Tabakrauch und Gesundheitsgefährdung, aber es ist ein bisschen unfair den Rauchern gegenüber, denn es gibt so viele andere Missstände, die wir kontrollieren sollten, die aber völlig unbeachtet bleiben.

Wir müssten genauso die Schokoladeregale in den Supermärkten schließen. Es wird auch immer klarer, dass Alkohol in einer Gesellschaft wahrscheinlich genauso viele Todesfälle verursacht wie das Rauchen.

Die Fokussierung auf Tabakrauchen als einzigen Faktor greift viel zu kurz und macht deutlich, dass viele Menschen nicht weiter gedacht haben. Leider gibt es viele Verhaltensweisen und Gewohnheiten, die schädlich für unsere Gesundheit sind. Hier gehört auch die

Gewalt dazu, zum Beispiel psychische und körperliche Gewalt in der Familie, psychische Verletzungen am Arbeitsplatz und Gewalt in der Gesellschaft. Man müsste auch die Politiker abschaffen, die so viel Aggression vorleben und nicht in der Lage sind, den Diskurs mit Andersdenkenden in einer Art und Weise zu führen, dass die Qualität der Kommunikation ohne Verletzungen erhalten bleibt. Solche Politiker sind für eine Gesellschaft fast genauso abträglich wie das Rauchen, da sie die von ihnen erwartete Vorbildfunktion mit Füßen treten.

Lebenswege: Lässt sich ein so komplexer Zugang wie die 5 L in wissenschaftlichen Studien erfassen?

Prof. Ludwig: Wir haben sehr viele wissenschaftliche Belege für das Vorhin Gesagte: Daten für die gesundheitliche Bedeutung von Bewegung, für die geistige Aktivität, zu Geborgenheit in der Gesellschaft und für leichteres Essen. Am schwierigsten zu fassen ist noch der Humor, der als Synonym für eine Lebenseinstellung steht.

In Untersuchungen mit hunderten oder tausenden Personen gibt es immer Extreme. Menschen, die alles, was sich aus gesundheitlicher Sicht empfiehlt, missachten, haben nach Schätzungen ein deutlich höheres Krankheits- und Sterberisiko. Dann gibt es immer auch Menschen, die dieses Regelwerk Lügen strafen, indem sie das Gegenteil des empfohlenen Lebensstils leben und trotzdem hundert Jahre alt werden.

Aber grosso modo kann man feststellen, dass man durch eine gesundheits-

bewusste Lebensführung zwischen sechs und sieben Jahre an Lebenszeit gewinnen kann im Vergleich zu jenen, die diese Empfehlungen missachten.

Lebenswege: Haben Sie Lust auf ein zweites Buch?

Prof. Ludwig: Ja, aber da frage ich mich, was wäre für die Menschen interessant? Es geht ja nicht darum, worüber ich gern schreiben würde. Vielleicht über die Medizin von morgen, aber das wäre nur für einen kleinen Teil der Menschen relevant oder interessant. Ich bin auf Ihre Anregungen gespannt.



Zur Person:

Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig ist emeritierter Leiter der 1. Medizinischen Abteilung, Zentrum für Onkologie mit Hämatologie am Wiener Wilhelminenspital, Past-Präsident der europäischen Gesellschaft für Onkologie, Leiter des Wilhelminen-Krebsforschungsinstitutes und Präsident des Österreichischen Forums gegen Krebs.

RICHTIG LEBEN, LÄNGER LEBEN

Fünf Dinge, die wir tun können, um gesund zu bleiben:

Als international tätiger Onkologe behandelt er tausende Patienten und ist erfolgreich in der klinischen Krebsforschung tätig. Aber was können wir tun,

um erst gar nicht krank zu werden? Um gesund zu bleiben? Die Antwort von Professor Dr. Heinz Ludwig, der sich sein Leben lang mit den biologischen Grundlagen des Menschen befasst hat, überrascht.

Lieben, lachen und nie mit dem Lernen aufhören, das ist neben ausreichender Bewegung und vernünftiger Ernährung die beste Gesundheitsvorsorge.

Prof. Dr. Heinz Ludwig belegt das mit ärztlichen Erfahrungswerten, anonymisierten Beispielen aus seinem Berufsleben und aktuellen wissenschaftlichen Daten.



Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig, Edition a, 21,90 €

DIE 5 L FÜR EIN GUTES LEBEN

So erfüllt wie möglich zu leben, ist das eine. So lange wie möglich zu leben, das andere. Doch wer das eine kann, bekommt möglicherweise das andere mit dazu. Von Claudio Polzer

Dass sich ein aktives und zufriedenes Leben positiv auf das Wohlbefinden und die Gesundheit auswirkt, klingt wie eine Binsenweisheit, ist jedoch weit mehr als das. Je genauer man hinsieht und je tiefer die Wissenschaft die alltäglichen Lebensverhältnisse der Menschen erforscht,

umso deutlicher zeigen sich deren große Auswirkungen auf das seelische und körperliche Befinden.

In seinem Buch „Richtig leben, länger leben“ konstatiert der renommierte Onkologe Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig: Wer glücklich lebt, lebt auch länger. Der Leiter des Wilhelminenkrebs-

forschungsinstituts hat die persönlichen Erfahrungen aus Jahrzehnten ärztlicher Tätigkeit, Anregungen seiner PatientInnen und Ergebnisse wissenschaftlicher Studien zu einem Buch verschmolzen, das einprägsam und gewinnbringend ist, für gesunde Menschen ebenso wie für Betroffene einer schweren Erkrankung.



LIEBE

Dieses große „L“ in unserem Leben ist zentral und umfassend. Liebe, definiert Prof. Ludwig zu Beginn, meint „den gesamten Bereich unserer zwischenmenschlichen Beziehungen und unserer sozialen Integration sowie unsere Liebe und Hingabe zu einer Aufgabe, einer beruflichen Tätigkeit oder einem Hobby.“

Liebe ist einmal die Zuneigung zu anderen Menschen oder auch zu Tieren, emotionales Sich-hingezogen-Fühlen, Nähe verspüren, Leidenschaft für-einander und Neugier aufeinander, Geborgenheit und Verständnis. Liebe meint weiters die körperliche Leidenschaft und den Wunsch nach sexueller Vereinigung und Verbundenheit. Liebe ist aber auch das Gefühl von Erfüllung und Sinnfindung, von innerer Ruhe und Zufriedenheit, emotionaler Erdung und Urvertrauen ebenso wie von Begeisterung für einen Menschen oder eine Sache.

WAS LIEBE KANN

Die Auswirkungen emotionalen Wohlbefindens auf die körperliche Verfassung sind Inhalt intensiver Forschung. Ein Zusammenhang zwischen sozialer Isolation und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie geschwächter Immunität ist erwiesen.

Geborgenheit stärkt das Immunsystem, senkt Herzfrequenz, Blutdruck und den Hormonspiegel von Cortisol (wahrscheinlich über die Ausschüttung des als „Kuschelhormon“ bei Babys bekannten Hormons Oxytocin). Und sogar die positive Wirkung von Körperkontakt mit anderen Menschen ist belegt.

LIEBE ZU MENSCH UND TIER

„Vom gesundheitlichen Standpunkt ist eine gelungene Langzeitbeziehung höchst wünschenswert“, schreibt Prof. Ludwig. Dass Menschen, die mit einem liebenden Partner durchs Leben gehen, eine deutlich längere Lebenserwartung haben als Langzeit-Singles, ist wissenschaftlich bestätigt. Vorausgesetzt, es handelt sich um eine wohlthuende, vertrauensvolle Beziehung, die nicht Stress produziert.

Die Beziehung zu Haustieren zeigt ähnlich positive Effekte. Die Berührung mit einem geliebten Haustier ruft vergleichbare Reaktionen hervor wie die Berührung mit Menschen, und die emotionale Bindung schenkt Lebenssinn, wirkt tröstend und Stress mindernd. Im Fall von Hunden kommt noch die Anregung zur Bewegung im Freien und die Kontaktaufnahme mit anderen Menschen hinzu.

LIEBE ZU DEN DINGEN

Liebe meint aber nicht nur die Zuneigung zu anderen Wesen, sondern auch zu Dingen. Die Frage ist nicht nur: Wen lieben wir?, sondern auch: Was lieben

wir? Aus einer Tätigkeit, dem Beruf oder einem Hobby, einer Aufgabe, die wir leidenschaftlich verrichten, schöpfen wir Sinn, Freude, Genugtuung und Kraft. Wenn wir es gerne tun!

Es ist deshalb alles andere als nebensächlich, für sich herauszufinden, was einen leidenschaftlich erfüllt, was man liebt. Prof. Heinz Ludwigs einfacher Tipp: Herausfinden, was man gerne tut, und es dann ausüben. Dem Herzen folgen und „Just do it!“



LACHEN

„Die Einstellung, die wir zu den Herausforderungen im Leben haben, entscheidet darüber mit, ob und wie gut wir diese bewältigen.“ Diesen Satz stellt Prof. Ludwig an den Beginn des zweiten Kapitels mit dem Titel „Lachen“. Es ist gut, sich dem Humor zuzuwenden. Er nützt unserer Gesundheit.

Lachen ist ein ganzkörperlicher Vorgang. Über einhundert Muskeln sind daran beteiligt, der Puls steigt auf bis zu 120 Schläge pro Minute, das Herz-Kreislauf-System wird angeregt und die Durchblutung gefördert. Zusätzlich atmen wir tiefer und versorgen damit den Körper mit mehr Sauerstoff. Höchstwahrscheinlich über eine Reduktion von Stress entfaltet Lachen einen schützenden Effekt auf das Herz und beugt Herzinfarkten vor.

Außerdem fördert Lachen über eine Reduktion des Cortisol-Spiegels das Funktionieren unseres Immunsystems und schützt vor Depressionen. Damit die erwähnten positiven Effekte zum Tragen kommen, muss es sich um ein befreites, offenes, fröhliches Lachen handeln. Nicht gemeint ist zum Beispiel Zynismus.

EIN HELLERER GRUNDTON IM LEBEN

Neben dem Humor im engeren Sinn geht es dem Autor noch um etwas anderes. Er nennt es „dem Leben einen helleren Grundton geben“.



Oft reicht ein Lächeln auf den Lippen, sich anders zu fühlen. Dieses Lächeln wirkt auch auf andere und über deren Reaktion wieder auf uns zurück.

Und so bezeichnet es Prof. Ludwig als wichtigen Mosaikstein auf dem Weg zu gesteigerter Lebenszufriedenheit, „auf das Positive zu achten, es wahrzunehmen und mit anderen zu teilen“.

Folgende Tipps können dabei helfen:

- ▶ In jeden Tag bewusst etwas integrieren, das uns Freude macht oder zum Lachen bringt.
- ▶ Nicht nur über unsere Schwächen, sondern auch über unsere Stärken nachdenken.
- ▶ Kleine Ziele setzen und sich freuen, wenn sie erreicht sind.
- ▶ Darauf achten, was gut läuft, und dankbar dafür sein.
- ▶ Stressige Ereignisse überdenken und überlegen, was daran positiv war.
- ▶ Täglich kleine Freundlichkeiten mit anderen Menschen austauschen.
- ▶ Ein paar Minuten täglich Zeit nehmen für achtsame Atemübungen.

LUST STATT ZWANG

Der Aufruf zu einer positiven Lebenseinstellung soll und darf jedoch nicht bedeuten, dass wir allem zwanghaft etwas Positives abgewinnen müssen. Es geht nicht darum, schwierige Situationen schönzureden und über alle Widrigkeiten den Satz „Du musst das positiv sehen“ drüberzustreuen. In vielen Lebenssituationen ist das auch zu viel verlangt. Auf keinen Fall darf der Aufruf deshalb bedeuten, Menschen, die dem Leben gerade nichts Positives abgewinnen können, zu verurteilen oder ihnen gar eine Mitschuld an ihrer Lage zu geben.

Doch man kann andere auch nicht oft genug darauf aufmerksam machen, wie wichtig es ist, sich an Dingen zu erfreuen, sie wertzuschätzen und dankbar zu sein. Darüber hinaus hat Prof. Ludwig noch vier Ratschläge von PatientInnen parat, die sie ihm am Ende ihres Lebens anvertraut haben:

- ▶ Tu, was du gerne tust!
- ▶ Erlaube dir, der zu sein, der du bist!
- ▶ Widme deinen Freunden mehr Zeit!
- ▶ Unterscheide genau zwischen Arbeit und Freizeit und gib Letzterer mehr Raum.

LERNEN



Lernen bedeutet Erwerb von weiterem Wissen und neuen Fähigkeiten, nicht nur auf geistiger, sondern auch auf körperlicher, charakterlicher, spiritueller und sozialer Ebene. Lernen und Denken sind für das Gehirn das, was Bewegung für Muskeln und Gelenke ist.

Alle wissenschaftlichen Studien deuten darauf hin, dass rege geistige Aktivität uns gesund erhält und einen der wichtigsten Faktoren einer gesunden Lebensführung darstellt.

FUTTER FÜRS GEHIRN

„Die tägliche Stimulierung schützt unser Gehirn vor Demenz“, schreibt Prof. Ludwig. Und so wie alles, was in unserem Körper geschieht, Rückwirkungen auf unser Gehirn hat, hat alles, was in unserem Gehirn geschieht, Rückwirkungen auf unseren Körper. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass Denken und Lernen das Leben entscheidend verlängern und die Gesundheit verbessern können.

Unser Gehirn ist grundsätzlich neugierig. Dem steht ein gewisser Hang zur Trägheit gegenüber, die auf Dauer ungesund wirkt. Automatisierte, stupide Tätigkeiten im Rahmen des Berufs, das Abgeben des selbständigen Denkens an Obrigkeiten und Entmündigung des eigenen Gehirns oder eine Selbstaufgabe ohne neue Herausforderungen mit der Pensionierung befördern den Niedergang unseres wichtigsten Organs.

Dass wir in unserer schnelllebigen Zeit andauernd umlernen, immer neue Technologien verstehen lernen und

immer schneller kommunizieren müssen, ist nur auf den ersten Blick hilfreich.

NEUGIER BRAUCHT FREUDE

Ständiger Lerndruck verringert Lernfreude und Neugier, und die ständig wachsenden digitalen Hilfsmittel nehmen uns in vielen Belangen genau das ab, was das Gehirn aktiv hält: Gedächtnis, Orientierung, reflektierendes und kombinierendes Denken. Es wird, so die Einschätzung von Prof. Ludwig, in steigendem Maße eine gesellschafts- und gesundheitspolitische Herausforderung werden, dass wir immer mehr unserer neurologischen Aktivitäten an Google & Co abgeben.

WISSEN ÜBER SICH SELBST

Zum Lernen zählt auch Lernen über uns selbst. Über unsere Persönlichkeit mit ihren Talenten, Schwächen, Vorlieben und Abneigungen. Oftmals wird ein tiefgreifender Prozess der Selbstreflexion erst durch eine schwere Krise angestoßen. Viele Menschen mit einer schweren Erkrankung berichten davon, dass sie sich darin erst richtig

kennengelernt haben. Der Gewinn ist mannigfaltig. Personen, die sich selber gut kennen, können sich besser einschätzen und verstehen, warum sie so handeln oder fühlen; sie sind selbstbewusster und übernehmen leichter Verantwortung.

Sie kommen mit schwierigen Situationen besser zurecht, da sie leichter Entscheidungen treffen und klarere Vorstellungen haben, wie sie mit einer Herausforderung umgehen wollen. Über die eigene Gesundheit oder eben Krankheit informiert zu sein, ist von unschätzbarem Wert.

Über sich selber zu lernen ist aber keine einfache Übung. „Weil es beim Blick in den inneren Spiegel im wahrsten Sinne des Wortes ums Eingemachte geht“, wie Prof. Ludwig treffend formuliert. Freilich geht es nicht darum, sich selbst zu demontieren, sondern darum, sich selber aufrichtig zu sehen. Um Fragen wie: Wer bin ich? Wer will ich sein? Ist es Zeit, etwas zu verändern. Aber auch Fragen wie: Worin bin ich gut? Was kann ich wozu beitragen? Worauf freue ich mich?

Der Treibstoff für das Lernen sind Neugier, Wissensdurst und Interesse. Sie sind am stärksten bei Themen, denen wir neu begegnen, und sie wachsen, je mehr wir über eine Sache wissen und dafür Anerkennung erfahren.

LAUFEN



Studien belegen, dass PatientInnen mit hämatologischen Krebserkrankungen die Belastungen einer Chemotherapie besser verkraften, wenn sie körperlich trainieren; sie haben weniger Nebenwirkungen und können in der Regel früher aus dem Krankenhaus entlassen werden.

Eine andere Studie kommt zu dem Schluss, dass schon eine Stunde Walken pro Woche die Lebenserwartung um mehr als ein Jahr steigern kann. Regelmäßiges körperliches Training senkt das Krebserrkrankungsrisiko um bis zu 25 Prozent und auch das Rückfallrisiko deutlich. Körperliche Aktivität verbessert die kognitiven Fähigkeiten wie Konzentration, Vorstellungsvermögen und Gedächtnis. Körperliche Aktivität stärkt das Immunsystem, das Herz und den Kreislauf, sie verbessert den Schlaf, senkt den Cholesterinspiegel, den Blutdruck und das Diabetes-Risiko.

BEWEGUNG, BEWEGUNG, BEWEGUNG

Die Liste ließe sich fortsetzen, und Prof. Heinz Ludwig weiß zudem aus seiner persönlichen Erfahrung als Arzt, wie sehr körperliche Aktivität dabei hilft, psychische und physische Herausforderungen zu bewältigen. Er empfiehlt allen PatientInnen regelmäßiges Körpertraining drei Mal die Woche für eine halbe Stunde.

Dieses Training sollte eine gewisse Intensität haben, der Puls sollte eine bestimmte Höhe erreichen. Als Richtwert gilt die Zahl 180 minus das Lebensalter; wenn Sie also zum Beispiel 65 Jahre alt sind, dann sollte die

Herzfrequenz während der Aktivität auf 115 Schläge pro Minute ansteigen. Die Mechanismen dieser positiven Effekte sind noch nicht restlos erforscht. Man weiß jedoch, dass körperliche Aktivität:

- Übergewicht verhindert oder verringert und damit indirekt das Krebsrisiko senkt,
- das Immunsystem fördert, welches Tumorzellen in Schach hält,
- die Fähigkeit der Zellen steigert, Gendefekte zu reparieren,
- den Blutzuckerspiegel senkt und damit indirekt gewisse Botenstoffe, die Krebs begünstigen.

Darüber hinaus schenkt körperliche Aktivität Selbstvertrauen und entfaltet im Fall von Gemeinschaftssportarten zusätzlich die positiven Effekte von sozialer Begegnung.

DIE TRÄGHEIT

Wie die Neugier des Gehirns hat auch die Bewegungslust des Körpers den Gegenpart der Trägheit, die von der zeitgenössischen Lebensweise befördert wird. Im Schnitt legt der „zivilisierte“ Mensch in westlichen Wohlfahrtsstaaten weniger als einen

Kilometer Fußstrecke pro Tag zurück. Von der Wohnung mit dem Lift zum Auto, von der Tiefgarage in den Supermarkt. Die digitalen Möglichkeiten von Online-Banking und Online-Shopping werden dieses Maß weiter reduzieren.

FREUDE AN KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

Mit „Laufen“ ist in diesem Zusammenhang nicht gemeint, den uns vorgesetzten Idealen von Fitness und Top-Figur durch mühsame Trainingsprogramme hinterherzujapsen. Das Training sollte keine leistungsorientierte Qual sein. Es soll Spaß machen. Denn nur was man gern macht, lässt sich auch im Alltag umsetzen und längerfristig durchhalten.

Welche Art von Bewegung ist indes nicht allzu wichtig. Ob Wandern, Walken, Yoga, Thai-Chi oder Gymnastik – die Hauptsache ist, dass Sie sich bewegen. Freilich können frische Luft und sozialer Austausch dabei nur von Vorteil sein.

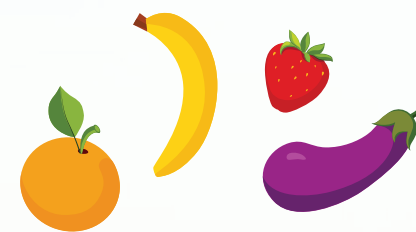
„Betrachten Sie körperliches Training als eine der wirksamsten, nebenwirkungsärmsten und preiswertesten Drogen“, rät Prof. Ludwig: „Und konsumieren Sie diese Droge mehrmals wöchentlich.“



LEICHTER ESSEN

Das fünfte „L“ in Prof. Ludwigs Buch steht für „Leichter essen“. Tendenziell nehmen wir in den westlichen Wohlstandsgesellschaften zu viel zu uns. Das liegt unter anderem daran, dass wir nicht mehr nur dann essen, wenn wir hungrig sind, sondern auch zur Stressbewältigung, aus Genuss und bei Gelegenheit, aus Frust oder Langeweile.

Die Risiken von Übergewicht oder gar Fettsucht für Herz und Kreislauf sind bekannt, weniger, dass vermehrtes Körperfett über Entzündungsrisiken, Insulinproduktion und Östrogenspiegel auch das Risiko für Gendefekte und in der Folge für Krebserkrankungen erhöht. Wenig bekannt ist auch, dass Menschen, die viel verarbeitete Lebensmittel, Frittiertes oder Süßes zu sich nehmen, eher zu Depressionen neigen.



WENIGER ESSEN

Einige Tricks aus Prof. Ludwigs Buch können helfen, die Kalorienzufuhr nebenbei ein wenig zu reduzieren.

- ▶ Langsam essen hat den Effekt, dass man insgesamt weniger isst, denn der Körper meldet verzögert, dass er satt ist. Oft isst man weiter, obwohl man bereits genug hätte.
- ▶ Viel Flüssigkeit füllt den Magen und reduziert den Appetit.
- ▶ Indem man konsequent immer etwas kleinere Portionen isst, gewöhnt man den Magen auf kleinere Nahrungsmengen um.
- ▶ Persönlicher Trick des Autors: 4 bis 5 Karotten pro Tag sättigen auf gesunde Art mit wenigen Kalorien und haben darüber hinaus bakterienhemmende Wirkung.

Eine nachweislich positive Wirkung auf die Gesundheit hat das intermittierende Fasten. Damit ist gemeint, einmal innerhalb der 24 Stunden eines Tages über längere Zeit nichts zu essen. In einer Studie verringerte sich das Rückfallrisiko von Brustkrebspatientinnen, die 13 Stunden am Tag fasteten, um 36 Prozent. Im Alltag schafft man das z. B.

relativ leicht, indem man nach einem Abendessen und der Nachtruhe das Frühstück auslässt oder zeitlich verzögert zu sich nimmt.

WAS ESSEN UND WAS NICHT?

Welche Nahrungsmittel man bevorzugen und welche man eher meiden sollte, darüber gibt es viele Informationsquellen. Eine Regel zieht sich durch: Pflanzliche Nahrungsmittel sind unter gesundheitlichen Aspekten tierischen vorzuziehen. Prof. Ludwig fasst zusammen:

Lieber weglassen: Fleisch, industriell verarbeitete Lebensmittel und Fertignahrung, Zucker und künstliche Süßstoffe, größere Mengen an Milchprodukten. Bevorzugen: Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Nüsse, Pilze, Kräuter und Gewürze.

Ein Bewusstsein über die Qualität von Lebensmitteln kann helfen, nicht auf die Verkaufstricks der Lebensmittelindustrie hereinzufallen, die uns mit Light-Food, Power-Food, zuckerfrei und der Lüge vom Glück suggerieren, dass wir ohne all das nicht auskommen. Auch „Brain-Food“ ersetzt nicht die regelmäßige Verwendung des Gehirns.

ERNÄHRUNG UND KREBSRISIKO

Einen Abschnitt widmet der Onkologe Heinz Ludwig dem Thema Krebsprävention. Von einigen Nahrungsmitteln weiß man, dass sie bei längerfristigem Konsum das Krebsrisiko erhöhen. Zum Beispiel erhöht rohes bzw. wenig gegartes Fleisch das Darmkrebsrisiko, eventuell durch Infektionserreger im Fleisch, die zu einer chronischen Entzündung im Darm führen. Auch belegt ist, dass faulende und schimmelnde Lebensmittel sowie stark oder mehrfach erhitztes Speiseöl das Risiko für

Magenkrebs erhöhen. Mit Nitraten belastetes Trinkwasser wird ebenfalls mit Magenkrebs in Verbindung gebracht.

Weitere krebserregende Substanzen sind polyzyklische Kohlenwasserstoffe (in unsachgemäß geräucherten oder gepökelten Speisen), aromatische Amine (aus Verpackungsmaterialien) oder Nitrosamine, wie sie beim Wiederaufwärmen von Spinat entstehen. Doch es gibt auch Substanzen, die das Krebsrisiko verringern können, zum Beispiel Kaffee, wie mehrere jüngere Studien nahelegen.

Allzu direkte Zusammenhänge zwischen einem Lebensmittel und dem Krebsrisiko sollten jedoch nicht voreilig hergestellt werden. Die Zusammensetzung unserer Ernährung ist äußerst vielfältig, die Mechanismen sind sehr komplex und wohl auch von Mensch zu Mensch verschieden. Und zuletzt ist es immer auch eine Frage der Dosis.



Nach Lektüre des Buches bleibt neben den vielen Informationen noch eine großartige Erkenntnis: Lieben, Lachen, Lernen, Laufen und leichteres Essen stehen allen Menschen gleichermaßen offen zur Verfügung, ohne organisatorischen oder finanziellen Mehraufwand. Es ist mit das Wertvolle an diesem Buch, dass aus jedem behandelten Aspekt auch die ermunternde Aussage spricht: 5L kann jeder.

TIPP:

„Richtig leben, länger leben“ gibt es auch als Hörbuch.



IHRE MEDIZINISCHEN ANSPRECHPARTNERINNEN 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
E-Mail: info@myelom-lymphom.at

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

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

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

Univ.-Prof. Dr. Alexander Gaiger
Univ.-Klinik für Innere Medizin I
Klinische Abt. für Hämatologie und 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
Spezialisierung: MM, NHL, Psychoonkologie, Onko-Reha

Priv.-Doz. Dr. Christopher Gonano
Facharzt für Anästhesiologie und Intensivmedizin
Spitalgasse 17A, 1090 Wien
Telefon 0664 885 88 000
ordination@dr-gonano.at

OA Dr. Georg Hopfinger
georg.hopfinger@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
Spezialisierung: NHL

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

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

Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig
Wilhelminenkrebsforschungsinstitut
c/o 1. Medizinische Abteilung
Zentrum für Onkologie, Hämatologie
Montleartstraße 37, 1160 Wien
www.onkologie.at
heinz.ludwig.lud@extern.wienkav.at
Spezialisierung: MM, NHL, MDS

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

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
Spezialisierung: MDS

Mag. Philipp Schütz
Klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe
Psychoonkologie (Lehrgang ÖGPO)
Universitätsklinik für Innere I - KMT
Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien
Telefon 01 40400 – 57460
philipp.schuetzl@akhwien.at

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

Univ.-Prof. Dr. Edgar Selzer
edgar.selzer@meduniwien.ac.at
Spezialisierung: Strahlentherapie

OA Dr. Adalbert Weißmann
1. Medizinische Abteilung
Zentrum für Onkologie und Hämatologie, Pav. 23
Wilhelminenspital
Montleartstraße 37, 1160 Wien
Telefon 0676 628 57 55
adalbert.weissmann@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MM, NHL

IHRE MEDIZINISCHEN ANSPRECHPARTNERINNEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

OBERÖSTERREICH

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
Spezialisierung: MM, NHL

Univ.-Doz. Dr. Ansgar Weltermann
Leiter des Zentrums für Tumorerkrankungen am Ordensklinikum Linz
Fadingerstraße 1, 4020 Linz
Telefon 0732 767 66 70 50
Jeden Mittwoch: Ordination im Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern - Elisabethinen
ansgar.weltermann@myelom-lymphom.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

NIEDERÖSTERREICH

Markus Golla, BScN
Studiengangsleitung Gesundheits- & Krankenpflege
Aspangweg 73, 3433 Königstetten
Telefon 0676 4908676
golla@pflege-professionell.at

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

TIROL

OÄ Frau Dr.ⁱⁿ Johanna Kantner
Fachärztin für Innere Medizin
Fachärztin für Hämatologie & Onkologie
www.aho-ibk.at/ueber-uns
Telefon 0512586 796
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
Spezialisierung: MDS

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

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
Spezialisierung: MM, NHL

KÄRNTEN

OÄ Dr.ⁱⁿ Elisabeth Isak
1. Medizinische Abteilung
Onkologie und Hämatoonkologie
Klinikum Klagenfurt
Feschnigstraße 11, 9020 Klagenfurt
elizabeth.isak@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MM

SALZBURG

1. OA Priv.-Doz. Dr. Alexander Egle
Telefon 05 7255 57 700
a.egle@salk.at

Dr. Michael Leisch
Ausbildungsarzt zum Facharzt
m.leisch@salk.at
Aplasiestation

OA Priv.-Doz. Dr. Thomas Melchardt PhD
t.melchardt@salk.at

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

STEIERMARK

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

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

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

ANSPRECHPARTNERINNEN IN DER SELBSTHILFEGRUPPE

WIEN, NIEDERÖSTERREICH UND BURGENLAND

Elfi Jirsa, Wien
Telefon 0664 38 54 161
(Präsidentin der MLH)
elfi.jirsa@myelom-lymphom.at

Christa Mandl, Pressbaum
Telefon 0664 22 64 022

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

OBERÖSTERREICH

Ingrid Neißl, Wels
Telefon 0680 21 96 718

Andreas Auer, Linz
Telefon 0664 8719222

SALZBURG

DGKS Gabriele Kaltseis, Faistenau
Telefon 0664 41 14 681

STEIERMARK

DI Robert Csrepka, Graz
Telefon 0664 37 39 425

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



IHRE MEDIZINISCHEN ANSPRECHPARTNERINNEN IN PRIVATORDINATIONEN

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

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

Priv.-Doz. Dr. Christopher Gonano
Facharzt für Anästhesiologie und
Intensivmedizin
Spitalgasse 17A, 1090 Wien
Telefon 0664 885 88 000
ordination@dr-gonano.at

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

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

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

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

Prim. Univ.-Prof. Dr. Andreas Petzer
Gesellenhausstr. 21, 4040 Linz
Termine nach Vereinbarung
Telefon 0676 71 42 313 oder
0732 76 77 73 45
www.linz-onkologie.vpweb.de
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

OA Dr. Siegfried Sormann
Universitätsklinik für Innere Medizin Graz
Auenbruggerplatz 38, 8036 Graz
Ordination nach Voranmeldung
Telefon 0650 22 08 644
www.videomed.at
Spezialisierung: MM

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

DIES & DAS

AUSFLUG GMUNDEN

Am 4. Juli, bei perfektem Wetter, trafen sich die Mitglieder der Salzburger- und OÖ-Gruppe zum jährlichen, sehr beliebten Ausflug. Er führte uns zuerst zur Gmundner Keramik. Dort wurden wir über die Herstellung der handgefertigten Keramiken informiert. In der Malwerkstätte wurden uns die verschiedenen Techniken der Bemalung gezeigt. Jedes Stück ist ein Unikat.

Bei der darauf folgenden Ausfahrt mit der Seilbahn auf den Grünberg genossen wir den malerischen

Ausblick auf Gmunden und den Traunsee. Im Berggasthof konnten wir uns ausgiebig stärken. Danach nutzten einige die Gelegenheit, um den Baumwipfelweg mit dem 39 Meter hohen Aussichtsturm zu begehen und die einzigartigen Ausblicke zu genießen.

Es herrschte eine sehr gemütliche, entspannte Stimmung, es wurde viel geplaudert und wertvolle Erfahrungen ausgetauscht. Die Zeit verging dabei viel zu schnell. Wir konnten schöne Eindrücke mit nach Hause nehmen und freuen uns auf die nächsten Treffen.



SAUBERE HÄNDE ZUR VORBEUGUNG

In der kalten Jahreszeit treten Infektionskrankheiten häufiger auf. Das betrifft alle, auch an sich gesunde Menschen. Eine noch größere Herausforderung stellt dieser Umstand aber für Personen mit einer Grunderkrankung oder während einer Therapie dar, die für eine Ansteckung anfälliger macht.

Eine neue Studie der Universität von East Anglia hat in einer umfangreichen Untersuchung festgestellt, dass die Übertragung multiresistenter Kolibakterien vor allem über ungewaschene Hände von Mensch zu Mensch erfolgt. Gründliches Händewaschen und eventuell Händedesinfektion, besonders nach dem Toilettengang, stellen demnach eine wichtige Vorbeugung dar.

Man kann durch richtige Hygienemaß-

nahmen selber also viel zur Infektionsprophylaxe tun. Das Problem bleibt allerdings, dass man dasselbe nicht bei allen anderen Menschen, mit denen man Umgang hat, voraussetzen kann.

Sollten Sie als Myelom- oder LymphompatientIn unter einem erhöhten Infektionsrisiko leiden, können Sie



bei der Begrüßung oder Verabschiedung andere Menschen höflich darauf hinweisen, dass Sie aus Gründen einer erhöhten Anfälligkeit auf das Händeschütteln verzichten möchten.

TIPP:

- Eine Möglichkeit, das Infektionsrisiko zu verringern, ist der Verzicht aufs Händeschütteln. Wenn man es höflich macht, geht das.
- Die Hände mindestens 20 Sekunden lang waschen, so lassen sich die Keime auf ein Tausendstel reduzieren.

5 NEUE BUCHTIPPS

Tipps von Elfi Jirsa und Robert Zwettler



ERNÄHRUNG BEI KREBS – GESUND ESSEN WÄHREND DER KREBSTHERAPIE

Das Buch ist ein hilfreicher Ratgeber im kulinarischen Alltag. Oft müssen KrebspatientInnen für ihre Genesung alle nur verfügbaren Kräfte bündeln, die Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle.

Es gibt Rezepte und Tipps für Aufbaukost während der Therapie von Internistin und Onkologin Prof. Dr. Irene Kührer, während Kochbuchautorin Elisabeth Fischer leckere, bekömmliche Rezepte zaubert.

„Tolles Buch mit einfachen, schnellen, aber trotzdem köstlichen Rezepten und vielen Tipps, wie man sich den Alltag während und nach der Therapie einfacher gestaltet.“

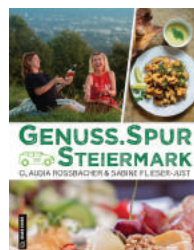
Dr. Irene Kührer, Elisabeth Fischer, Kneipp Verlag, 17,95 €



KREBSKRIEGERINNEN – WENN FREUNDSCHAFT WUNDER BEWIRKT

Eine einfühlsame Geschichte von zwei Freundinnen, die gemeinsam stark sind. Bei Anja Koeseling wird Darmkrebs diagnostiziert, bei ihrer Freundin Mina Teichert Jahre zuvor Gebärmutterhalskrebs. Für beide ist es anfangs nicht leicht, jedoch entscheiden sie sich, dem Krebs mit vereinten Kräften den Kampf anzusagen. Eine Zeit voller Medikamente und Ängste beginnt, in denen ihnen die gemeinsame Freundschaft jedoch große Kraft schenkt und die Herausforderungen meistern lässt.

Mona Teichert, Anja Koeseling, EMF Verlag, 14 €



GENUSS.SPUR STEIERMARK

Ein Genuss-Ratgeber von Gastronomin und Sommelière Sabine Flieser-Just und Autorin Claudia Rossbacher. Wer möchte, darf sich hier in die schöne Steiermark begeben, um die genussreichsten Plätze ausfindig zu machen. Besonders im Fokus stehen regionale Betriebe, wie Weinschenken und kleine Restaurants, die so manchen Geheimtipp verraten. Auch ihre persönlichen Rezepte verraten die Autorinnen, inklusive Tipps für die Zubereitung.

Sabine Flieser-Just, Krimiautorin Claudia Rossbacher, Gmeiner Verlag, 22 €



ICH BIN KEIN PAPAGEI: EINE THEATERREISE

Der Autor Gert Voss war einer der größten deutschsprachigen Schauspieler, bekannt für seinen Hang zu Charakterrollen ebenso wie für seine Zusammenarbeit mit berühmten Regisseuren. In seiner Autobiografie thematisiert er die Entstehung vieler seiner Rollen, den Charme und die Geschichte des Theaterlebens auf humorvolle und tiefe Weise und so, dass nicht nur Theaterfreunde mit Vorerfahrung es verstehen.

„Unbedingt auch als Hörbuch! Voss liest selber! Man erfährt, wie sich ein Schauspieler auf eine Rolle vorbereitet. Das Gesicht mit Heidelbeerjoghurt bestreichen, z. B. hat das eingetrocknete Joghurt ihm das faltige Gesicht des König Lear nahegebracht.“

Gert Voss, Styria Premium, 9,99 € (E-Book)



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

Das Gehirn ist unser zentrales Organ, trotzdem schenken wir ihm häufig viel weniger Aufmerksamkeit als dem restlichen Körper. Die Autorin, Neurowissenschaftlerin Dr. Monica Macedonia, zeigt gut verständlich und humorvoll auf, warum das problematisch ist und wie wichtig Training für unser Gehirn ist. Sie erklärt, wie wir die Leistung unseres Gehirns durch Sport steigern, Erkrankungen wie Demenz vorbeugen können und wieso das so wichtig ist für ein langes und gesundes Leben.

Dr. Manuela Macedonia, Brandstätter Verlag, 22 €

MUSIKTIPPS

Die richtige Musik schafft es, zu jeder Situation die passenden Emotionen entstehen zu lassen. Hier einige Musiktipp von MitarbeiterInnen der Selbsthilfegruppe, die vielleicht auch Ihnen gefallen könnten.

Von Linda Maria Jäck

CHRISTA MANDL

„Musik ist für mich ganz viel Gefühl und total stimmungs- und situationsabhängig. Mir hat vor 13 Jahren die Musik der Beatles sehr gut getan, aber ich mag so viele unterschiedliche Genres.“

Klassische Werke wie „**Die vier Jahreszeiten**“ von Antonio Vivaldi, Mozarts „**Haffner Symphonie**“, das „**Klarinetten Konzert**“ oder „**Die kleine Nachtmusik**“ passen zu jeder Stimmung.

Auch Bachs „**Brandenburgische Konzerte**“ oder etwas schnellere Swing- und Jazz-Nummern von Glenn Miller, Storyville Jazz Band und Rat Pack verschönern den einen oder anderen Tag.

ELFI JIRSA

Johannes Brahms’ „**Klavierquintett**“ und die „**Kammersymphonie**“ von Arnold Schönberg und Anton Webern, gespielt von Friedrich Gulda und dem Hagen Quartett. „So schöne Musik! Die hat mich durch die Zeit der Therapie und die Fatigue getragen.“ Auch empfiehlt Elfi Jirsa „**Haydn alla Zingarese – Zingarese à la Haydn**“, bei dem Paul Gulda und befreundete Roma-Künstler klassische Elemente und Jazz zusammenfließen lassen.

Eine weitere Empfehlung: Das Album „**O’Stravaganza – Vivaldi in Irland**“ von Hughes de Courson, welches als eine Art Weltfusionsmusik verstanden werden kann und Elemente aus verschiedenen Epochen zusammenführt.

ROBERT ZWETTLER

„**Durch die schweren Zeiten**“ heißt ein melancholisches und trotzdem aufbauendes Lied von Udo Lindenberg. Es handelt von schweren Tagen, die aber bald wieder vorbei sein werden. Schicksalsschläge gehören dazu und können gemeistert werden. Ein Lied für alle Einsamen, die den Mut nicht verlieren wollen. Ein Lied, das daran erinnert, wie wichtig es ist, mit sich selber im Reinen zu sein.

INGRID NEISSL

... empfiehlt **Hörbücher von Eckhart von Hirschhausen**, beispielsweise: „Wohin geht die Liebe, wenn sie durch den Magen durch ist?“ Comedy, gepaart mit wissenschaftlichen Anekdoten macht Eckhart von Hirschhausens Erzählung einzigartig komisch. Eine überraschend witzige und zugleich anspruchsvolle Erzählung über Paare, Singles, Frauen, Männer und die Liebe generell.

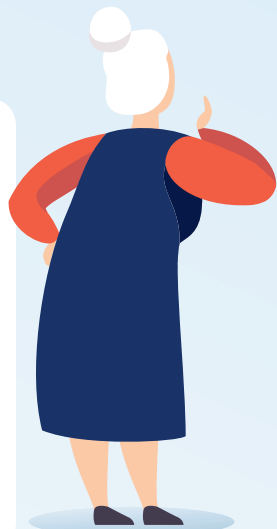
SPANNENDE MUSEEN

Wenn das Wetter nicht mehr zu Unternehmungen im Freien einlädt, kommt die Zeit der Museen und Ausstellungen. Die Mitglieder der Myelom & Lymphomhilfe Österreich stellen ihre liebsten Tipps für ganz Österreich vor.

Von Birgit Oppermann

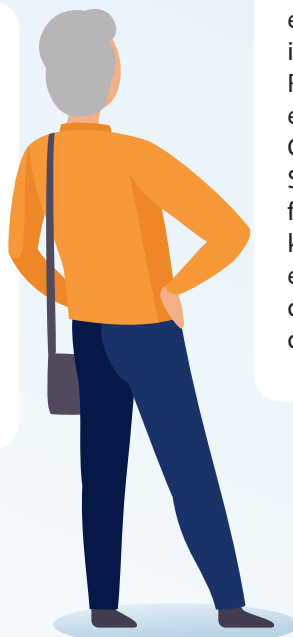
NIEDERÖSTERREICH: DAS 5-ELEMENTE-MUSEUM

Die Stadt Waidhofen an der Ybbs hat ihre Geschichte auf ganz besondere Art greifbar gemacht: Im 5-Elemente-Museum im Schloss Rothschild. Anhand der fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Metall und Holz wird die Stadtgeschichte mit vielen multimedialen Elementen und Experimenten erzählt. Dadurch wird das Museum zum Erlebnis für die ganze Familie.



SALZBURG: DAS HAUS DER NATUR

Das Haus der Natur in Salzburg ist bei Besuchern aller Altersgruppen beliebt. Es beherbergt auf insgesamt acht Ebenen Aquarien und einen Reptilienzoo, bietet Einblick in unser Universum und lädt zur Reise in den menschlichen Körper ein. Außerdem ist ein Science Center angeschlossen, in dem Sie selbst eine Menge verblüffender Experimente durchführen können. Hier gibt es so viel zu entdecken und auszuprobieren, dass sich der Besuch immer wieder lohnt und alle begeistert.



BURGENLAND: DAS HAYDN-HAUS

Wer sich für klassische Musik begeistert, sollte unbedingt im Haydn-Haus in Eisenstadt vorbeischaun. Es befindet sich in dem Haus, in welchem der Komponist von 1766 bis 1778 lebte und wirkte. Das Gebäude steht unter Denkmalschutz und wurde wunderschön hergerichtet. Im Inneren gibt es eine Dauerausstellung zum Leben Haydns. Vielleicht möchten Sie außerdem im Haydn-Kräutergarten vorbeischaun, der nach barockem Vorbild wiederhergestellt wurde.

TIROL: DAS KUNSTMUSEUM SCHLOSS AMBRAS

Das Kunstmuseum Schloss Ambras in Innsbruck ist das älteste Museum der Welt. Es gilt noch heute als eines der international bedeutendsten Kunstmuseen. Im Zentrum der Ausstellung stehen die Kunstsammlungen von Erzherzog Ferdinand II. aus dem 16. Jahrhundert. Er ließ extra für seine Kunst einen Museumsbau errichten, in dem die Bilder noch heute ausgestellt sind. Aber auch das Schloss selbst ist bemerkenswert, es gilt als eine der schönsten Sehenswürdigkeiten Österreichs.

VORARLBERG: INATURA

Bei „inatura“ in Dornbirn hat die ganze Familie Freude. Hier geht es nicht nur ums Ansehen, sondern vor allem ums Experimentieren, Ausprobieren und Entdecken. Thematisch reisen die Besucher durch die verschiedenen Lebensräume, die für Vorarlberg typisch sind. Außerdem steht der menschliche Körper mit all seinen faszinierenden Aspekten im Vordergrund. Und auch technische Themen zum Ausprobieren kommen nicht zu kurz.



OBERÖSTERREICH: DAS ALPINEUM

Das Alpineum in Hinterstoder macht die Geschichte der Region greifbar und verwendet dafür auch ungewöhnliche Mittel: Es gibt zum Beispiel einen Skiabfahrts-Simulator, mit dem man den Geschwindigkeitsrausch bei der Abfahrt nachvollziehen kann. Die Ausstellung dreht sich um die Erschließung der Alpen, die Entwicklung des Skilaufs und die Holzknechte, die eine lebensgefährliche Arbeit verrichteten. Mit dem „Museum of the Year Award“ wurde das Alpineum im Jahr 2000 zu einem der besten Ausstellungshäuser Europas gekürt.



KÄRNTEN: DAS VILLACHER FAHRZEUGMUSEUM

Liebhaber alter Autos verbringen im Villacher Fahrzeugmuseum einen spannenden Tag. Zauberberhafte Oldtimer erwecken das Flair längst vergangener Zeiten wieder zum Leben. Vor allem die 50er-Jahre stehen im Zentrum des Museums. Auch Radios, Fotoapparate, Filmgeräte und Uhren finden ihren Platz in dieser spannenden Zeitreise.

WIEN: KUNST HAUS WIEN - MUSEUM HUNDERTWASSER

Der Künstler Friedensreich Hundertwasser prägte einen ganz eigenen Stil, den man sofort erkennt: geschwungene Formen, bunte Farben, ein unregelmäßiger Materialmix. Auch das Kunsthaus Wien wurde von ihm gestaltet und wirkt wie ein Märchenhaus. Es beherbergt eine Dauerausstellung über Hundertwasser und außerdem wechselnde Ausstellungen. Bis zum 16. Februar 2020 ist die Ausstellung „Street. Life. Photography“ zu sehen, die Stadtansichten aus sieben Jahrzehnten bietet.



STEIERMARK: DAS UNIVERSALMUSEUM JOANNEUM

Das Universalmuseum Joanneum hat verschiedene Standorte in Graz und der Steiermark. Dazu gehören zum Beispiel das Landeszeughaus in Graz, das Kunsthaus in Graz, Schloss Trautenfels oder das Jagd- und Landwirtschaftsmuseum in Schloss Stainz. Dadurch wird eine große Vielfalt an Themen abgedeckt. Von historischen Waffen über moderne Kunst bis hin zur Geschichte des bäuerlichen Lebens in der Steiermark wird hier jede Menge geboten.

LEBENSWEGE

PSYCHOLOGISCHE BETREUUNG IST SEHR WICHTIG

DR. ALFRED GABRIEL

Erst voriges Jahr erhielt Dr. Alfred Gabriel seine Diagnose Morbus Waldenström. Seit heuer ist er selbst Ansprechpartner für alle Lymphom-PatientInnen, die an der seltenen Lymphomart erkrankt sind.

Von Carina Fröhlich

Dr. Alfred Gabriel wurde 1946 in Wien geboren. Nach seinem Medizinstudium machte er im Hanusch-Krankenhaus in Wien eine Ausbildung zum praktischen Arzt sowie zum Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde. Anschließend leitete er zwei Jahre lang die Zahnstation im Hanusch-Krankenhaus und arbeitete als Konsiliararzt mit der onkologischen Abteilung zusammen. Seit 1986 lebt er mit seiner Familie in Maria Enzersdorf. Dort war er von 1987 bis zu seiner Pensionierung im Jahr 2016 in seiner eigenen Praxis als Zahnarzt tätig. Seine beiden Kinder sind mittlerweile ausgewachsen, unterstützen ihn aber genauso wie seine Frau und seine engsten Freunde.

Schon vor ca. 15 Jahren wurde bei Dr. Gabriel in einem Bluttest eine unspezifische Gammopathie vom IgM-Typ festgestellt. Da aber keine körperlichen Symptome auftraten, wurden nur regelmäßige Kontrollen gemacht. Als sich der IgM-Wert ab 2015 jedoch verschlechterte und Muskel- und Nervenschmerzen auftraten, wurde 2018 mit einer Immunchemotherapie begonnen. Dr. Gabriel vertraut die Therapie sehr gut. Dank der perfekten medizinischen und psychologischen Betreuung auf der onkologischen Abteilung im Hanusch-Krankenhaus ging

es ihm bald wieder besser. Auch durch die Selbsthilfegruppe bekam er viel Unterstützung. „Jede Krebserkrankung ist eine psychische Belastung“, sagt er. „Da helfen Selbsthilfegruppen wirklich sehr gut, und auch Psychoonkologen sind sehr wichtig.“

Bei einem Treffen der SHG wurde Dr. Gabriel gefragt, ob er Ansprechpartner für andere PatientInnen werden wolle. Er stimmte zu. „Soweit ich kann, berate und unterstütze ich Leute, die auch die Diagnose bekommen haben. Ich informiere sie über die Krankheit, kläre sie darüber auf, welche Therapiemöglichkeiten es gibt, und helfe ihnen, Kontakte mit Psychologen herzustellen, denn das Wichtigste ist, dass man die Krankheit akzeptiert und so viel wie möglich psychologische Unterstützung annimmt.“

Vor kurzem hat Dr. Gabriel seine vierte Chemotherapie abgeschlossen. Zurzeit muss er sich noch etwas davon erholen, aber ansonsten ist er keineswegs eingeschränkt und betreibt in seiner Freizeit gerne Sport. Sein Programm ist breit gefächert, um den Körper zu stärken, Nordic Walking, Pilates, Yoga, Tanzen, Schwimmen und KießerTraining. Wie der Sport seinem Körper, so tut die Liebe zur Natur und zu Tieren, besonders zu Katzen, sowie die Musik

seiner Psyche gut. Dr. Gabriel liebt es, Konzerte und Opern zu besuchen, und verbindet seine Urlaube gern mit Opernbesuchen, z. B. in Deutschland oder Italien.

Außerdem kocht er sehr gerne, alles von Fleisch und Fisch bis Gemüse, worauf er gerade Lust hat oder was der Markt an saisonalen Produkten bietet.

Trotz der Diagnose ist Dr. Gabriel also sehr aktiv und ist sich sicher: „Mit einer positiven Lebenseinstellung ist das Ganze leichter zu bewältigen.“



MAN WIRD GEZWUNGEN, ERWACHSEN ZU WERDEN.

LISA ZÖHRER

Bereits mit jungen Jahren hat Lisa Zöhrer eine schwierige Zeit hinter sich, denn ihr Leben schlug unerwartet eine andere Richtung ein.

Trotz allem kann sie auch Positives erkennen.

Von Carina Fröhlich

Die 1998 geborene Lisa Zöhrer wohnt mit ihren Eltern und zwei Katzen in Stans, in Tirol. Sie liebt es, an der frischen Luft und in der Natur zu sein, geht gerne wandern, Golf und Tennis spielen sowie Rad fahren. Sie absolviert ein Logopädie-Studium an der Fachhochschule in Innsbruck.

Während eines Praktikums an der Innsbrucker Klinik im vergangenen Jahr änderte sich ihr Leben schlagartig, als oberhalb des linken Schlüsselbeins ein Knoten auftrat. „Der Knoten war das erste und einzige Anzeichen, ansonsten war ich vollkommen gesund. Ich hatte weder einen Leistungseinbruch noch eine Gewichtsabnahme, Nachtschweiß oder Fieberanfälle.“ Da der Knoten relativ schnell größer wurde und das verschriebene Antibiotikum nicht anschlug, musste sie im Juni 2018 operiert werden. Nur durch eine Entnahme konnte festgestellt werden, worum es sich bei dem Knoten handelte.

Nach der Operation erhielt Lisa die Diagnose, sie hatte ein Lymphom. Später stellte sich auch die genaue Form heraus: Morbus Hodgkin. „Du hast Glück im Unglück, denn bei dieser Form sind die Heilungschancen sehr gut“, wurde ihr von den Ärzten mitgeteilt. Schließlich hat sich für Lisa auch

alles zum Guten gewendet. Sie gilt seit heuer als geheilt. Sie muss weder Medikamente einnehmen noch ist sie sonst auf irgendeine Art und Weise eingeschränkt. Nur alle drei Monate ist eine Routineuntersuchung vorgesehen, zur Kontrolle, ob alles in Ordnung ist. Lisa kann wieder alles machen, und im Sommer 2020 wird sie ihr Logopädie-Studium abschließen, das sie auch während ihrer Therapie nicht aufgegeben hat.

„Ich war in der Mittagspause bei der Bestrahlung und danach bin ich wieder zur Uni.“ Da der Studiengang nur alle zwei Jahre angeboten wird, sie viele gute Freunde in ihrem Studienjahr hat und es ihr trotz der Therapie körperlich recht gut ging, wollte sie sich keine Auszeit nehmen. Außerdem konnte sie durch das Studium auf andere Gedanken kommen, war abgelenkt und hatte immer etwas zu tun. „Mir ist es, glaube ich, im Verhältnis zu vielen anderen sehr gut gegangen.“

Lisa Zöhrer ist seit heuer neue Ansprechpartnerin für Lymphom-PatientInnen. Ihr hat das damals sehr gefehlt, und sie hätte gern die Möglichkeit gehabt, mit Gleichgesinnten zu sprechen, um die Angst zu mindern und sich auszutauschen. Daher möchte sie nun als Ansprechpartnerin anderen ihre

Erfahrungen weitergeben und ihnen beratend zur Seite stehen.

Die 21-Jährige ist in dieser schweren Zeit sehr gewachsen. „Man wird gezwungen, erwachsen zu werden, und gewinnt sehr viel an Selbstständigkeit und Eigenständigkeit dazu.“ Auch ihre Denkweisen haben sich verändert, und sie hat neue Menschen kennengelernt. Gestärkt und von positiven Gedanken begleitet, geht sie aus dem Ganzen hervor und ist sehr froh über den guten Verlauf, den die Diagnose genommen hat.



WIDMEN SIE SICH DEN SCHÖNEN DINGEN!

Amyloidose tritt oft gemeinsam mit Multiplem Myelom auf. Ingrid Neißl von der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich teilt im Interview ihre persönlichen Erfahrungen und Tipps im Umgang mit den Erkrankungen. *Von Markus Plank*

Unter Amyloidose versteht man die krankhafte Ablagerung von Eiweißstoffen, also Proteinen, im Körper. Dabei werden die Proteine durch eine Veränderung ihrer Struktur unlöslich und setzen sich im Zwischenzellraum ab. Der Körper kann diese Ablagerungen nicht abbauen und es kommt zu Schäden in den betroffenen Organen.

Amyloidose ist also keine Krankheit an sich, sondern bezeichnet das Entstehen von Proteinansammlungen im Rahmen einer anderen Erkrankung, z. B. dem Multiplen Myelom oder Vorstufen davon. Die Behandlung richtet sich nach der zugrundeliegenden Krankheit und bekämpft ansonsten die organspezifischen Symptome.

Amyloidosen werden in systemisch oder lokal und nach der Art der betroffenen Proteine unterschieden. Bei einer lokalen Amyloidose ist der Produktions- und Ablagerungsort der Proteine identisch. Diese muss je nach Organ gar nicht behandelt werden oder mit einer lokal begrenzten Operation. Wichtig ist jedoch zu beobachten, welche andere Erkrankung mit ihr im Zusammenhang auftritt oder ob sie sich – wie in seltenen Fällen – in eine systemische Amyloidose entwickelt. Bei systemischen Amyloidosen ist

der Ort der Produktion und Ablagerung der schädlichen Proteine verschieden und damit nicht auf bestimmte Organe begrenzt. Sie werden anhand des veränderten Proteintyps noch weiter unterschieden. Die häufigste Form ist die sogenannte AL-Amyloidose, wobei das „L“ für „Leichtketten“ steht. Leichtketten-Proteine sind Teile von Antikörpern, die sich bei der Amyloidose krankhaft vermehren. Die Therapie hängt vom Typ der Amyloidose und damit der richtigen Diagnose ab.

Ingrid Neißl von der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich ist selbst von Multiplem Myelom und Amyloidose betroffen. Sie hat Lebenswege ein Interview gegeben und erzählt, wie sie mit ihrer Erkrankung umgeht und was ihr geholfen hat.

Lebenswege: *Wie haben sich die Erkrankungen Multiples Myelom und Amyloidose bei Ihnen gezeigt und wie war Ihre Reaktion, als die Diagnose feststand?*

Ingrid Neißl: Die Diagnose Multiples Myelom und Amyloidose wurde bei mir 2006 gestellt. Bei mir zeigte sich die Erkrankung durch Herzbeschwerden, ich schaffte es in den ersten Stock nur mit einer Pause. Ich wusste damals nichts über diese Erkrankungen und war verunsichert und geschockt. Ich

machte mich im Internet schlau, aber dort wurden meine Ängste und Sorgen nur noch größer. Heute ist das zum Glück besser, man kann sich beispielsweise auf unserer Homepage der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich gut informieren.

Lebenswege: *Wie erleben Sie die Behandlung?*

Ingrid Neißl: Ich bekam als Erstlinientherapie Velcade und hatte mit einigen typischen Nebenwirkungen zu kämpfen, wie Wasseransammlung, Fatigue, Durchfall und Neuropathien. Durch das Cortison war ich nervös und manchmal leicht reizbar. 2015 hatte ich eine autologe Stammzelltransplantation, seitdem bin ich ohne Therapie und fühle mich fit.

Lebenswege: *Wie wirkt sich Amyloidose auf Ihren Alltag aus?*

Ingrid Neißl: Zurzeit habe ich keine Beschwerden, und die Ablagerungen im Herz sind beinahe verschwunden. Ich kann keinen Hochleistungssport machen, aber kleine Wanderungen und Radtouren sind möglich und machen mir Freude.

Lebenswege: *Wie geht Ihr persönliches Umfeld mit Ihrer Erkrankung um? Wie reagieren Familie und Freunde?*

Ingrid Neißl: Für Familie und Freunde stellt so eine schwere Erkrankung eine Herausforderung dar, und natürlich braucht es Zeit, das zu verarbeiten. Ich habe immer offen darüber gesprochen, das erleichtert den Umgang miteinander. Wenn es mir während der Therapie einmal nicht so gut ging, habe ich versucht, ehrlich zu sein, und gesagt, wie ich mich fühle.

Dadurch habe ich viel Unterstützung bekommen. Mein Mann war berufstätig, daher wurde ich von meinem Schwager oder später auch von Freunden ins Krankenhaus zur Therapie begleitet. Das war sehr hilfreich und beruhigend für mich.

Lebenswege: *Welche Tipps haben Ihnen im Umgang mit der Diagnose und der Krankheit geholfen?*

Ingrid Neißl: Mir hat der Kontakt mit der Selbsthilfegruppe sehr geholfen. Ich habe gesehen, dass das Leben auch mit schwerer Erkrankung weitergeht und schön ist. Ich habe auch viele nützliche Tipps für den Alltag bekommen: Hände waschen und desinfizieren, bei Biomüll vorsichtig sein und auf Schimmel bei Lebensmitteln achten.

Lebenswege: *Welche Tipps würden Sie anderen geben?*

Ingrid Neißl: Lassen Sie sich die Krankheit und die Therapien gut erklären und bereiten Sie sich auf das Arztgespräch vor! Verlieren Sie die Freude am Leben nicht und widmen Sie sich weiterhin den schönen Dingen, an denen Sie Freude haben. Ich nehme auch Grüntee-Kapseln ein, die sind bei Amyloidose empfohlen.



Zur Person: Ingrid Neißl ist selbst von Multiplem Myelom und Amyloidose betroffen. Als Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich organisiert sie Veranstaltungen und Patientengespräche in Oberösterreich.

10 FRAGEN AN MARKUS GOLLA



1. WAS IST IHR SPEZIALGEBIET, IHR SCHWERPUNKT?

Meine beiden Schwerpunkte sind Demenz und Onkologie. Hierzu verbringe ich nahezu jedes Wochenende mit Forschungsarbeiten oder Büchern. Im Unterricht sind es aber derzeit eher die Notfallszenarien im Akutspital.

2. WAS MACHEN SIE IN IHRER FREIZEIT?

Da meine Arbeit den Großteil der Zeit verschlingt, bleiben mir meistens nur zwei bis drei Stunden am Tag. Die genieße ich mit meiner Frau und den Katzen oder gehe laufen.

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

Ich würde gerne Donald Trump über die Schulter schauen, um seinen Wahnsinn einmal einen Tag live zu erleben.

4. WOFÜR STEHEN SIE MORGENS AUF?

Die Augen und die Begeisterung meiner Studierenden lassen mich jeden Tag mit einem Lächeln und einer inneren Vorfreude auf die Arbeit aufstehen. Es gibt nahezu keinen Tag, an dem ich nicht gut gelaunt in Richtung Arbeit fahre.

5. WAS WAR IHRE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG?

Da waren so einige, und es ist schwer, die EINE zu benennen. Von der Krebsdiagnose, über das alleinige Erziehen von drei Kindern bis hin zu zwei schweren Autounfällen. Ich glaube, im Moment des Erlebens ist es immer „die größte Herausforderung“.

6. WAS WAR IHR GRÖSSTER ERFOLG?

Ich erlebe meinen größten Erfolg einmal im Jahr. Wenn meine Studierenden voller Stolz ihr Bachelorzeugnis erhalten und den Hut in die Luft werfen.

7. IHRE SCHÖNSTE KINDHEITSERINNERUNG?

Wir waren mit der ganzen Familie jedes Jahr in Italien. Das Schönste war hierbei immer der Duft der italienischen Bäckereien in der Früh, wenn noch alles geschlossen war. Ich liebe diesen Duft noch immer.

8. WO MACHEN SIE AM LIEBSTEN URLAUB?

Das ist jedes Jahr woanders. Ich versuche zweimal im Jahr neue Länder oder Städte kennenzulernen. Die Welt ist so vielfältig, da kann es einfach keinen „Lieblingsort“ geben.

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

Sagen möchte ich eigentlich gar nichts, viel mehr zuhören und den Worten lauschen, was SIE zu sagen haben.

10. IHR LEBENSMOTTO?

„Tue alles mit Liebe oder tu es gar nicht.“

STECKBRIEF

Markus Golla ist Diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger und arbeitete in dieser Funktion auf unterschiedlichsten Fachstationen in diversen Wiener Krankenhäusern. Er ist als Vortragender im Gesundheitswesen und als Studiengangsleiter an der IMC FH Krems tätig und Mitglied der Steuerungsgruppe in der Gesellschaft für Pflegewissenschaften. Außerdem ist Markus Golla Herausgeber der Gesundheits-Fachmagazine „Pflege Professionell“, „Pflegende Angehörige“ sowie „Lehren und Lernen im Gesundheitswesen“.

MYELOM-LYMPHOM-SYMPOSIUM 2019

Am 19. September 2019 veranstaltete die Myelom- und Lymphomhilfe Österreich zum 15-jährigen Jubiläum ein Symposium, in dessen Rahmen zehn ExpertInnen zum Multiplen Myelom, zu Lymphomen sowie allgemeinen Gesundheitsthemen referierten.

Vielen Dank an alle, die gekommen sind, und an alle, die das Symposium ermöglicht haben.

VORTRÄGE ONLINE ANSEHEN

Alle, die dem Symposium nicht beiwohnen konnten oder die Vorträge noch einmal erleben möchten, können das auf dem Online-Portal der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich tun. Hier finden Sie auch die Vorträge vergangener Treffen und Veranstaltungen der Myelom- und Lymphomhilfe. Weitere Informationen und alle Links zu den Verträgen finden Sie unter: myelom-lymphom.at/symposien

PROGRAMM

Neuropathien PNP – Wenn es in den Zehen, in den Fingern kribbelt
Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Grisold, Kompetenzzentrum Neurologie am Rudolfinerhaus Wien

Onkologische Rehabilitation & Wert der Bewegung
Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna, Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin, MedUni Wien

Hämatologieverbund in Wien – wohnortnahe Betreuung
Prim. Univ.-Prof. Dr. Felix Keil, Abteilung für Hämatologie und Onkologie, Hanusch-Krankenhaus Wien

Essenslust ist Lebenslust – Genießen trotz Erkrankung
Dr.ⁱⁿ Claudia Nichterl, Ernährungswissenschaftlerin und Buchautorin

Multiples Myelom: Neue Diagnose-Methoden und Therapien / Nebenwirkungen
Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig, Wilhelminenkrebsforschungsinstitut Wien

Von gutem und bösem Paraprotein – MGUS, Amyloidose und Konsorten
OA Dr. Daniel Lechner, Abteilung für Hämatologie und Onkologie, Ordensklinikum Linz

Rezidiv – Was tun, wenn die Erkrankung wieder kommt
OA Dr. Martin Schreder, Zentrum für Onkologie und Hämatologie, Wilhelminenspital Wien

Lymphome: Neue Diagnose-Methoden und Therapien / Nebenwirkungen
Univ.-Prof. Dr. Ulrich Jäger, Klinische Abteilung für Hämatologie und Hämostaseologie, MedUni Wien

Seltene Lymphome & Morbus Waldenström
FA Dr. Thomas Spanberger, Zentrum für Onkologie und Hämatologie, Wilhelminenspital Wien

Chronische Lymphatische Leukämie (CLL)
OA Dr. Thomas Nösslinger, Abteilung für Hämatologie und Onkologie, Hanusch-Krankenhaus Wien

MYELOM-LYMPHOM-SYMPOSIUM 2019



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





POLYNEUROPATHIE BEI KREBS VERSTEHEN

Der kostenlose Online-Kurs auf www.selpers.com gibt einen Überblick über die Ursachen, die Diagnose und die Behandlung der Polyneuropathie bei Krebs.

In diesem kostenlosen Online-Kurs erfahren Sie, warum im Rahmen einer Krebserkrankung eine Polyneuropathie auftreten kann und wie Sie sich richtig verhalten, falls Sie selbst betroffen sind.

Sie lernen, bei welchen Symptomen Sie möglichst schnell mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin sprechen sollten, wie Sie eine Polyneuropathie erkennen und was Sie dagegen unternehmen können.

Durch den Kurs begleitet Sie OA. Dr. Adalbert Weißmann (Wilhelminenspital Wien). Am Ende des Kurses finden Sie außerdem den Erfahrungsbericht eines Betroffenen.

Podcast: 7 Fragen bei Polyneuropathie

Ein Interview, in dem die wichtigsten Fragen zur Polyneuropathie beantwortet werden, finden Sie zusätzlich als Podcast auf allen gängigen Plattformen wie Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts etc. (suchen Sie einfach nach „7 Fragen bei Polyneuropathie“) und auf www.selpers.com/podcast



Jetzt starten

Mehr unter www.selpers.com/kurs/polyneuropathie-bei-krebs-verstehen/