

Lebenswege

Das Magazin der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich 01|2020

**DAS LEBEN
GEHT WEITER!**

Mit Lebensfreude in den Sommer

Vorbeugung
Wissenswertes zu Corona

Information
Wachsendes Online-Angebot

Einstellung
Erhöhte Lebensqualität

INTRO

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

Ich freue mich sehr, Ihnen eine weitere Ausgabe unseres Lebenswege Magazins präsentieren zu dürfen, dessen Erscheinung in außergewöhnliche Zeiten fällt.

Die Corona-Krise hat unser aller Leben in den vergangenen Monaten gehörig durcheinander gebracht. Diese neue Virusmutation hat Unsicherheit und Ängste erzeugt, weil vieles daran noch unbekannt war und ist. Selbstverständlich befassen wir uns auch in diesem Magazin damit. Ein Beitrag widmet sich der Infektion im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung. Weiters geben Mitglieder der Myelom- und Lymphomhilfe Beschäftigungs-Tipps für Personen, die daheim bleiben müssen. Ebenfalls zu finden sind Trainingsübungen, die Sie ohne viel Aufwand zuhause machen können.

Das Coronavirus wird vorübergehen und seinen Schrecken verlieren, andere Lebensaspekte werden bleiben. Deshalb bekommen Sie in diesem Magazin auch andere Inhalte zu lesen. Etwa einen Beitrag, der sich mit dem Behindertenstatus befasst und Ihnen die Vorteile eines Behindertenpasses nahebringt. Wir stellen Ihnen einen neuen LIVE-Stream und Online-Kurse zu Lymphomerkkrankungen vor, außerdem finden Sie beigelegt eine Bestellkarte für unsere kostenlose Broschüre „Das Follikuläre Lymphom“. Diese können Sie übrigens auch auf unserer Website bestellen.

Zum Thema gesunde Ernährung finden Sie einen Beitrag inklusive Tipps zum Selberkochen. Natürlich haben wir auch wieder zwei interessante Patientenportraits. Einen eigenen Artikel widmen wir dem Thema „Innere Einstellung“ bei Krebserkrankung. Und wir informieren über den Ablauf und die Chancen, die klinische Studien für KrebspatientInnen eröffnen können.

Viel Spaß beim Lesen und einen wunderschönen Sommer wünscht Ihnen

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



Spendenkonto

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

IBAN: AT16 2011 1837 6172 0400
BIC: GIBAATWWXXX

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



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, Dr.ⁱⁿ med. Angelika Zöchmeister, Christopher Waxenegger, Markus Plank

Fotos: Bigstock, beige stellte Bilder

Copyright: Sämtliche Beiträge in diesem Magazin wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Irrtümer sind vorbehalten. Alle Angaben sind ohne Gewähr und jegliche Haftungsansprüche ausgeschlossen – insbesondere jene, die sich aus Angaben bzw. Empfehlungen zu Vorsorge, Diagnose und Therapien ergeben. Darüber hinaus kann und soll das Magazin das Gespräch mit der Ärztin bzw. dem Arzt nicht ersetzen.

Der Nachdruck, die Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art), auch von Teilen oder Abbildungen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung der Herausgeberin.

Hersteller: Ferdinand Berger & Söhne GmbH
Wiener Straße 80, A-3580 Horn
Auflage: 4.500 Stück, Erscheinungsweise: 2x jährlich



Offenlegung

Vereinszweck: Aufgabe und Ziel des Vereines ist es, Krebspatienten, welche an Multiplem Myelom, einer Lymphom-Erkrankung oder MDS leiden, und deren Angehörige und Nahestehende zu unterstützen sowie deren Interessen zu vertreten. Die Mitgliedschaft in der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich ist kostenlos, auch der Besuch der Veranstaltungen ist gratis. Um den freien Zugang zum Angebot anbieten zu können, ist die Myelom- und Lymphomhilfe Österreich auf die Unterstützung von Privatpersonen und Unternehmen angewiesen.

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

SEITE 6



GEMEINSAM STARK

- 04 Coronavirus und Krebs**
Was Sie als KrebspatientIn über COVID-19 wissen und beachten sollten.
- 06 Behindertenpass und -status**
Wie Sie einen Behindertenpass beantragen und welchen Nutzen er Ihnen bringt.
- 08 Neue Informationsangebote**
Information von Schmerztherapie bis Selbstbewusstsein. Impulse von Elfi Jirsa.
- 10 Gesunde Ernährung**
Wie Sie während einer Chemotherapie durch Ernährung Ihr Wohlbefinden erhöhen.
- 12 Rezepte**
Zwei Kochvorschläge für schnelle und gesunde Gerichte.
- 13 Buchtipps**
Mitglieder der Selbsthilfegruppe verraten, welche Bücher sie gern lesen.
- 14 AnsprechpartnerInnen der SHG**
Ihre Kontaktpersonen, an die Sie sich bei Fragen wenden können.

LEBENSGEISTER WECKEN

- 17 Turnübungen für Zuhause**
Übungen für die körperliche Kräftigung, die Sie auch daheim machen können.
- 18 Innere Einstellung**
Eine positive Lebenseinstellung ist eine Chance, keine Pflicht.
- 20 PatientInnenportraits**
MMag.^a Barbara Walton und Werner Achs über ihr Leben mit der Krankheit.

SO HILFT DIE MEDIZIN

- 22 Die Isolation Zuhause gestalten**
Sinnvolle Beschäftigungstipps von Mitgliedern der Selbsthilfegruppe.
- 24 Studien einfach erklärt**
Wie Sie von einer Teilnahme an aktuellen Medikamentenstudien profitieren können.
- 26 Rückblick auf die Jahrestagung**
Das Wichtigste vom Annual Meeting der Amerikanischen Gesellschaft für Hämatologie.
- 27 10 Fragen an...**
Dr.ⁱⁿ Ella Willenbacher, Hämatologin an der Universitätsklinik Innsbruck.

SEITE 24

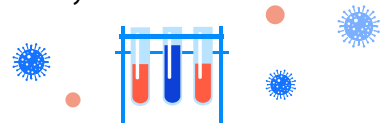


CORONAVIRUS UND KREBSERKRANKUNG

Das Coronavirus hat in den vergangenen Monaten viel Angst und Unsicherheit erzeugt. Was Sie als KrebspatientIn darüber wissen und beachten sollten.

Von Claudio Polzer

Der Begriff „Risikogruppe“ ist im Zusammenhang mit der neuen Variante des Coronavirus häufig zu hören. Zu den besonders gefährdeten Personen werden oft auch Menschen gezählt, die an einer Krebserkrankung leiden. So allgemein gesprochen ist das jedoch nicht richtig. Nicht die Krebserkrankung selber erhöht das Erkrankungsrisiko an SARS-CoV-2. Entscheidend ist die Verfassung des Immunsystems.



WER BESONDERS VORSICHTIG SEIN SOLLTE

KrebspatientInnen mit einer aktiven Erkrankung oder während einer Therapie haben häufig ein geschwächtes Immunsystem. Für diese Schwächung gibt es unterschiedliche Ursachen:

- ▶ Die Krebserkrankung selbst: Vor allem Leukämie- oder Lymphom-erkrankungen schwächen durch eine Verringerung funktionstüchtiger Immunzellen die Körperabwehr.
- ▶ Krebsbehandlungen: Einige Therapien verringern die Antikörper im Blut oder die Anzahl weißer Blutzellen, die für das Funktionieren des Immunsystems unabdingbar sind.

- ▶ Zu solchen Therapien gehören Chemotherapien, Strahlentherapie, manche zielgerichtete und Immuntherapien (wie zum Beispiel Monoklonale Antikörper oder CAR-T-Zell-Therapie).

- ▶ Auch manche Medikamente, die als Teil der Kombitherapie verabreicht werden, schwächen das Immunsystem. Zu solchen Immunsuppressiva zählen beispielsweise Kortison.

- ▶ Besonders stark wirkt sich eine allogene Stammzelltransplantation mit fremden Spenderzellen auf das Immunsystems aus. Die Infektionsgefahr ist im Rahmen einer Stammzelltransplantation stark erhöht.

- ▶ Sonstige Risikofaktoren: Wenn zeitgleich eine weitere Infektion der oberen Luftwege mit einem anderen Erreger vorliegt, erhöht das die Anfälligkeit für eine Erkrankung am Coronavirus.

- ▶ Risikoerhöhend wirken auch Vorerkrankungen der Lunge oder des Herzens, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), chronische Lebererkrankungen oder Krankheiten, die das Immunsystem schwächen.

- ▶ Allgemein besteht für Menschen ab einem Alter von 65 bis 70 Jahren eine größere Gefahr, an COVID-19 zu erkranken, beziehungsweise einen schwereren Krankheitsverlauf zu erleiden.

MASSNAHMEN ZUR VORSICHT

Mittlerweile weiß man, dass die Ansteckung mit dem Coronavirus größtenteils über eine Tröpfcheninfektion durch ausgehusteten Speichel erfolgt. In der Regel besteht eine erhöhte Ansteckungsgefahr, wenn man sich über 15 Minuten mit infizierten Menschen in einem geschlossenen Raum aufhält und dabei weniger als 1 Meter Abstand hält.

Die wichtigste Vorsichtsmaßnahme gegen eine Ansteckung ist deshalb die Distanz zu (infizierten) Personen.

ES WIRD EMPFOHLEN

-  Soziale Kontakte einzuschränken, 1 bis 2 Meter Abstand zu anderen Personen zu halten und Menschenansammlungen zu meiden.

-  Mund-Nasen-Schutzmasken garantieren keinen Schutz vor Ansteckung. Sie verringern jedoch die Weitergabe des Virus durch infizierte Personen und helfen so gegen seine Verbreitung.

-  Auch wenn eine Ansteckung mit SARS-CoV-2 über Schmierinfektion (an Türklinken und Ähnlichem) inzwischen als unwahrscheinlich gilt, ist Händewaschen eine gute Maßnahme.



Das Coronavirus ist sehr empfindlich. Es überlebt auf Oberflächen nicht lange und lässt sich durch Händewaschen mit Seife und lauwarmem Wasser abtöten. Außerdem beugt regelmäßiges Händewaschen auch der Ansteckung mit anderen Krankheitskeimen vor.

KREBSBEHANDLUNGEN FORTSETZEN

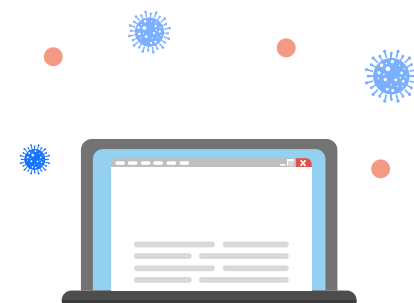
Viele KrebspatientInnen fragen sich, ob sie in der herrschenden Situation ihre Krebsbehandlung abbrechen oder verschieben sollen. Grundsätzlich wird von ärztlicher Seite empfohlen, eine Krebstherapie fortzusetzen bzw. eine geplante Therapie zu beginnen.

Der Nutzen der Krebstherapie ist größer als das Risiko einer möglichen Coronainfektion. Gleiches gilt für Nachsorgeuntersuchungen oder Rehabilitationsmaßnahmen. Kontaktieren Sie Ihre behandelnde Ärztin/Ihren Arzt

und besprechen Sie Ihre individuelle Situation.

WO SIE WEITERE INFOS BEKOMMEN

Die Patientenplattform „selpers“ hat einen eigenen Online-Kurs zum Thema Coronavirus und Krebs verfasst. Univ.-Prof. Dr. Paul Sevela, Onkologe und Präsident der Österreichischen Krebshilfe, beantwortet die wichtigsten Fragen rund um Coronavirus und Krebserkrankung.



LINKS

Der Kurs steht allen Interessierten kostenlos zur Verfügung:
www.selpers.com/coronavirus

Laufend aktualisierte Infos rund um COVID-19:
www.sozialministerium.at (Bundesministerium für Soziales, Gesundheit und Pflege)

www.ages.at (Österreichische Agentur für Ernährungssicherheit)

www.bzga.de (Deutsche Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung)

Weitere Kurse:
www.myelom-lymphom.at oder
www.selpers.com/myelom-lymphom-kurse

LIVE-Stream:
www.selpers.com/live

BEHINDERTENPASS & BEHINDERTENSTATUS

Viele Menschen scheuen davor zurück, einen Behindertenpass zu beantragen. Doch der Behindertenstatus kann Ihnen viele Vorteile bringen!

Von Birgit Oppermann



Menschen mit Behinderungen erhalten eine ganze Reihe von Begünstigungen, die ihnen den Alltag erleichtern sollen. Zu diesen gehören zum Beispiel diese Vorteile:

- ▶ Ab einem Behindertengrad von 25 % können Sie einen pauschalisierten Steuerfreibetrag beantragen.
- ▶ Wenn in Ihrem Behindertenpass festgehalten ist, dass Sie öffentliche Verkehrsmittel nicht benutzen können, erhalten Sie eine Gratisvignette, einen Parkausweis für Behindertenparkplätze und die Befreiung von der motorbezogenen Versicherungssteuer. Zu beachten ist, dass das Fahrzeug auf die Person mit Behinderung zugelassen sein muss.
- ▶ Möglich sind auch Fahrpreisermäßigungen bei ÖBB und Verkehrsverbund.
- ▶ Sie können einen Schlüssel für Behindertentoiletten, den sogenannten „Euro-Key“, erhalten.
- ▶ Wenn Sie bei der Gewerblichen Sozialversicherung (GSVG) versichert sind, können Sie eine Befreiung vom Selbstbehalt beantragen.
- ▶ Eventuell können Sie sich von Studiengebühren befreien lassen.
- ▶ Am Arbeitsplatz gelten für begünstigt Behinderte verschiedene wichtige Vorteile, z. B. ein erweiterter Kündigungsschutz, zusätzlicher Urlaub, das Recht auf Versetzung oder Umschulung, wenn Sie die bisherige Tätigkeit aufgrund Ihrer Behinderung nicht mehr ausüben können.
- ▶ Außerdem gewähren viele Kultur- und Freizeiteinrichtungen Preisermäßigungen für Menschen mit Behinderung.

Wichtig ist: Diese Vorteile bekommen Sie nicht alle automatisch. Einen Teil davon müssen Sie gesondert beantragen, und manches ist nur bei bestimmten Sondereintragungen im Behindertenpass verfügbar. Lassen

Sie sich deshalb beraten, welche Vorteile in Ihrem Fall zu erwarten sind.

DAS STEHT AUF DEM BEHINDERTENPASS

Beim Behindertenpass handelt es sich um ein Dokument im Scheckkartenformat, das eine Reihe von wichtigen Informationen enthält: Auf der Vorderseite Ihres Behindertenpasses stehen Ihr Name, Ihr Geburtsdatum, der Grad der Behinderung (zwischen 50 und 100 %), das Ausstellungsdatum und die Gültigkeit des Dokuments. Außerdem finden Sie hier einen QR-Code. Mit diesem können Sie schnell und einfach weitere Informationen zur Bedeutung der einzelnen Punkte des Behindertenpasses auf der Homepage des Sozialministeriumservice abrufen.

Auf der Rückseite der Karte sind Zusatzeintragungen über die Art der Behinderung möglich. Das leuchtet ein, denn eine Person mit einer Sehbehinderung braucht beispielsweise ganz andere Hilfen als eine Person mit Epilepsie oder einer Gehbehinderung. Die Sondereintragungen werden zum Großteil in Form von Bildsymbolen vorgenommen. Sie zeigen z. B., ob die Benützung öffentlicher Verkehrsmittel für Sie unzumutbar ist, ob Sie auf einen Rollstuhl oder auf eine Begleitperson angewiesen sind.

TIPP:

Stellen Sie Ihren Antrag so früh wie möglich. Viele Unterstützungsmaßnahmen des Behindertenpasses wirken rückwirkend ab dem Datum, ab dem der Antrag eingegangen ist.

WIE UND WO?

Behindertenpässe werden vom österreichischen Sozialministeriumservice ausgestellt. Sie können den Antrag entweder online stellen oder die Landesstelle Ihrer Region aufsuchen. Diese Unterlagen sind nötig:

- ▶ der ausgefüllte Antrag

- ▶ ein Lichtbild, welches die gleichen Voraussetzungen erfüllt wie ein Reisepassfoto
- ▶ eine Kopie des Meldezettels
- ▶ Nachweise über die vorliegende Behinderung

Der Nachweis über die Behinderung kann auf unterschiedlichem Wege geführt werden: Wenn Sie schon als begünstigt behindert eingestuft sind oder Pflegegeld, erhöhte Familienbeihilfe oder Geldleistungen wegen Invalidität beziehungsweise Berufsunfähigkeit beziehen, dann legen Sie die entsprechenden Unterlagen unbedingt Ihrem Antrag bei.

Gibt es solche Feststellungen bisher nicht, dann reichen Sie aussagekräftige Befunde und Arztbriefe ein. Amtsärztliche Sachverständige prüfen diese Unterlagen und treffen auf ihrer Basis eine Entscheidung über den Grad Ihrer Behinderung. Dies geschieht normalerweise ohne eine persönliche Untersuchung. Grundlage für die Entscheidung ist Ihre persönliche Lage: Welche Einschränkungen haben Sie im Alltag?

WANN BEKOMME ICH DEN PASS?

Wenn ein Grad der Behinderung von mindestens 50 % festgestellt wurde, bekommen Sie Ihren Behindertenpass. Bei einem geringeren Behinderungsgrad wird der Antrag abgelehnt, Sie bekommen aber eine Bescheinigung über den Grad der Behinderung.

Liegt dieser über 25 %, können Sie mit diesem Bescheid beim Finanzamt Steuerfreibeträge beantragen. Falls Sie mit der Einstufung nicht einverstanden sind, können Sie Beschwerde einreichen, die dann vom Bundesverwaltungsgericht geprüft wird. Übrigens: Der Antrag und die Ausstellung Ihres Behindertenpasses sind **kostenlos**.

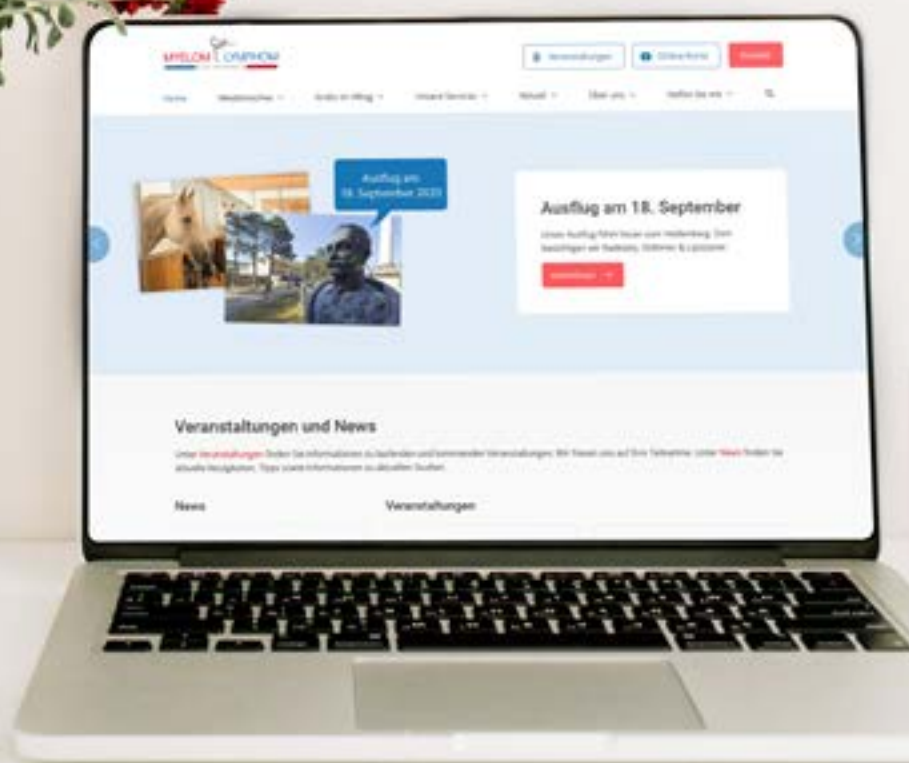
WEITERE INFORMATIONEN UNTER

www.sozialministeriumservice.at

NOCH MEHR INFOS AUF DER NEUEN SHG-HOMPAGE

Drei neue Online-Kurse, Impulse von Elfi Jirsa und ein LIVE-Stream bereichern das Angebot. *Von Claudio Polzer*

Besuchen Sie unsere neue Website unter www.myelom-lymphom.at



Das kostenfreie Online-Angebot der Selbsthilfegruppe Myelom- und Lymphomhilfe Österreich wird ständig erweitert. Inzwischen finden Sie bereits fünfzehn Kurse zum Thema Myelom/Lymphom bzw. allgemein über wichtige Aspekte einer Krebserkrankung. Insgesamt gibt es fast schon 100 Kurse. Wenn Sie auf unserer Homepage www.myelom-lymphom.at auf den Button „Online-Kurse“ klicken, gelangen Sie direkt zur Übersicht.

MEDIKAMENTÖSE SCHMERZTHERAPIE

Schmerzen gehören zu den häufigsten und belastendsten Beschwerden im Rahmen einer Krebserkrankung. Mit der richtigen medikamentösen Einstellung lassen sich Schmerzen in bis zu 90 % der Fälle erfolgreich bekämpfen oder zumindest lindern. Schmerzen werden von Betroffenen sehr unterschiedlich wahrgenommen. Deshalb wird eine wirksame Schmerztherapie individuell auf die Bedürfnisse der Patientin/des Patienten angepasst.

Der kostenlose Online-Kurs „Medikamentöse Schmerztherapie bei Krebs“ informiert Sie über die Möglichkeiten einer professionellen Schmerztherapie. In sieben Lektionen erfahren Sie alles über die verschiedenen Wirkstoffe, Anwendungen und mögliche Nebenwirkungen von Schmerzmitteln.

In den Video-Interviews informiert Sie Priv.-Doz. Dr. Christopher Gonano, Facharzt für Anästhesiologie und Intensivmedizin sowie diplomierter Schmerztherapeut.

B-ZELL-LYMPHOME VERSTEHEN

Was ist ein B-Zell-Lymphom? Wie entsteht es und gibt es Risikofaktoren? Wie äußert sich ein B-Zell-Lymphom, und wie stellen ÄrztInnen es fest? Wie kann die Erkrankung verlaufen, und welche Aussichten haben Lymphom-Betroffene? Diese und weitere

Fragen beantwortet der neue Online-Kurs „B-Zell-Lymphome verstehen“. Fünf Lektionen befassen sich mit dem Thema von grundlegenden Aspekten der Erkrankung bis hin zu ihrer Prognose. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der häufigsten Unterform des B-Zell-Lymphoms, dem diffus großzelligen B-Zell-Lymphom (DLBCL). Die medizinische Leitung des Kurses hat der Lymphomexperte Prof. PD. DDr. Philipp Staber. Er ist Facharzt für Hämatologie und Onkologie an der hämatologischen Abteilung der Medizinischen Universität Wien (AKH).

SELBSTBEWUSSTES AUFTRETEN

Mit einer häufig übersehenen Begleiterscheinung von Krankheit befasst sich der Online-Kurs „Selbstbewusstes Auftreten als PatientIn“. Dass eine Krebserkrankung verunsichert und das Selbstvertrauen erschüttert, kennen viele PatientInnen.

Die Folge ist ein Gefühl der Ohnmacht und der Schwäche, auch im Umgang mit ÄrztInnen, Pflegepersonal oder Krankenkassen. Selbstvertrauen und selbstbewusstes Auftreten sind jedoch wichtig, um Ihre Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen und Ihre Rechte durchzusetzen.

In diesem Kurs berät die Diplom-Psychologin und Pflegewissenschaftlerin Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Renate Tewes, wie Sie mit Körperhaltung, starker Stimme und selbstbewusster Sprache auftreten. Konkrete Tipps und Übungen helfen Ihnen, in schwierigen Situationen Ihre Meinung zu vertreten und Ihre Bedürfnisse überzeugend zu kommunizieren.

MEHR VITALITÄT BEI MULTIPLEM MYELOM

Die im Rahmen einer Krebserkrankung häufig auftretende Fatigue ist für viele PatientInnen sehr belastend. Elfi Jirsa weiß das aus eigener Erfahrung. Sie lebt seit mehr als einem Jahrzehnt mit der Diagnose Multiples Myelom. Als

langjährige Präsidentin der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich gibt sie Erfahrungen und Tipps weiter, wie man Erschöpfungszustände Schritt für Schritt angehen kann.

Ihre „Impulse für mehr Vitalität bei Multiplem Myelom“ finden Sie unter den oben erwähnten Online-Kursen. Energiequellen, Frischluft, Entspannung, Atem als Kraftquelle – das sind einige der sieben persönlichen Tipps. Sie sind einfach und schnell umsetzbar und nehmen jeweils nur ein paar Minuten in Anspruch. Darüber hinaus können Sie an einer 30-Tage Challenge teilnehmen, die Ihnen hilft, die Anregungen zu einem fixen Bestandteil Ihres Alltags zu machen. So gelingt es, krebisbedingte Fatigue-Beschwerden längerfristig zu bekämpfen.

NEUER LIVE-STREAM

Ganz neu sind die LIVE-Streams der Patientenplattform selpers. Wenn Sie auf der Homepage von selpers auf den Button „LIVE“ drücken, werden Sie automatisch zur entsprechenden Seite weitergeleitet. Aus gegebenem Anlass bietet die neue Rubrik Experten-Sprechstunden zu COVID-19 in Zusammenhang mit Brustkrebs, Lungenkrebs oder Morbus Bechterew.

Sie finden aber auch Vorträge zu Pflgethemen, zum Kinderwunsch bei KrebspatientInnen oder zu Demenz aus Perspektive der Betroffenen. Außerdem in der Liste der LIVE-Streams: Eine Lesung von Prof. Heinz Ludwig aus seinem Buch „Richtig leben, länger leben“ und ein Training für Zuhause. Aktuell gibt es ca. ein Dutzend Beiträge, die Sie live mit ansehen oder später jederzeit kostenlos nachschauen können.

LINKS:

Kurse

www.myelom-lymphom.at oder www.selpers.com/myelom-lymphom-kurse

LIVE-Stream

www.selpers.com/live

ERNÄHRUNG BEI KREBS

Das Buch von Elisabeth Fischer und Dr. Irene Kührer gibt fundierte Ratschläge, wie eine angepasste Ernährung zur Lebensqualität beitragen kann.

Von Claudio Polzer

Die Ernährung leistet besonders bei einer Krebserkrankung einen wichtigen Beitrag zur Aufrechterhaltung der Lebensqualität und der körperlichen Widerstandskraft. Vor allem lassen sich auch Begleitscheinungen positiv beeinflussen, die im Rahmen unterschiedlicher Therapie-maßnahmen auftreten können.

ERNÄHRUNG BEI BESCHWERDEN

Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen während einer Chemotherapie können zwar häufig durch begleitende Medikamente gelindert werden, dennoch sind sie nicht ganz auszuschließen. Die Beschwerden sind jedoch nicht jeden Tag gleich stark und auch nicht über den Tag verteilt gleich ausgeprägt.

Daraus folgt: Essen Sie, wann immer Sie Lust haben und worauf Sie Lust haben. Es gilt keinen Tagesplan einzuhalten. Allein Ihr eigener Appetit bestimmt, wann Sie essen. Halten Sie Speisen für den kleinen Appetit bereit. Sehr gut vertragen werden vegetarisches und fettarmes Essen sowie warme Suppen.

Schleimhautentzündungen können Folge einer Chemotherapie oder einer Strahlentherapie im Mund/Hals-Bereich sein. Verwenden Sie desinfizierende Mundspülungen. Mundhygiene ist besonders wichtig.

Doch auch mit der richtigen Ernährung können Sie zur Linderung beitragen. Vermeiden Sie harte, bröselige, scharfe und zu heiße Speisen.

Flüssige und pürierte Nahrung ist wohltuend, wie zum Beispiel Bananen-Mandelmilch, lauwarmer Cremesuppen oder püriertes Gemüse. Hierzu finden Sie im Buch viele Ideen und Anregungen. Etwa folgenden Tipp:

KRÄUTER-EISWÜRFEL

Rosmarin, Thymian, Majoran, Bohnenkraut und Salbei mit einer **Zimtstange** und **3 Gewürznelken** mit 1 Liter kochendem Wasser zu einem Tee aufgießen und ziehen lassen.

Aus dem Tee lassen sich z. B. auch Eiswürfel zum Lutschen bei Mundschleimhautentzündungen herstellen.

Bei Durchfall sollten Sie vorübergehend auf ballaststoffreiche Nahrungsmittel, Vollkornprodukte und fettreiche Speisen verzichten. Die Autorinnen verraten, welche Gemüsesorten bei Durchfall wohltuend sind und was man bei Milchprodukten beachten sollte. Wichtig ist eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit und Mineralstoffen.

ERNÄHRUNG WÄHREND DER THERAPIE

Während einer Krebstherapie sollten Sie darauf achten, folgende Anforderungen bestmöglich zu erfüllen:

- **Eiweißreich:** Eier, Milchprodukte, Fisch und Fleisch sind besonders eiweißreich. Pflanzliche Eiweiße sind in Getreide, Hülsenfrüchten und Tofu enthalten.

- **Kohlenhydratreich:** Gute Kohlenhydratquellen sind Vollkornprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte. Sie enthalten auch Ballaststoffe, die verdauungsfördernd und gesund sind (außer bei Durchfall).

- **Kalorienreich:** Während einer Krebstherapie ist es besonders wichtig, ausreichend Körpergewicht zu halten. Fett ist ein wertvoller Kalorienlieferant und ist enthalten in fettreichen Milchprodukten, Käse, Obst oder Crème fraîche, aber auch in kaltgepressten Pflanzenölen und Nüssen.

- **Mineralstoffreich:** Spurenelemente und Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium sind für viele Körperfunktionen essentiell. Vor allem bei Durchfall sollten Sie auf eine ausreichende Zufuhr achten. Welche Obst- und Gemüsesorten und andere Nahrungsmittel Kalium und Magnesium enthalten, finden Sie im Buch.

- **Vitaminreich:** Der Vitaminbedarf ist während einer Krebsbehandlung erhöht, deshalb ist auch die Zuberbeitungsart wichtig, da Vitamine sehr empfindlich sind. Hilfreiche Tipps hierzu finden Sie im Buch.

APPETIT

Ein eigenes Kapitel des Buches widmet sich dem Appetit und wie man ihn anregen kann. Das Auge isst mit. Frisch gekochte, liebevoll angerichtete, farblich anregende Speisen und nicht zu große Portionen steigern die Lust am Essen. Während einer Chemotherapie verspüren Betroffene oft einen Widerwillen gegen Fleisch, dann bieten



sich z. B. frische Rohkostsalate und Gemüsegerichte an. Ein Schuss Weißwein, ein paar Tropfen Zitronensaft oder Kräuter und Gewürze wie Pfefferminze, Thymian, Basilikum und Ingwer fördern den Appetit.

GEMEINSAM MIT ANGEHÖRIGEN

Wichtig ist auch, mit den Angehörigen über die eigenen Essvorstellungen zu reden. Aus Fürsorge neigen viele dazu, die Betroffenen zum Essen zu überreden oder zu drängen.

Auch verändern sich während einer Therapie häufig Geschmacksgewohnheiten. Tauschen Sie sich mit Angehörigen über die wichtige Frage der Ernährung aus.

Nach einer Therapie empfehlen die Autorinnen eine Vollwerternährung, bestehend aus 50 bis 60 Prozent komplexen Kohlenhydraten, 30 Prozent Fett und 15 Prozent Eiweiß. Ihr Vorschlag: Vegetarische Kost mit viel Obst und Gemüse, Getreide, Vollkornprodukten,

Kartoffeln und reichlich fettarmen Milchprodukten. Hierzu hält das Buch „Ernährung bei Krebs“ eine Vielzahl an Rezepten bereit, von erfrischenden

Mixgetränken, über nährnde Suppen und Hauptspeisen bis zu leckeren Süßspeisen – alles was Ihr Herz begehrt.

WIR VERLOSEN DREI EXEMPLARE VON „ERNÄHRUNG BEI KREBS“

Schreiben Sie uns per E-Mail oder Brief einen kleinen Kommentar zur Myelom- und Lymphomhilfe. Die ersten drei LeserInnen erhalten ein kostenloses Exemplar. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht! E-Mail an: info@myelom-lymphom.at



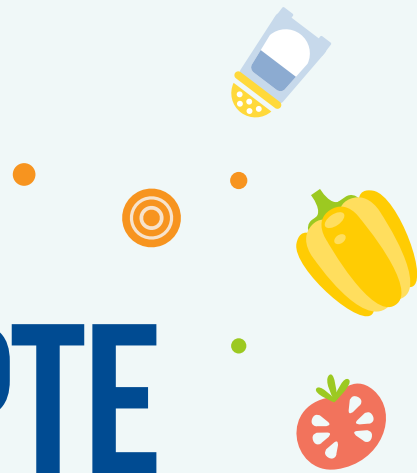
Ernährung bei Krebs Gesund essen während der Krebstherapie

Für ihre Genesung müssen Krebspatienten alle Kräfte mobilisieren. Eine wichtige Rolle spielt dabei eine Ernährung, die den Heilungsprozess unterstützt. Während der Therapie ist eine Aufbaukost, welche die individuellen Bedürfnisse berücksichtigt und Energien ankurbelt notwendig, erklärt die Internistin und Onkologin Univ.-Prof. Dr.ⁱⁿ Irene Kührer.

Kochbuchautorin Elisabeth Fischer hat Rezepte zusammengestellt, die Appetit machen, bekömmlich und leicht verdaulich sind. Sie haben eine hohe Nährstoffdichte, sodass oftmals schon kleine Portionen ausreichen, um optimal mit Nährstoffen versorgt zu werden.

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

SCHNELLE UND GESUNDE REZEPTE



Hier sind zwei köstliche Anregungen aus dem Buch „Ernährung bei Krebs“. Die Rezepte eignen sich besonders bei Appetitlosigkeit und Schluckbeschwerden.

Grießnockerln mit Mascarpone und Erdbeersoße

Zutaten für 2–3 Portionen

Nockerln:

- 400 ml Milch
- 70 g feiner Vollkorn Grieß
- 1 gute Prise Zimt
- 1 Prise abgeriebene Schale von einer unbehandelten Zitrone
- 1/2–1 EL Honig
- Mark aus 1 Vanilleschote oder 1 Päckchen Naturvanillezucker
- 80 g Mascarpone

Erdbeersoße:

- 500 g Erdbeeren (evtl. TK aufgetaut)
- 1–2 EL Honig

In einem kleinen Topf mit dickem Boden die Milch zum Kochen bringen. Grieß, Zimt und Zitronenschale einrühren und unter Rühren in 6 Minuten einen dicken festen Brei kochen. Grießbrei, Honig, Vanille und Mascarpone mit dem Handrührgerät zu einer glatten Masse verrühren. Die Masse im Kühlschrank erkalten lassen. Für die Soße Erdbeeren mit Honig im Mixer pürieren Erdbeerpüree durch ein Sieb streichen.

Grießnockerl machen am meisten Lust aufs Essen, wenn Sie portionsweise angerichtet werden: Ein paar Löffel Fruchtsauce auf einem großen Teller verteilen. Mit 2 Esslöffeln Nockerln aus der Grießmasse abstecken. Die Nockerln auf den Fruchtspiegel setzen. Besonders schön sieht es aus, wenn das Dessert noch mit ein paar Beeren und Kräuterblättchen garniert wird.

Vichyssoise

Zutaten für 2–3 Portionen

- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g Kartoffeln, kleine Würfel
- 200 g Lauch (unterer weißer Teil), längs halbiert, schmale Streifen
- 125 ml Schlagobers
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Kartoffeln und Lauch dazugeben, zugedeckt 7 Minuten köcheln. Das Gemüse soll weich sein, aber nicht zerfallen.

Suppe im Mixer oder mit dem Mixstab cremig pürieren und durch ein Sieb streichen. Im Kühlschrank erkalten lassen. Vor dem Servieren die Sahne mit dem Handrührgerät unter die Suppe rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie garnieren.

TIPP:

Vichyssoise ist ein beliebtes Sommergericht. Besonders empfehlenswert bei Appetitlosigkeit, Schluckstörungen, Mundschleimhaut- und Speiseröhrentzündung, Kalium- und Magnesiumbedarf oder Übelkeit.



6 NEUE BUCHTIPPS



EINE ITALIENISCHE REISE

Der Autor ist Historiker und spielt seit seiner Kindheit Geige. In einer Geigenwerkstatt entdeckte er eine alte Geige, deren Klang ihn so faszinierte, dass er sie erwarb und sich auf die Suche nach dem Erbauer derselben machte.

Philipp Blom, Carl Hanser Verlag, 26,80 €



MAKARIONISSI ODER DIE INSEL DER SELIGEN

Geschichte einer griechischen Familie, die auf der Glücksuche von einer Katastrophe in die nächste tapst. Sehr unterhaltsam, lustig geschrieben.

Vea Kaiser, KiWi Verlag, 12 €



DIE ERZÄHLUNGEN

Roth ist ein Meisterzähler von ganz alltäglichen Menschen und Dingen. Ganz große Literatur!

Josef Roth, Kiepenheuer & Witsch Verlag, 15 €



DIE VERLORENE PARTITUR

Ein Roman für Musikliebhaber, über einen Pianisten, der von einem Russen eine Chopin-Partitur überreicht bekommt und die Bedeutung des Musikstückes erkennt.

Roberto Cotroneo, Suhrkamp Verlag, ab 1,17 € (gebraucht, z.B. auf Amazon)



ICH BIN EIN KIND DER STADT - WIENERIN SEIT 1943

Mitten im Krieg geboren, erlebte sie die Zeit wie ein spannendes Abenteuer.

Chris Lohner, Echomedia Verlag, 19,80 €



WIEN - GEHEIMNISSE EINER STADT

Tauchen Sie ein in das unbekannte Wien, es wird ein Erlebnis!

Gabriele Lukacs, Pichler Verlag, 18,90 €

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
Spezialisierung: MM, NHL, Psycho-onkologie, Onko-Reha

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

Priv. Doz. Dr. Georg Hopfinger
Knochenmarktransplantation
Klinik Favoriten
Kundratstraße 3, 1100 Wien
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
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 Schützli
Klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe
Psychoonkologe (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, Klinik Ottakring
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

Prim. 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

Univ.-Prof. Dr. Alexander Gaiger
Lebens.Med Zentrum Bad Erlach
Onkologische Rehabilitation
Beste-Gesundheit Platz 1
2822 Bad Erlach
Tel.: 02627 813 00
E-Mail: alexander.gaiger@lebens-med-baderlach.at
Spezialisierung: MM, NHL, Psycho-onkologie, Onko-Reha

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

TIROL

OÄ Frau Dr.ⁱⁿ Johanna Kantner
Ambulatorium für Hämatologie und Onkologie
Andreas-Hofer-Straße 39 b, 6020 Innsbruck,
Tel 0512 586 796
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
Klinische Studien, Morphologielabor, Programmdirektion NHL
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 Sandra Eder
1. Medizinische Abteilung
Onkologie und Hämatoonkologie
Klinikum Klagenfurt
Feschnigstraße 11, 9020 Klagenfurt
sandra.eder@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MM

SALZBURG

Univ.-Prof. 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 0572 555 827 11
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

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

Ordination DrachQuadrat
Florianigasse 36 Tür 18
1080 Wien
Telefon 0676 420 15 54
ordination@drachquadrat.at

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

Prof. Dr. Wolfgang Köstler, PhD
Wiener Privatklinik, Obergeschoß
Pelikangasse 15, 1090 Wien
Telefon 0664 4364999
Spezialisierung: Sarkome, seltene
Tumore, Malignome

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

OA 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

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

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

TURNÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE



Auch KrebspatientInnen bietet Bewegung eine einfache Möglichkeit, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. *Von Leon Wolf*

Einige leichte Trainingsübungen helfen, Therapiephasen besser zu vertragen und Nebenwirkungen wie Fatigue oder depressive Verstimmungen deutlich abzuschwächen. Selbst wenn Sie bisher keinen Sport betrieben haben, ist es kein Problem einzusteigen. Sie werden erstaunt sein, dass sich bereits nach wenigen Übungstagen erste Erfolgserlebnisse bemerkbar machen. Sie werden sich kräftiger und beweglicher fühlen, und Ihre Körperwahrnehmung wird sich zum Positiven verändern.

Jede Bewegung zählt. Sie können regelmäßige Spaziergänge in Ihren Alltag einbauen, Fahrrad fahren oder ein paar Gymnastikübungen machen. Dennoch sollten Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt im Vorhinein abklären, in welchem Umfang Sie aktiv werden können. Ein paar Minuten täglich reichen, um erste Erfolge zu verzeichnen. Sie brauchen nur bequeme Kleidung und eine weiche Unterlage – und schon kann's losgehen!

KATZENBUCKEL

Diese Übung verbessert die Rückenbeweglichkeit und löst Verspannungen.

Ausgangsposition: Vierfüßerstand (Bankstellung) mit geradem Rücken

Ausführung: Den Rücken Wirbel für Wirbel nach oben ziehen und rund machen wie einen Katzenbuckel. Danach wieder Wirbel für Wirbel langsam zurück in die Ausgangsposition.

Wiederholungen: 8 x.

COBRA

Zur Kräftigung der Rückenmuskulatur.

Ausgangsposition: Bauchlage, Arme liegen nah neben dem Körper, Handinnenflächen zeigen nach oben.

Ausführung: Ellenbogen vorsichtig nach oben ziehen, dabei die Brust leicht einige Zentimeter vom Boden anheben, und wieder ablegen

Wiederholungen: 2 x 8, dazwischen kurze Pausen.

DIENER

Eine weitere Übung, um die Rückenmuskulatur zu kräftigen.

Ausgangsposition: Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien schulterbreit hin, die Hände liegen seitlich an den Oberschenkeln.

Ausführung: Spannen Sie Bauch und Po an und halten Sie diese Spannung. Neigen Sie nun Ihren Oberkörper langsam nach vorne, halten Sie diesen aber weiterhin gerade. Atmen Sie regelmäßig weiter. Wenn Ihr Hüftgelenk etwa einen 90°-Winkel beschreibt, führen Sie die Arme seitlich, gestreckt nach vorne. Diese Stellung etwa fünf Sekunden lang halten. Dann die Arme langsam zurückführen und den Körper wieder aufrichten.

Wiederholungen: 5 x, dazwischen kurze Pausen.

AUFROLLEN

Eine optimale Übung zur Kräftigung der Bauchmuskulatur.

Ausgangsposition: Rückenlage, Beine anstellen, Hände über Kreuz auf die Brust legen.

Ausführung: Den Bauch einrollen und so die Schultern wenige cm vom Boden heben und behutsam wieder ablegen. Dabei den Blick nach vorn-oben richten.

Wiederholungen: 2 x 8, dazwischen kurze Pausen.

DREHDEHNLAG

Diese Übung dehnt die Brust- und Oberschenkelmuskulatur.

Ausgangsposition: Rückenlage, die Arme liegen seitlich ausgestreckt.

Ausführung: Stellen Sie ein Bein über das andere, sodass der Fuß außen neben dem Knie des ausgestreckten Beines steht. Lassen Sie das angewinkelte Knie seitlich über das ausgestreckte Bein Richtung Boden sinken. Das Becken bewegt sich dabei mit. Halten Sie die Endposition 30 bis 60 Sekunden. Danach Beinwechsel.

LINK ZU LIVE-TURNÜBUNGEN:

www.selpers.com/live/einfache-uebungen-fuer-zuhause

INNERE EINSTELLUNG

Vermutlich jede(r) Krebspatient(in) hat schon einmal Sätze gehört wie „Du musst positiv denken“ oder „Mit der richtigen Einstellung wirst du die Krankheit besiegen“. Von Angelika Zöchmeister



Solche Aussagen sind gewiss nicht böse gemeint, und man möchte das auch niemandem unterstellen, der gut gemeinte Ratschläge dieser Art von sich gibt. Aber geholfen ist KrebspatientInnen damit meist nicht. Ganz im Gegenteil. Derartige Aussagen erzeugen häufig Druck und eventuell auch falsche Erwartungen an die Zukunft. Wenn die erwarteten Ergebnisse dann nicht eintreten, ist die Enttäuschung umso größer.

KrebspatientInnen fühlen sich im schlimmsten Fall für den Verlauf ihrer Erkrankung verantwortlich, wenn es ihnen nicht gelingt, wie vom Umfeld gefordert eine permanent positive Einstellung zu bewahren.

ZUSAMMENHANG MIT KRANKHEITSVERLAUF

Den Zusammenhang zwischen der inneren Einstellung – vor allem des positiv Denkens – und dem Krankheitsverlauf von Krebspatienten versucht man schon lange wissenschaftlich zu untersuchen. Seriös aufbereitete bis augenscheinlich dubiose Selbsthilfe-Bücher gibt es zuhauf in den Buchhandlungen zu finden. Die meisten versprechen mit Ihren Methoden den ultimativen Erfolg, den sie mit Einzelfällen von „Wunderheilung“ oder ähnlichen Geschichten zu beweisen versuchen. Aber einen wirklichen Nachweis für die Effektivität Ihrer Methoden bleiben sie schuldig.

Wäre die geistige Haltung nachweislich ein solch bedeutender Faktor in der Behandlung von Krebs, so hätte man den wissenschaftlichen und verlässlichen Beweis dafür bereits durch zahlreiche bisher durchgeführte Studien erbringen müssen. Aber alle Analysen der bisherigen Untersuchungen deuten darauf hin, dass man keinen signifikanten ursächlichen Zusammenhang zwischen

einer bestimmten geistigen Haltung und dem Erfolg oder Misserfolg einer Krebstherapie nachweisen kann. Daher lässt sich das viel gelobte „positive Denken“ vor allem in die Kategorie „eine von mehreren möglichen Bewältigungsstrategien“ einordnen.

Zwar hat die innere Einstellung keinen nachweisbaren Einfluss auf Therapieerfolge und Krankheitsverläufe, trotzdem kann sie einen wichtigen Einfluss auf andere Bereiche des Alltags haben. Sie kann beeinflussen, wie schwer oder leicht einem die täglichen Aufgaben fallen, wie gerne oder ungern man von Gesellschaft umgeben ist und an sozialen Interaktionen teilnimmt.

Mit einer positiveren Grundstimmung fallen uns die Dinge oft leichter. Zweifellos hat eine gewisse optimistische Sichtweise einen positiven Effekt auf die Lebensqualität. Das heißt jedoch nicht, dass sich jeder Krebspatient dazu verpflichtet fühlen muss, permanent alles positiv zu sehen.

SCHON LANGE EIN FORSCHUNGSTHEMA

Cynthia Rittenberg beschäftigte sich bereits 1995 mit diesem Thema in ihrer wissenschaftlichen Abhandlung mit dem Titel „Positiv denken: eine unfaire Belastung für Krebspatienten?“ Sie stellte schon vor mittlerweile 25 Jahren fest, dass wir lediglich alle gesunden Menschen anzusehen bräuchten, um zu erkennen, dass auch diese nicht immer nur eine positive Einstellung haben.

Ganz im Gegenteil, jeder ist ab und zu mislaunig und verstimmt. Warum sollte man von KrebspatientInnen mehr verlangen, als von jedem gesunden Menschen? Vor allem, wenn diese noch dazu mit einer existentiellen Krise konfrontiert sind? Manche Dinge lassen sich nicht schönreden, und viele Situationen sind einfach nicht leicht zu bewältigen. Aber es liegt jeden Tag an Ihnen, zu entscheiden, wie Sie mit der

aktuellen Situation umgehen möchten. Jeder Tag ist ein neuer Tag. Es gibt vielleicht Tage zum Traurig sein, sich mies fühlen oder sogar zum Weinen. Das ist auch in Ordnung so und essentiell im Rahmen der Krankheitsbewältigung. Wichtig ist dabei, dass das Umfeld diese Phasen akzeptiert und Unterstützung bietet. Dass jemand für Gespräche da ist oder einfach nur aushält, dass es auch Tiefpunkte geben darf.

SIE KÖNNEN, WENN SIE ES SELBST WOLLEN

Jede Patientin/jeder Patient entscheidet selbst jeden Tag wie sie/er sich fühlt. Das ist sicher nicht jeden Tag gleich, manche Tage werden besser und manche Tage vielleicht schlechter sein. Wichtig ist jedoch, dass Sie sich von nichts und niemanden diktieren lassen, wie sie sich fühlen sollen, wie etwa durch das oft rezitierte Mantra „Du musst positiv denken!“

SIE HABEN ES SELBST IN DER HAND

Selbstbestimmung bedeutet, dass Sie selbst darüber entscheiden, wie Sie mit Ihrer Krankheit umgehen. Falls Sie sich in einem Zustand der Negativität gefangen sehen, aus dem Sie ausbrechen möchten, aber nicht wissen wie, dann gibt es Möglichkeiten, wie sie selbst etwas verändern können.

Durch gezieltes Training kann es Ihnen gelingen, jede Situation „neu zu bewerten“ und auf eine andere Art und Weise zu betrachten. Eine Anleitung zu einer dieser Methoden finden Sie unter break4you.selpers.com/uebung/gedankliche-neubewertung-reframing.

Alternativ wird Ihnen Ihre Ärztin/Ihr Arzt sicher gerne mit Rat und Tat zur Seite stehen, Ihnen psychoonkologische Beratung empfehlen und Optionen für Ihr Wohlbefinden besprechen.

LEBENSWEGE

WIR BAUEN UNS GEGENSEITIG AUF

MMAG.^a BARBARA WALTON

MMag.^a Barbara Walton hatte in den letzten Jahren einige Schicksalsschläge zu verkraften. Trotz allem verliert sie nicht den Mut und erfreut sich daran, was das Leben mit sich bringt.

Von Carina Fröhlich

Wie nach einer Nadel im Heuhaufen wurde bei Barbara Walton im Alter von 50 Jahren mittels unzähliger Untersuchungen nach der Ursache ihres Gewichtsverlustes und ihrer Müdigkeit gesucht. Nach mehreren Knochenmarkbiopsien erhielt sie schließlich die Diagnose Multiples Myelom. „Es war ein extrem großer Schock und ich habe damit überhaupt nicht gerechnet“, erinnert sie sich. „Anfangs dachte ich mir noch, dass es an der Menopause liegen würde. Die Diagnose war wie ein anstehendes Todesurteil.“

Letztes Jahr traf die heute 64-Jährige noch ein schweres Schicksal. Ihr Mann erkrankte an Zwölffingerdarmkrebs. Im Krankenhaus wurde er von einem Keim befallen, der eine Endokarditis verursachte und eine Notoperation am Herzen erforderte. Insgesamt bangte sie fast 17 Wochen um sein Leben. Seit her kümmert sich Barbara Walton um ihren Mann, trotz ihres Wirbelbruchs, mit dem sie zu kämpfen hatte.

Das ist nicht immer leicht, aber im Großen und Ganzen kommen sie und ihr Mann gut zurecht. Die beiden geben sich gegenseitig Kraft und bauen einander auf. „Unser Motto ist, das Glas immer halb voll zu sehen. Mal ist der eine down, mal ist der andere

down. Dann sagen wir uns gegenseitig, komm, es könnte viel schlimmer sein.“ 32 Mal ist Barbara Walton im Laufe ihres Lebens bereits umgezogen, das letzte Mal 2018, als sie mit ihrem Mann gemeinsam von Wien nach Baden in ihre jetzige Wohnung zog. Dort sind sie in der Nähe ihrer Tochter und ihrer zwei Enkelkinder, die in Wiener Neustadt leben.

Die gebürtige Deutsche, die früher mit ihrem Mann in England lebte, fühlt sich sehr wohl in Österreich. Vor allem das österreichische Gesundheitssystem lobt sie sehr, denn sie wurde bisher überall gut behandelt und bestens versorgt. „Im AKH und im Wilhelminenspital habe ich mich immer besonders gut aufgehoben gefühlt, beide sind ausgezeichnete Spitäler.“

Barbara Walton liebt die Kultur und die Natur. Ihr kulturelles Interesse ist vielfältig und reicht von Musical und Theater bis hin zur Oper. Um sich am Laufenden zu halten, liest sie jeden Tag die Presse und an Regentagen schaut sie mit ihrem Mann gemeinsam gerne Dokus. Außerdem ist sie ein aktives Mitglied der Naturfreunde Wien und einer Wandergruppe des Kneipp Vereins in Baden. Das Reisen darf bei Familie Walton ebenso nicht zu kurz kommen, auch wenn das im Moment

durch die Coronakrise leider nur bedingt möglich ist. Für den diesjährigen Sommer haben sie zwei Reisen in Österreich geplant, eine Woche in Rust am Neusiedlersee und eine in Velden am Wörthersee.

Für die Zukunft wünscht sich Barbara Walton, dass alles so bleibt, wie es gerade ist. Dass sich ihr Gesundheitszustand und der ihres Mannes nicht verschlechtert. „Ich bin über die jetzige Stabilität sehr dankbar. Einige von denen, die zur gleichen Zeit wie ich diagnostiziert worden sind, sind leider schon lange verstorben. Deshalb bin ich froh, dass ich noch hier bin und noch so viel vom Leben genießen kann.“



BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT IST DAS UM UND AUF

WERNER ACHS

Werner Achs hat es doppelt getroffen. Neben der seltenen Krebserkrankung Morbus Castleman diagnostizierte man bei ihm 2018 Blutkrebs. Trotzdem nimmt er die Dinge so, wie sie kommen ...

Von Carina Fröhlich

Alles begann 2015, als Werner Achs beim Zahnarzt ein Weisheitszahn gezogen wurde. „Von da an waren bei mir am Hals immer die Lymphknoten geschwollen.“ Dieser Zustand änderte sich auch nach einigen Wochen nicht, und so suchte er einen HNO-Arzt auf. Nach Untersuchungen, die die Schwellung der Lymphknoten nicht erklären konnten, wurde er ins Krankenhaus nach Eisenstadt überwiesen. Dort wurde ihm eine Gewebeprobe der Lymphknoten entnommen. Man stellte fest, dass die Zellen hochgradig bösartig waren. „Innerhalb von vier Tagen bin ich dann in Eisenstadt operiert worden und es wurden zwei Lymphknoten herausgenommen.“ Diese wurden untersucht, und Herr Achs erhielt die Diagnose Morbus Castleman, eine sehr seltene Krebserkrankung.

Einige Zeit später tauchte am Oberschenkel ein weiterer Lymphknoten auf, der im Oktober 2015 entfernt wurde. 2018 entdeckten die Ärzte einen Tumor in der Brust. Die Untersuchung ergab wieder Morbus Castleman, es handelte sich also um eine multizentrische Form, die jederzeit im ganzen Körper ausbrechen kann. Als wäre das noch nicht genug, wurde bei Werner Achs zusätzlich ein Plasmozytom festgestellt, Blutkrebs. „Jetzt hatte ich

einen Doppeljackpot, aber nur halt im negativen Sinne.“

Bewegung und frische Luft haben Werner Achs in dieser schwierigen Zeit am meisten geholfen. Er ist sehr gern sportlich aktiv, hat voriges Jahr sogar bei Burgenland Extrem mitgemacht und 60 km geschafft. Neben Wanderungen und Spaziergängen mit seiner Golden Retriever Dame Bonnie liebt der unternehmungslustige Burgenländer das Kino, Thermenbesuche und Brunchen. Außerdem organisierte er im Rahmen der Krebshilfe bereits einige Benefizveranstaltungen, wie eine Benefizwanderung und einen Glühweinstand.

Um sich seine Gedanken von der Seele zu schreiben, hat er unter dem Namen „Werner Achs – Leben mit seltenem Krebs“ einen Blog auf Facebook gestartet. Hier berichtet er, wie er mit der Situation tagtäglich umgeht, was ihn bewegt und beschäftigt. Das Schreiben hilft ihm sehr. Auf meinbezirk.at verfasst er als Regionaut seines Heimatbezirks Neusiedl viele Artikel.

Es freut ihn, wenn er sieht, wie viele Menschen seine Beiträge lesen und dass er sich schön langsam eine Fangemeinde aufgebaut hat. Wie sehr seine Arbeit als Blogger wertgeschätzt

wird, wurde ihm vor kurzem durch eine Nominierung zum InfluCancer des Jahres 2020 bewusst. Ob er die Wahl zum Krebsblogger des Jahres gewinnt, wird sich im November beim ersten internationalen Krebsblogger Kongress in Wien herausstellen.

Nach der Coronakrise, welche auch Werner Achs einschränkte und zu Therapieausfällen führte, möchte er unbedingt verreisen. Am liebsten an einen Erholungsort, Dubai, die Dominikanische Republik oder in eine Thermenach Ungarn. Für diesen Sommer hat er sich schon auf einen Urlaub zu Hause vorbereitet und ein Swimming-Pool für seinen Garten gekauft.



SINNVOLLE BESCHÄFTIGUNG IN DER ISOLATION?

Die erzwungene Isolation in der Coronazeit stellt uns alle vor sehr große Herausforderungen. Was macht man in der Zeit zu Hause am besten? Wir haben die Mitglieder der Myelom- & Lymphomhilfe Österreich nach ihren besten Tipps und Strategien gefragt.

MEDITIEREN LERNEN

Falls Sie beim Thema Meditieren nur an buddhistische Mönche denken, die sich stunden- und tagelang in Versenkung begeben, dann liegen Sie falsch. Meditation beginnt schon im ganz Kleinen, zum Beispiel mit einer Atemübung für wenige Minuten. Viele Studien zeigen, dass Meditation sich sehr positiv auf Geist und Körper auswirkt.

Probieren Sie es doch einfach mal aus! Einen passenden, kostenlosen Kurs finden Sie hier: www.selpers.com/lektion/lebensqualitaet-bei-myelom-lymphom-entspannung-und-psyche

STRUKTUREN SCHAFFEN

Einige Mitglieder der Myelom & Lymphomhilfe erzählen, wie wichtig jetzt feste Strukturen für sie sind. Sie beginnen den Tag zum Beispiel mit einigen Minuten Bewegung oder planen nach dem Mittagessen eine halbe Stunde Lesezeit ein. Solche Strukturen können Ihnen helfen, den Alltag besser zu bestreiten und weniger Zeit mit Dingen zu verschwenden, die Ihnen nicht gut tun.

BRIEFE SCHREIBEN

Auch wenn man sich nicht persönlich sehen kann, ist sozialer Kontakt sehr wichtig. Neben modernen Medien bietet sich dabei auch das gute alte Briefeschreiben an. Ein persönlicher, handgeschriebener Brief oder auch nur eine Postkarte sind etwas ganz Besonderes, das Nähe schafft und gut tut. Zusatztipp: Wenn Sie wollen, gestalten Sie doch Ihr Briefpapier oder die Postkarten selbst! Vorlagen finden Sie z. B. auch in Microsoft Word oder Apple Pages.

ENTRÜMPELN

Nützen Sie die Zeit, um sich von ein paar Dingen zu trennen, die Sie nicht mehr brauchen. Wenn Sie möchten, probieren Sie doch mal die „KonMari-Methode“ aus! Dabei räumen Sie zunächst alle Gegenstände der gleichen Kategorie an einen Ort, zum Beispiel alle Kleidungsstücke. Nehmen Sie dann jeden Gegenstand in die Hand und fragen Sie sich, ob er Sie glücklich macht. Wenn nicht, danken Sie ihm noch einmal und sortieren Sie ihn aus.

MUSIK MACHEN

Die Videos, in denen Menschen in Italien oder Spanien über ganze Straßenzüge hinweg Musik gemacht haben, begeisterten im März und April die Welt. Falls Sie selbst MusikerIn sind, können Sie Ihren Nachbarn mit kleinen Balkonzkonzerten eine Freude machen.

Und wenn Sie bisher keine Musik gemacht haben, lohnt sich vielleicht jetzt das Beginnen! Suchen Sie zum Beispiel im Internet nach ihrem Lieblingslied mit dem Zusatz „Karaoke“ und singen Sie zu den angezeigten Textzeilen mit!

TAGEBUCH SCHREIBEN

Das Niederschreiben der eigenen Gefühle und Erlebnisse kann gerade in Krisenzeiten sehr hilfreich sein. Ein Mitglied aus der Myelom- & Lymphomhilfe Österreich erzählt, dass sie jeden Tag damit beginnt, Tagebuch zu schreiben, belastende Gedanken loszuwerden und ihren Geist zu strukturieren.

Andere führen Dankbarkeitstagebuch und schreiben jeden Tag drei, fünf oder sogar zehn Dinge auf, für die sie dankbar sein können. Vielleicht sind diese Methoden auch etwas für Sie?

BÜCHER LESEN

Viel freie Zeit kann auch etwas Schönes sein, wenn man es sich dabei so richtig gemütlich macht. Mehrfach genannt wurde „Lesen“ als aktuelle Lieblingsbeschäftigung. In den meisten Haushalten liegen noch ungelesene Bücher oder Zeitschriften herum, für die bisher keine Zeit war.

Oder Sie nehmen sich ein Werk vor, das Sie früher schon einmal begeistert hat. Machen Sie sich eine Tasse Tee, kuscheln Sie sich auf dem Sofa so richtig ein und tauchen Sie in andere Welten ab!

TIERE BEOBACHTEN – IM NETZ!

Manche Zoos und Tiergärten haben Webcams an ihren Tiergehegen angebracht, mit denen Sie von zu Hause aus die Tiere beobachten können. Und auch Kameras bei „wilden“ Tieren gibt es. Löwen, Affen, Eulenküken, Bären, Fische und viele andere Tiere geben den ganzen Tag „Live-Shows“ im Netz. Viele Links zu verschiedenen Tierkameras finden Sie z. B. hier: www.elivewebcams.com/Kategorie/tiere oder www.tierwebcams.de

VIRTUELLE MUSEUMSBESUCHE

Auch viele Museen bieten Online-Touren durch ihre Räume an, sodass Sie von Ihrem Computer oder Smartphone aus Kunstwerke in aller Welt entdecken können. Suchen Sie einfach im Netz nach „museum virtual tour“ oder „museum virtuell“, um jede Menge kostenloser Angebote von Museen zu finden.

SICH SELBST GUTES TUN

Gerade in Krisenzeiten sind kleine Gesten der Selbstfürsorge von unschätzbbarer Bedeutung. Finden Sie jetzt heraus, was Ihnen gut tut und Energie gibt! Legen Sie sich vielleicht sogar eine Liste an! Und dann achten Sie darauf, am besten mehrmals am Tag etwas von dieser Liste umzusetzen. Setzen Sie dabei auch auf Kleinigkeiten, zum Beispiel:

- ▶ ausgiebig duschen oder baden
- ▶ Make-up auflegen, obwohl Sie nirgends hingehen wollen
- ▶ sich ein paar Minuten strecken und dehnen
- ▶ sich mit einem gesunden, selbst gekochten Essen verwöhnen
- ▶ das Lieblingslied aufdrehen und laut mitsingen
- ▶ eine aufmunternde SMS an Freunde und Familie schreiben
- ▶ Was immer Sie tun: Kommen Sie gut und gesund durch die Krise!



STUDENTEILNAHME BEI KREBS



Krebserkrankungen sind oftmals kompliziert zu behandeln und schwer zu kontrollieren. Bei Versagen einer Therapie und alternativer Behandlungsmöglichkeiten stellt die Teilnahme an einer klinischen Studie eine realistische Chance auf mehr Lebensqualität dar. *Von Christopher Waxenegger*

WAS PASSIERT BEI KLINISCHEN STUDIEN?

Klinische Studien sind die Grundvoraussetzung für die Zulassung neuer Medikamente, Operationsverfahren oder Strahlentherapien. Wird zum Beispiel ein neuer Arzneistoff entdeckt, dauert es üblicherweise zwischen 8 und 12 Jahren, bis dieser für die Behandlung zugelassen wird. Vorausgesetzt es läuft alles nach Plan.

Grundsätzlich unterscheidet man präklinische Studien von Phase 1 bis 4 Studien. In der präklinischen Phase wird der neue Arzneistoff in Experimenten auf seine Wirkung, Dosierung und mögliche Nebenwirkungen getestet. Sind die Ergebnisse vielversprechend, beginnt die sorgfältige Planung der darauffolgenden Studien am Menschen.

Mit dieser Planung werden ausschließlich sehr erfahrene StudienleiterInnen beauftragt, die neben dem genauen Ablauf auch die Einschluss- und Ausschlusskriterien formulieren. Damit sollen einerseits etwaige Störfaktoren ausgeschaltet, andererseits der maxi-

male Nutzen des neuen Medikaments festgestellt werden. Außerdem müssen die Studien von einer strengen Ethikkommission freigegeben werden. In Phase 1 Studien wird die Verteilung im Körper und die generelle Verträglichkeit an einigen wenigen Patienten geprüft. Phase 2 und 3 Studien widmen sich einem größeren Patientenkollektiv und haben den Wirksamkeitsnachweis zum Ziel. Zuletzt werden in Phase 4 Studien Langzeitdaten zu Wirkung und Nebenwirkung erfasst und aufgezeichnet.

WELCHE ARTEN VON STUDIEN GIBT ES?

Studie ist nicht gleich Studie. Man gliedert grundsätzlich in randomisierte, placebokontrollierte, doppelblinde und multizentrische Studien. Bei randomisierten Studien werden die TeilnehmerInnen per Zufallsprinzip in zwei oder mehr Gruppen aufgeteilt.

Placebokontrollierte Studien vergleichen normalerweise ein Scheinmedikament mit einem echten Medikament. Krebstherapiestudien stellen eine Ausnahme dar: Hier erhalten PatientInnen auch in der Placebogruppe

die zu dem Zeitpunkt beste etablierte Therapieform. Das neue Medikament muss schließlich nicht nur wirksam, sondern noch besser als die bisherige Behandlung sein. Doppelblind bedeutet nichts Anderes, als dass weder PatientInnen noch ÄrztInnen wissen, welche Patientin/welcher Patient welches Medikament erhält.

In multizentrischen Studien sind meistens mehrere spezialisierte Zentren weltweit an der Durchführung beteiligt. Dies wird vor allem bei besonders seltenen Erkrankungen gemacht, um ausreichend hohe TeilnehmerInnenzahlen zu erreichen.

WELCHE VORAUSSETZUNGEN GIBT ES?

Die genauen Ein- und Ausschlusskriterien legen nicht Ihre behandelnden ÄrztInnen fest, sondern die Verantwortlichen der jeweiligen Studie.

Einschlusskriterien umfassen in vielen Fällen das Alter, das Krankheitsstadium, bisherige Behandlungsversuche und spezielle Tumorarten. Sie stellen sicher, dass die PatientInnen den maximalen

Nutzen von der neuen Therapie haben. Ausschlusskriterien dienen der Sicherheit und definieren, wann eine Teilnahme nicht möglich ist. Ihre behandelnden ÄrztInnen kennen Ihren Krankheitsverlauf am besten.

In der Regel prüfen sie, ob eine Studie für Sie geeignet ist. Sind sämtliche Voraussetzungen erfüllt, müssen Sie eine Einwilligungserklärung unterschreiben. Diese Erklärung ist jedoch kein Vertrag oder dergleichen und kann jederzeit, ohne Angabe von Gründen oder Konsequenzen, widerrufen werden.

WELCHE NACHTEILE HAT EINE TEILNAHME?

Neue Medikamente oder Behandlungsmethoden bergen nicht nur Chancen in sich, sondern auch bis dato nicht bekannte unerwünschte Nebenwir-

kungen und Risiken. Zwar reduziert der geplante Prüfplan der Studie die genannten Gefahren, er kann diese aber nicht gänzlich verhindern. Vor einer Teilnahme sollten Sie sich mit dieser Eventualität auseinandersetzen, sei es gemeinsam mit Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem Arzt, Ihren Angehörigen oder sich selbst. Zudem kann der manchmal ausgeprägte zeitliche Aufwand für Untersuchungen, Krankenhausaufenthalte, Tests und Kontrollen belastend sein. Auch das sollte in Ihrer Entscheidungsfindung Berücksichtigung finden.

WELCHE VORTEILE HAT EINE TEILNAHME?

Ein wesentlicher Vorteil einer Studienteilnahme ist der frühe Zugang zur modernsten Therapiemethode, zu einem Zeitpunkt, an dem sie noch

nicht im klinischen Alltag etabliert ist. Dies bietet die einmalige Gelegenheit, im Hinblick auf Heilung, Schmerzlinderung oder Lebensqualität einen gesundheitlichen Nutzen zu ziehen. Ein weiterer positiver Aspekt ist die engmaschige und umfangreiche medizinische Betreuung durch das Studienpersonal. StudienteilnehmerInnen helfen, weil Sie dafür sorgen, dass neue Therapien erforscht werden können.

FAZIT

Die Teilnahme an einer klinischen Studie bietet in vielerlei Hinsicht Vorteile. Dabei dürfen potentielle Nachteile nicht unter den Tisch gekehrt werden. Ein vertrauensvolles Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, PartnerIn oder Angehörigen erleichtert die Entscheidung für eine Studienteilnahme und stellt sicher, dass Sie guten Gewissens den bestmöglichen Nutzen daraus ziehen.

ASH 2019 – NEUES IN DER THERAPIE VON BLUTKRANKHEITEN

Rückblick auf das jährliche Meeting der Amerikanischen Gesellschaft für Hämatologie (ASH).

Vom 7. bis 10. Dezember 2019 fand in Orlando (USA) die 61. Jahrestagung der American Society of Hematology (ASH) statt. Dieses alljährliche Meeting gilt als der renommierteste internationale Kongress im Bereich der Hämatologie. Mehr als 25.000 HämatologInnen aus allen Fachbereichen tauschten die neuesten wissenschaftlichen Forschungsergebnisse und Erkenntnisse über Blutkrankheiten aus. Alle Vorträge finden Sie als Videos auf der SHG-Website.

THERAPIE DES MULTIPLEN MYELOMS

In der Therapie des Multiplen Myeloms werden verschiedenste Wirkstoffe eingesetzt. Dazu gehören Proteasom-Inhibitoren, Immunmodulatoren und Kortikosteroide. Aus der Behandlung von rezidierten Myelom-Erkrankungen weiß man seit einiger Zeit, dass die zusätzliche Gabe von monoklonalen Antikörpern, die das Immunsystem unterstützen, einen zusätzlichen Nutzen bringt. Wie auf dem ASH-Meeting vorgestellt, besteht dieser Nutzen auch bei neu diagnostizierten Myelomen. Als neuer Standard gilt deshalb, dass monoklonale Antikörper auch in der Ersttherapie bei neu diagnostizierten Myelomen zum Einsatz kommen. Auch für PatientInnen mit Non-Hodgkin-Lymphomen wie dem follikulären Lymphom bringen monoklonale Antikörper Vorteile.

CAR-T-ZELL-THERAPIE

Ein Schwerpunkt bei der ASH-Jahrestagung 2019 war die CAR-T-Zell-Therapie. Der Fokus lag auf der CAR-T-Zell-Therapie in Bezug auf aggressive Lymphome. Einer Studie zufolge erwies sich die junge Behandlungsform bei PatientInnen mit diffus großzelligem B-Zell-Lymphom als wirksam. Mehr als die Hälfte dieser PatientInnen spricht auf CAR-T-Zell-Therapie an.

Neue Daten weisen außerdem darauf hin, dass die CAR-T-Zell-Therapie möglicherweise sogar beim Mantelzell-Lymphom eingesetzt werden kann. Auch für den Morbus Waldenström und das follikuläre Lymphom gibt es vielversprechende Studienergebnisse. Die CAR-T-Zell-Therapie gewinnt an Bedeutung und an Umfang. Die erforderlichen Laborpräparate, in denen die T-Zellen „getunt“ werden, können immer rascher hergestellt werden. WissenschaftlerInnen und ÄrztInnen sind zuversichtlich, dass in Zukunft noch mehr PatientInnen von einer CAR-T-Zell-Therapie profitieren könnten.

WEITERE THEMEN DER ASH 2019

In der Behandlung der chronisch lymphatischen Leukämie (CLL) werden

sogenannte Enzyblocker eingesetzt, die nicht auf einer Chemotherapie basieren. In den USA wurde ein neuer solcher Wirkstoff zugelassen, der einer Studie zufolge gut wirksam ist, bei geringeren Nebenwirkungen.

Auch zum myelodysplastischen Syndrom (MDS), zur akuten myeloischen Leukämie (AML) und zur chronisch myeloischen Leukämie (CML) wurden auf der 61. Jahrestagung der American Society of Hematology zahlreiche neue Studien präsentiert. Das 62. Annual Meeting soll vom 5. – 8. Dezember 2020 in San Diego, Kalifornien, stattfinden.

MYELOM-LYMPHOM-SYMPOSIUM 2020

An unserem nächsten Symposium können Sie ganz bequem von zu Hause aus teilnehmen. Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.myelom-lymphom.at.



Alle bisherigen Vorträge finden Sie online: www.myelom-lymphom.at

10 FRAGEN AN... DR.^{IN} ELLA WILLENBACHER

1. WAS IST IHR SPEZIALGEBIET, IHR SCHWERPUNKT?

Ich bin Hämatologin und Onkologin. Mein Spezialgebiet sind Lymphome und Myelome.

2. WAS MACHEN SIE IN IHRER FREIZEIT?

Ich gehe joggen, spiele Golf und gehe gern shoppen. Ich liebe es zu reisen und ich liebe guten Wein.

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

Nelson Mandela und Queen Elizabeth II.

4. WOFÜR STEHEN SIE MORGENS AUF?

Für das, was ich gerne mache: Arbeiten gehen, für die Familie sorgen, für Menschen, die ich liebe und meine PatientInnen. Das ist es, was mich immer motiviert.

5. WAS WAR IHRE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG?

Wenn Angehörige erkranken, ist das eine große psychische Herausforderung. Alles Andere kann man schaffen, das geht... Aber, wenn jemand Nahestehendes schwer krank ist, steht man mit dem Rücken zur Wand.

6. WAS WAR IHR GRÖSSTER ERFOLG?

Ich komme ursprünglich aus Kasachstan. Dass ich mit 20 Jahren nach Europa gekommen bin und die Möglichkeit bekam, in Deutschland aus eigener Kraft Medizin zu studieren, das ist für mich mein größter Erfolg.

7. IHRE SCHÖNSTE KINDHEITERINNERUNG?

Im Süden von Kasachstan ist es im Sommer ziemlich heiß. Im Park gab es diese wunderschönen Bäume. Wenn man am Nachmittag dort gespielt hat, ein bisschen Wind geweht hat und die Blätter geraschelt haben, das war für mich das Schönste.

8. WO MACHEN SIE AM LIEBSTEN URLAUB?

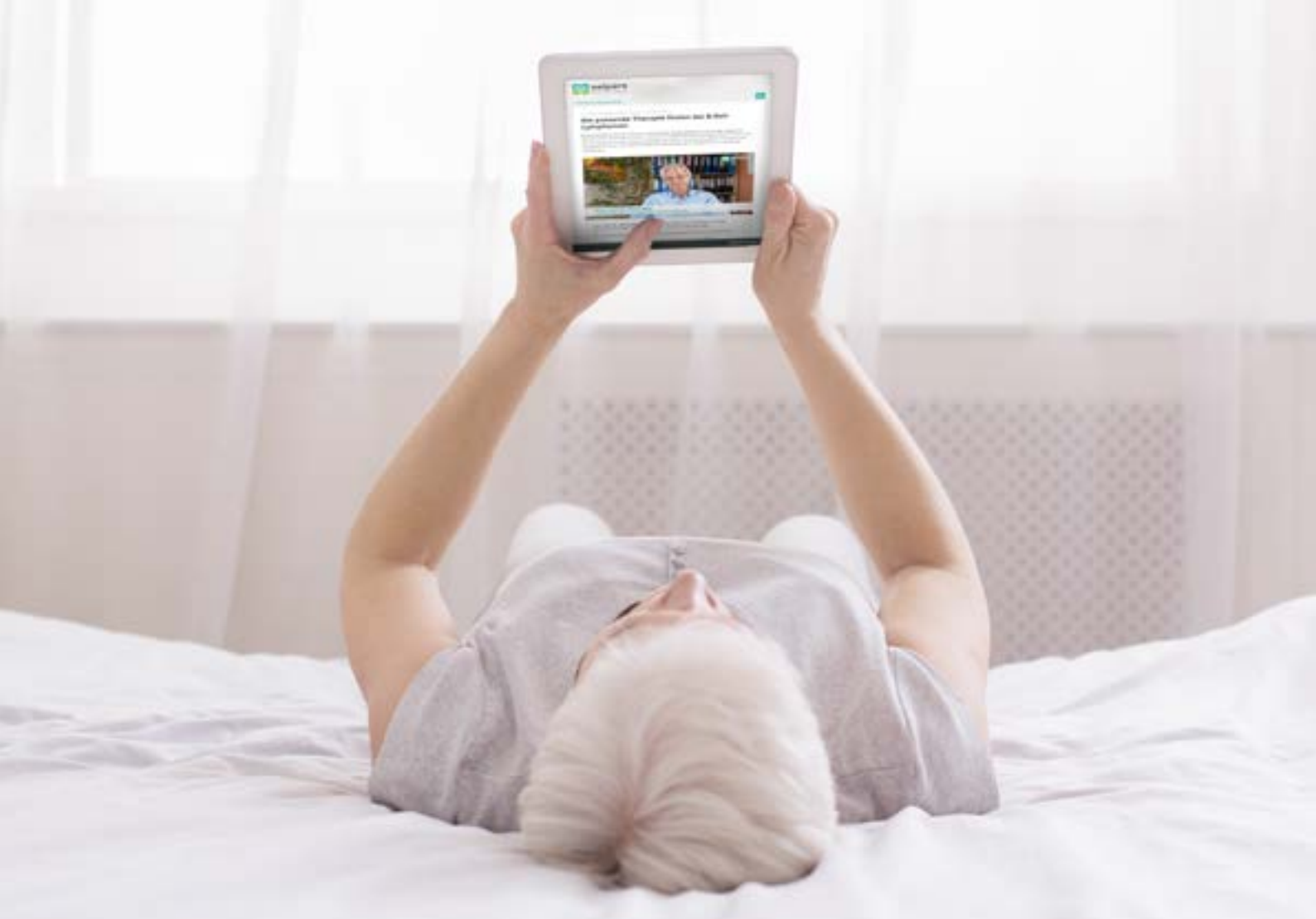
Das ist eine schwierige Frage. Mein Mann und ich sind immer viel gereist. Wir sind oft in Südafrika und in Schottland. Und nach Tahiti würde ich gern noch einmal, auch wieder nach Indien und Japan.

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

Bitte nie die Hoffnung verlieren. Nie denken, das Leben ist vorbei. Einfach jeden Tag nach vorne schauen. Heutzutage gibt es so viele Möglichkeiten. Viele Erkrankungen werden geheilt, bei vielen PatientInnen kann man eine Krebserkrankung in eine chronische Erkrankung überführen. Sich immer umsehen, wo kann ich Hilfe bekommen, egal welche Art von Hilfe, psychologische Unterstützung, ein nettes ärztliches Gespräch. Immer an die positiven Seiten denken.

10. IHR LEBENSMOTTO?

Es gibt ein russisches Sprichwort, das lautet: Glaube an Gott, aber vertraue auf dich selbst!



LEBEN MIT B-ZELL-LYMPHOM

Die kostenlose Online-Kursreihe auf www.selpers.com gibt einen Überblick über die Ursachen, die Diagnose und die Behandlung von B-Zell-Lymphomen.

Sie oder jemand in Ihrem Umfeld hat die Diagnose B-Zell-Lymphom erhalten und Sie sind unsicher, was das bedeutet? Oder Sie leben bereits mit einem Lymphom und möchten mehr darüber wissen, um Ihr Leben mit der Erkrankung aktiv mitzugestalten?

Die Kursreihe rund um die Themen „B-Zell-Lymphome verstehen“, „Behandlung der B-Zell-Lymphome“

und „Blutwerte und Befunde bei B-Zell-Lymphomen“ wurde zusammen mit FachärztInnen und Betroffenen entwickelt und hilft Ihnen dabei die Erkrankung besser zu verstehen und Ihren Alltag damit zu bewältigen. Sie erfahren, wie ÄrztInnen ein B-Zell-Lymphom diagnostizieren, wie es nach der Diagnose weitergeht, wie sich das Blutbild bei Lymphomen verändert und wie Lymphknoten-Entnahme und eine Knochenmarkbiopsie ablaufen.

Alle Kurse sind kostenlos und ohne Anmeldung verfügbar unter: **selpers.com/b-zell-lymphom.**



Jetzt starten

Mehr unter www.selpers.com/b-zell-lymphom