

Lebenswege

Das Magazin der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich

02|2020



**DER WINTER
KANN
KOMMEN!**

Vorbereiten

Impfungen und Lebensrezepte
für KrebspatientInnen.

Lebensgefühl

Von Schwimmen bis Streamen.

Besser Leben

Salutogenese (Gesundwerdung).
Infusionen zuhause.

INTRO

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

Ich freue mich sehr, Sie wieder bei den Lebenswegen begrüßen zu dürfen. Noch immer leben wir in Zeiten der Pandemie, aber das Wissen über Corona ist gewachsen, und ich bin guter Dinge, dass wir einen Weg finden, mit dem neuen Virus umzugehen.

Mit Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Ursula Wiedermann-Schmidt vom Institut für Spezifische Prophylaxe und Tropenmedizin der Medizinischen Universität Wien haben wir über eine mögliche Corona-Impfung gesprochen, ohne auf andere wichtige Impfungen für KrebspatientInnen zu vergessen. In einem weiteren Interview erklärt die Leiterin der Anstaltsapothek am Wiener AKH, Frau Mag.^a Martina Anditsch, auf welche Wechselwirkungen mit Medikamenten und Nahrungsmitteln KrebspatientInnen achten sollten. Wir stellen die Initiative „Infusion@home“ vor. Die Heimtherapie für chronisch kranke Menschen kann einen großen Gewinn für die Lebensqualität auch von KrebspatientInnen bringen.

Dann behandeln wir verschiedene Freizeitaktivitäten: Schwimmen für Erwachsene, insbesondere auch für ältere PatientInnen, und die bequeme Art, via Streaming zuhause Filme zu schauen. Und wir präsentieren Ihnen das Buch „In Balance trotz Krebs“, in dem Dr.ⁱⁿ Claudia Mainau heilsame Lebensrezepte aus Ost und West zusammengetragen hat. Außerdem gibt es wieder Buchtipps von Mitgliedern der SHG.

Im Patientenportrait möchte diesmal ich selber aus meinem Leben mit meiner Erkrankung erzählen. Und wie jedes Jahr haben wir auch heuer wieder unser Symposium veranstaltet, auf das wir in dieser Ausgabe einen Rückblick geben.

Was man unter Salutogenese versteht, erfahren Sie in einem Schwerpunktartikel mit Univ.-Prof. Dr. Christian Schubert, und ein weiterer medizinischer Beitrag widmet sich der Polyneuropathie im Rahmen einer Chemotherapie. In dieser Ausgabe finden Sie auch eine Bestellkarte, mit der Sie eine kostenlose Broschüre zum Thema „Polyneuropathie“ von uns erhalten können.

Viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in die kalte Jahreszeit wünscht Ihnen auch diesmal wieder

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



Infos zu Veranstaltungen der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich finden Sie auf unserer Homepage:
www.myelom-lymphom.at/aktuell/termine

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), Carina Fröhlich,
Claudia Füzler, Johanna Mitnacht, Christopher Waxenegger,
Martin Hartmann

Fotos: Bigstock, beigestellte Bilder

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

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

Hersteller: Ferdinand Berger & Söhne GmbH
Wiener Straße 80, A-3580 Horn

Auflage: 4.500 Stück, Erscheinungsweise: 2x jährlich



Offenlegung

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

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



EHRENSACHE

04 Impfen bei Krebs

Interview mit Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Ursula Wiedermann-Schmidt, Leiterin des Instituts für Spezifische Prophylaxe und Tropenmedizin der Medizinischen Universität Wien.

GEMEINSAM STARK

07 Wechselwirkungen von Medikamenten und Nahrungsmitteln

Interview mit Mag.^a pharm. Martina Anditsch, Leiterin der Anstaltsapotheke im Wiener Allgemeinen Krankenhaus.

08 Infusion@home

Eine Initiative, die chronisch kranken Menschen das Leben erleichtert.

09 Schwimmen ist gesund

Eine ideale Körperaktivität auch für Erwachsene und ältere Menschen.

10 In Balance trotz Krebs

Heilsame Lebensrezepte aus Ost und West aus dem Buch von Dr.ⁱⁿ Claudia Mainau.

12 Filme online schauen

Wie man die Vorteile des Streamings nützt plus eine Filmempfehlung.

14 AnsprechpartnerInnen der SHG

Ihre Kontaktpersonen, an die Sie sich bei Fragen jederzeit wenden können.

LEBENSGEISTER WECKEN

17 Zwei Bücher- und ein Film-Tipp

Von Mitgliedern der Selbsthilfegruppe.

18 Symposium 2020

Rückblick auf die Vorträge beim diesjährigen Symposium der Myelom- und Lymphomhilfe.

20 PatientInnenportrait

Die Leiterin der Selbsthilfegruppe Elfi Jirsa über ihren Umgang mit ihrer Krebserkrankung.

SO HILFT DIE MEDIZIN

22 Salutogenese – Was ist das?

Informationen und Expertenstatements zur Gesundwerdung, dem Gegenteil von Pathogenese.

26 Polyneuropathie

Eine kurze Abhandlung zur Nervenschädigung durch Chemotherapie.

27 10 Fragen an ...

Dr. Martin Schreder von der Abteilung für Hämatologie und Onkologie an der Klinik Ottakring (Wilhelminenspital).





IMPFUNGEN BEI KREBS

Ein ausführliches Interview mit Frau Univ-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Ursula Wiedermann- Schmidt, Leiterin des Instituts für Spezifische Prophylaxe und Tropenmedizin an der Medizinischen Universität Wien. *Von Dr. Claudio Polzer*

Lebenswege: Würden Sie bitte kurz einen Überblick geben, welche Impfungen für Myelom- und LymphompatientInnen empfohlen werden?

Prof.ⁱⁿ Wiedermann-Schmidt:

Prinzipiell gelten für Myelom- und LymphompatientInnen dieselben Impfempfehlungen wie für die Normalbevölkerung, altersentsprechend laut dem Österreichischen Impfplan. Dazu gehören Diphtherie, Tetanus,

Kinderlähmung und Keuchhusten, die alle zehn Jahre aufgefrischt werden sollen, ab dem 60. Lebensjahr alle fünf Jahre. Wie im Impfplan empfohlen, sollte man gegen Hepatitis A und B sowie FSME (Zeckenimpfung, Anm. d. Red.) geimpft sein. Bei Personen ab dem 60. Lebensjahr und – altersunabhängig – bei Personen mit eingeschränktem Immunsystem oder chronischer Lungenerkrankung empfehlen wir auch immer

die Pneumokokken-Impfung. Wenn ein Patient die Diagnose Myelom oder Lymphom erhält, sollte man auch unbedingt kontrollieren, ob eine Immunität gegen Masern, Mumps, Röteln und Varizellen vorliegt. Diesbezüglich den Immunstatus zu kennen, ist sehr wichtig. Die Masern etwa sind eine hochansteckende Infektionskrankheit, vor der die PatientInnen geschützt werden sollen. Wenn keine Immunität besteht, kann sich ein Problem

ergeben: Bei diesen Impfungen handelt es sich um Lebend-Impfstoffe, die während mancher Therapien wie zum Beispiel Stammzelltransplantationen nicht gegeben werden dürfen. In diesem Fall ist Umgebungsprophylaxe dann extrem wichtig, das bedeutet, dass die Kontaktpersonen der Patientin/des Patienten eine Immunabwehr gegen diese Infektionskrankheiten haben müssen.

In der kalten Jahreszeit empfehlen wir Myelom- und LymphompatientInnen dringen die Influenza-Impfung.

Hier gibt es zwei Möglichkeiten: Den verstärkten Impfstoff oder zweimalig zu impfen, wenn die Impfung etwa wegen immunsuppressiver Therapien nicht so gut angeht. Weiters ist die Impfung gegen Herpes zoster, die Gürtelrose, immer wieder Thema. Personen unter Immunsuppression haben eine höhere Neigung, eine Reaktivierung dieses Virus und auch schwere Formen von Gürtelrose zu entwickeln. Mittlerweile gibt es einen inaktivierten Impfstoff, der bei immunsupprimierten Personen gegeben werden kann. Hier gibt es leider Schwierigkeiten bei der Verfügbarkeit, aber wir arbeiten in unserer Spezialambulanz daran, den Impfstoff zu importieren, um bevorzugt Risikopatienten mit dieser wichtigen Impfung versorgen zu können.

Lebenswege: An welche ÄrztIn/Arzt oder welche Institution sollen sich PatientInnen für die Impfungen wenden?

Prof.ⁱⁿ Wiedermann-Schmidt: Unsere Ambulanz ist eine Spezialambulanz für RisikopatientInnen, für Myelom- und andere KrebspatientInnen, aber auch für Autoimmunerkrankte. Wir betreuen Menschen mit allen Formen einer Immunsuppression. Wir werden entweder direkt von den PatientInnen oder von niedergelassenen ÄrztInnen konsultiert, wenn sie Rat brauchen.

Natürlich können auch praktische ÄrztInnen die Impfungen vornehmen, dann sollten sie sich aber eingehend mit dem Thema beschäftigen, denn die Impfbetreuung dieser Patientengruppe ist sehr spezifisch.

Auch die ständige Kommunikation mit den behandelnden OnkologInnen ist sehr wichtig. Und ein weiteres Thema ist die Einreichung bei den Krankenkassen, damit die PatientInnen die Kosten für die Impfstoffe rückvergütet bekommen. Das ist ein zusätzlicher bürokratischer Aufwand, den wir in unserer Ambulanz leichter bewerkstelligen können als in einer niedergelassenen Praxis.

Lebenswege: Welche Kosten werden von der Krankenkasse übernommen?

Prof.ⁱⁿ Wiedermann-Schmidt: Die Krankenkasse übernimmt nicht die Kosten für Impfungen, die routinemäßig durchgeführt werden sollten, etwa Diphtherie, Tetanus, Keuchusten oder Polio. Diese sollen nach Österreichischem Impfplan ein Leben lang, unabhängig von einer Grunderkrankung, alle zehn Jahre aufgefrischt werden. Die Kosten für diese Impfungen sind mit unter 50 Euro aber auch nicht sehr hoch.

Sogenannte „indizierte Impfungen“ werden dann von der Krankenkasse übernommen, wenn eine Grunderkrankung oder deren Behandlung zu einem erhöhten Risiko für die entsprechenden Infektionskrankheiten führt. Ein gutes Beispiel sind Pneumokokken-Infektionen, die bei Immunsuppression viel häufiger vorkommen. Deshalb wird die Impfung als sogenannte „vorgezogene Heilbehandlung“ von der Krankenkasse bezahlt.

Lebenswege: Wann sollte welche Impfung durchgeführt werden?

Prof.ⁱⁿ Wiedermann-Schmidt: Schon bei Diagnosestellung einer Krebserkrankung sollte eine Impfanamnese erfolgen, um so früh wie möglich Impflücken ausmachen und schließen zu können und gleichzeitig das Umfeld der PatientInnen mit einzubeziehen. Denn alle Impfungen, die bei den PatientInnen nicht gemacht werden können, sollen auf jeden Fall bei den Familienmitgliedern durchgeführt werden, damit sie nicht ansteckend für die PatientInnen sind. In der Praxis kommen die PatientInnen allerdings sehr oft erst zum Impfen, wenn eine immunsuppressive Behandlung bevorsteht. MyelompatientInnen kommen häufig erst nach einer Stammzelltransplantation

zu uns. In diesem Fall kommt ein gut ausgearbeitetes Impfschema zur Anwendung. Frühestens 3 bis 6 Monate nach Stammzelltransplantation kann mit dem Impfen mit inaktivierten Wirkstoffen begonnen werden. Mittels eines insgesamt zwei Jahre dauernden Impfplans wird der Impfschutz, der durch Stammzelltransplantation verloren ging, systematisch wieder aufgebaut.

Lebenswege: Welche Impfungen sollten jedes Jahr erfolgen?

Prof.ⁱⁿ Wiedermann-Schmidt: Die einzige Impfung, die jährlich durchgeführt werden sollte, ist die Influenza-Impfung, weil sich dieses Virus jedes Jahr ein wenig verändert. Das gilt unabhängig von einer Krebserkrankung. Ansonsten besitzt das Immunsystem ja ein gewisses Gedächtnis. Totimpfstoffe müssen nur alle 5 bis 10 Jahre aufgefrischt werden. Wenn man für Lebendimpfstoffe vor einer Krebserkrankung bereits eine Immunität erworben hat, kann man davon ausgehen, dass ein recht guter, dauerhafter Schutz vorhanden ist – ausgenommen nach Stammzelltransplantation. Das sollte man überprüfen.

Lebenswege: Was versteht man in diesem Zusammenhang unter einem Titer?

Prof.ⁱⁿ Wiedermann-Schmidt:

Bei einer Titer-Bestimmung wird mittels Blutuntersuchung der Antikörperschutz gegen bestimmte Erkrankungen untersucht.

Dabei lässt sich nicht nur bestimmen, wie hoch der Schutz zum jetzigen Zeitpunkt ist, sondern in manchen Fällen auch, wie lange der Schutz noch bestehen wird. Zum Beispiel bei Tetanus, Diphtherie oder Hepatitis B. Auch bei Masern, Mumps, Röteln und Varizellen lässt sich mit einer Titer-Kontrolle bestimmen, ob ein dauerhafter Schutz gegeben ist. Bei der Pneumokokken- und Meningokokken-Impfung funktioniert diese Überprüfung leider nicht.

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Und auch bei FSME muss man eine sehr spezielle Untersuchung durchführen, um ein aussagekräftiges Ergebnis zur Intensität und Dauer des Impfschutzes zu erhalten.



Zur Person:

Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Ursula Wiedermann-Schmidt ist Vorstand des Zentrums für Pathophysiologie, Infektiologie und Immunologie sowie Leiterin des Instituts für Spezifische Prophylaxe und Tropenmedizin und ärztliche Leiterin der Spezialambulanz für Impfungen an der Medizinischen Universität Wien.

LINK

Den ausführlichen Online-Kurs „**Impfungen bei KrebspatientInnen**“ mit Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Ursula Wiedermann-Schmidt als Expertin können sie gratis unter folgendem Link sehen:

www.selpers.com/kurs/impfungen-bei-krebs/



Lebenswege: Wann sollte man eine Titerbestimmung vornehmen lassen?

Prof.ⁱⁿ Wiedermann-Schmidt: Bei einer Krebsdiagnose sollte zuerst der Impfstatus erhoben werden, mithilfe von Impfausweisen und der Impfanamnese im Gespräch mit den PatientInnen. Erst in weiterer Folge wird mittels Titer-Bestimmung gezielt kontrolliert, wobei man sich auf Masern, Mumps, Röteln und Varizellen konzentriert. In vielen Fällen, wie z. B. Tetanus, ist es sinnvoller, zuerst eine Auffrischungsimpfung zu geben, und danach zu kontrollieren, wie die Impfung angegangen und wie gut der Schutz ist.

Lebenswege: Müssen PatientInnen die Titerbestimmung selber bezahlen?

Prof.ⁱⁿ Wiedermann-Schmidt: Hier muss man vorsichtig und sehr gezielt vorgehen. Generell werden Titer-Bestimmungen nicht von den Kassen übernommen. Allerdings sind sie im Verhältnis zu Impfungen auch weniger teuer.

Lebenswege: Die Entwicklung von Corona-Impfstoffen ist in vollem Gange. Was ist möglicherweise das Neue an diesem Impfstoff?

Prof.ⁱⁿ Wiedermann-Schmidt: Eine wichtige Nachricht ist, dass nicht nur ein Impfstoff, sondern verschiedene auf den Markt kommen werden. Eine Art ist jenen Impfungen ähnlich, die wir bereits kennen, nach dem Vorbild z. B. des Hepatitis A- oder Diphtherie/Tetanus-Impfstoffes oder der Influenza. Das sind inaktivierte Impfstoffe oder Teil-Antigen-Impfstoffe.

Die neueren Impfstoffarten gab es in dieser Form noch nicht oder kaum. Einerseits sogenannte mRNA-Impfstoffe, bei denen die genetische Bauanleitung für einen Teil des Coronavirus geimpft wird, auf dass die Körperzellen selbst die entsprechenden Corona-Antigene produzieren und dann eine Immunantwort dagegen aufgebaut werden kann. An und für sich eine kluge Vorgehensweise, weil man sich sehr aufwändige Herstellungsprozesse erspart.

Der Körper produziert sozusagen selber den Impfstoff.

Die zweite Art neuerer Impfstoffe sind die sogenannten Vektoren-Impfstoffe, bei denen bestimmte harmlose Viren als Träger-Virus für das Corona-Antigen verwendet werden. Solche Impfstoffe sind im Rahmen von Ebola schon zur Anwendung gekommen, man hat also etwas mehr Erfahrung. Aber auch diesbezüglich wird man anhand der Phase-III-Studien erst sehen, wie sicher und wie gut die Impfstoffe bei den Risikopersonen wirksam sind, vor allem bei Patienten mit Immunsuppression.

Welche Impfstoffe uns schließlich zur Verfügung stehen werden und bei welchen Personengruppen sie eingesetzt werden können, werden wir in den nächsten Wochen wissen. Die früheste Zulassung wird Ende des Jahres erfolgen.

Lebenswege: Werden in näherer Zukunft weitere Erkrankungen auf die Liste empfohlener Impfungen für KrebspatientInnen hinzukommen?

Prof.ⁱⁿ Wiedermann-Schmidt: Es wird bessere Pneumokokken-Impfstoffe geben, die mehr Pneumokokken-Typen beinhalten werden, und eine neue Generation von Meningokokken-Impfstoffen. Dann hoffe ich sehr, dass der Herpes zoster-Impfstoff endlich auch bei uns verfügbar sein wird. Der Corona-Impfstoff wird so wie die Influenza in den nächsten Jahren wahrscheinlich Einzug in den Impfplan nehmen.

Wenn das alles gelingt, haben wir einen großen Gewinn für die Impfanforderungen der nächsten Jahre erreicht.

Aber es wird sicher immer wieder etwas Neues hinzukommen, denn die Forschung steht nicht still.



BEACHTEN, WAS MAN EINNIMMT

Interview mit Mag.^a pharm. Martina Anditsch zur Wechselwirkung von Krebsmedikamenten mit Nahrungsmitteln und anderen Arzneistoffen.
Von Dr. Claudio Polzer

Lebenswege: Inwiefern können Nahrungsmittel oder Medikamente die Wirkung einer Krebstherapie beeinflussen?

Mag.^a Anditsch: Eine Beeinflussung von onkologischen Medikamenten durch Nahrungsmittel bzw. gleichzeitig verabreichte andere Arzneimittel muss stets berücksichtigt werden. Wenn neue Arzneimittel verordnet werden, ist es ganz wichtig, den PatientInnen Informationen mitzugeben, ob das Medikament nüchtern einzunehmen ist, ob man andere Medikamente gleichzeitig dazu nehmen darf oder die Aufnahme eines Onkologikums beeinträchtigt wird.

Lebenswege: Welche Medikamente können problematisch sein?

Mag.^a Anditsch: Zum Beispiel der Magenschutz. Er kann die Aufnahme von wichtigen onkologischen Medikamenten verhindern. Andererseits kann eine Erhöhung des pH-Wertes im Magen dazu führen, dass Wirkstoffe stärker aufgenommen werden. Dann treten Nebenwirkungen auf wie zum Beispiel Durchfall oder Hauterscheinungen. Aufpassen muss man bei Cholesterinsenker, vor allem bei Simvastatin, das nicht in Kombination mit Onkologika eingenommen werden soll. Der Wirkstoff hat ein hohes Interaktionspotential und sollte durch besser verträgliche Cholesterinsenker ersetzt werden. Auch bestimmte Antibiotika können Wechselwirkungen verursachen.

Lebenswege: Bei welchen Nahrungsmitteln muss man auf eine Wechselwirkung achten?

Mag.^a Anditsch: Grapefruitsaft kann den Abbau vieler Arzneimittel in der Leber massiv beeinträchtigen und zum Auftreten von toxischen Nebenwirkungen führen. Dabei muss man den Saft nicht einmal gleichzeitig mit den Medikamenten einnehmen, denn die Interaktion findet noch Stunden später in der Leber statt.

Bei Kapseln mit Johanniskraut-Extrakt, etwa zur Behandlung einer Winterdepression, ist Vorsicht geboten. Johanniskraut-Tee ist hingegen unbedenklich.

Auch bei der Goji-Beere muss man vorsichtig sein. Onkologische PatientInnen erhalten wegen eines erhöhten Thromboserisikos häufig Blutverdünner wie Marcumar. In diesem Fall sollte die Goji-Beere nicht eingenommen werden, weil sie ebenfalls blutverdünnend wirkt. Das gilt auch für Phytopharmaka wie zum Beispiel Pelargonium-Extrakt.

Weiters sind Vitamin- und Eisenpräparate zu nennen. Zweiwertige Ionen wie Kalzium, Magnesium oder Zink können zu einer Komplexbildung führen und Arzneistoffe binden, so dass sie nicht resorbiert werden. Manche Milchprodukte, kalziumhaltiges Mineralwasser oder mit Kalzium angereicherte Fruchtsäfte sollten vor allem nicht zu Antibiotika und Schilddrüsenhormonen getrunken werden.

Lebenswege: Wo kann man sich über Wechselwirkungen weiter informieren?

Mag.^a Anditsch: Meine Kollegin Katharina Ocko hat dazu ein Buch geschrieben, „Nebenwirkungsmanagement

für orale Onkologika“. Auf der Website www.krebsmedikamente.at erhalten PatientInnen Gebrauchsinformationen. Und natürlich informieren Ärzte und Apotheker, deshalb sollte man Nahrungsergänzungsmittel nicht im Internet kaufen, dort erhält man keine unterstützende Information zu den Präparaten.



Zur Person:

Mag.^a pharm. Martina Anditsch ist Leiterin der Anstaltsapotheke am Wiener Allgemeinen Krankenhaus.

LINK

Die **Vorträge** von Mag.^a Martina Anditsch und Mag.^a Katharina Ocko auf unserem diesjährigen Symposium können Sie unter folgendem Link nachsehen: www.myelom-lymphom.online-vortraege.com/myelom-lymphom-symposium-2020

INFUSION@HOME

Ein Initiative für PatientInnen mit seltenen Erkrankungen.

Von Carina Fröhlich

Infusion@home ist ein Fachpflegedienst für seltene Erkrankungen. Ziel ist es, mithilfe einer Infusionstherapie, die zuhause erfolgen kann, den Menschen mehr Lebensqualität zu schenken. Gerade Betroffene einer seltenen Erkrankung haben oftmals lange Anfahrtszeiten zu den jeweiligen Krankenhäusern oder ÄrztInnen, da die notwendigen SpezialistInnen meist nur in den großen Städten vertreten sind. Das betrifft auch Myelom- oder LymphompatientInnen. Regelmäßig anstehende Untersuchungs- und Kontrolltermine müssen häufig weit im Vorhinein ausgemacht werden. Einige Menschen haben außerdem kein Auto zur Verfügung oder können wegen ihres Alters nicht mehr selber mit dem Auto fahren. Sie sind auf andere Personen wie Familienmitglieder, öffentliche Verkehrsmittel oder Taxiunternehmen angewiesen.

Um diesen Problemen entgegenzuwirken, wurde *Infusion@home* ins Leben gerufen. Es verhilft zu mehr

Normalität und Selbstbestimmung im Alltag. Die Betroffenen werden nicht aus ihrem täglichen Leben herausgerissen und müssen keine langen Wege auf sich nehmen, sondern können ihre Behandlung zu Hause erhalten. Sie ersparen sich viel Zeit und das Geld für Fahrtkosten. Sei es in der Schule, in der Arbeit, auf der Universität oder im Urlaub, *Infusion@home* ermöglicht es, die notwendige Behandlung an jedem Ort anzuwenden. Dadurch entsteht ein besseres Lebensgefühl bei den PatientInnen ebenso wie bei deren Angehörigen. Die Gebundenheit an Termine und Stress reduziert sich deutlich. Vor allem Berufstätige, SchülerInnen und StudentInnen profitieren sehr von der Therapiemöglichkeit. Fehlzeiten aufgrund von Arztbesuchen fallen weg. Den PatientInnen bleibt mehr Zeit für sich selbst und andere wichtige Dinge. *Infusion@home* schafft Flexibilität und erhöht das Wohlbefinden für all jene PatientInnen, die wegen einer seltenen, chronischen Erkrankung Infusionen

benötigen. Der Service wird kostenfrei angeboten und beinhaltet auch eine individuelle Beratung und Betreuung durch die engagierten PflegerInnen. Neben Infusionen und Injektionen, die das Pflegepersonal den PatientInnen zu Hause verabreicht, werden auch Selbstinjektions- und Selbstverabreichungstrainings durchgeführt.

Der Qualitätsanspruch wird bei *Infusion@home* großgeschrieben und durch zielgerichtete, qualifizierte Weiter- und Fortbildungen des Pflegepersonals gewährleistet. Die MitarbeiterInnen erhalten regelmäßig Schulungen, um immer auf dem neuesten Stand zu sein. Außerdem wird sehr eng mit den betreuenden ÄrztInnen zusammengearbeitet und die Behandlung stets auf die jeweilige Person abgestimmt. Bei *Infusion@home* steht der Mensch im Mittelpunkt. Eine Chance für die PatientInnen, ihr Leben selber in die Hand zu nehmen und selbstbestimmt ihren eigenen Weg zu gehen.

LINKS

Weiterführende **Informationen** finden Sie auf der Website

www.infusionathome.eu

BAHNEN ZIEHEN FÜR DIE GESUNDHEIT



Schwimmen stärkt die Kondition und kann wie viele andere Sportarten das Rückfallrisiko verringern. *Von Claudia Fübler*

Noch ein paar kräftige Züge, dann ist der Beckenrand erreicht. Einmal kräftig abgestoßen, zurück geht es im Kraulstil über die Bahn. Schwimmen ist ein beliebter Sport – und ist gesund.



Das hat verschiedene Gründe. Zunächst einmal setzt Wasser die Schwerkraft teilweise außer Kraft. Aus diesem Grund sind Bewegungen im Nass deutlich weniger belastend für die Gelenke als an Land. Der Wasserdruck sorgt zudem dafür, dass die Gefäße direkt unter der Hautoberfläche zusammengedrückt werden. Das Blut wird dadurch zurück in den Brustraum gedrängt, und das Herz muss kräftig arbeiten, um es zurück in die Peripherie zu pumpen. Ein äußerst effektives Herz-Kreislauf-Training.

SCHWIMMEN KANN DEN RUHEPULS SENKEN

Beim Schwimmen werden generell viele Muskeln gleichzeitig beansprucht, während Bänder und Gelenke geschont werden. Dass Bewegung im Wasser anstrengend ist, spürt man während des Schwimmens meist gar nicht so sehr, sondern erst danach. Weil Schwimmen wie Laufen oder Radfahren zu den Ausdauersportarten zählt, kann es langfristig den Ruhepuls senken.

Das wirkt sich entlastend aufs Herz aus. Um einen solchen Effekt zu erzielen, raten Experten fünfmal die Woche zu einem 20- bis 30-minütigen Ausdauertraining. Ein weiteres Plus beim Schwimmen: Die höhere Luftfeuchtigkeit an der Wasseroberfläche unterstützt die Selbstreinigungsfunktion der Atemwege.

GERINGERES RÜCKFALLRISIKO

Schwimmen lässt sich in jedem Alter lernen und ausführen. Besonders das Kraulen ist empfehlenswert. Es ist von allen Techniken diejenige, bei der Rücken, Nacken und Knie am meisten geschont werden. Zahlreiche Studien haben in den vergangenen Jahrzehnten gezeigt, wie wichtig Sport bei Krebs ist. Demnach kann Bewegung direkten Einfluss auf den Verlauf von Krebserkrankungen haben. Sportliche Menschen haben ein geringeres Rückfallrisiko, umso mehr, wenn sie erst mit Beginn der Erkrankung anfangen Sport zu treiben. Warum das so ist, untersuchen Wissenschaftler noch. In einer neuen Studie¹ sind hormonähnliche Botenstoffe namens Myokine in den Fokus gerückt. Diese sollen allgemein positiv auf die Gesundheit wirken und das Wachstum von Krebszellen beeinflussen können. Myokine werden ausgeschüttet, wenn ein Muskel aktiv ist. Die Studie hat gezeigt, dass diese Botenstoffe auch bei KrebspatientInnen im fortgeschrittenen

Stadium auf das Wachstum von Tumorzellen wirken können.

HÖHERE LEBENSERWARTUNG

Die Copenhagen City Heart Study² hat mehrere tausend Menschen über mehr als zwei Jahrzehnte lang beobachtet und festgestellt, dass regelmäßiger Sport das Leben verlängern kann. Demnach haben Menschen, die regelmäßig Schwimmen, eine um 3,4 Jahre höhere Lebenserwartung als solche, die es nicht tun.

VORSICHT BEI CHEMOTHERAPIE!

KrebspatientInnen sollten sich generell erst nach Rücksprache mit ihrer behandelnden Ärztin/ihrer behandelnden Arzt ins Becken begeben. Besondere Vorsicht ist unter einer Chemotherapie angesagt. Weil während einer Chemotherapie das körpereigene Abwehrsystem weniger gut funktioniert als sonst, ist die Ansteckungsgefahr höher. Schwimmbäder sind in dieser Zeit in den meisten Fällen erst einmal tabu. Für alle anderen aber gilt: Ab ins Wasser!



Quellen

- ¹ Schwappacher et al.: Physical activity and advanced cancer: evidence of exercise-sensitive genes regulating prostate cancer cell proliferation and apoptosis. *The Journal of Physiology*, 2020. Volume 586, Issue 18: 3871-3889
² Schnohr et al.: Various Leisure-Time Physical Activities Associated With Widely Divergent Life Expectancies. *Mayo Clinic Proceedings* 2018. Volume 93, Issue 12: 1775-1785

IN BALANCE TROTZ KREBS

„Heilsame Rezepte aus Ost und West“ von
Dr.ⁱⁿ Claudia Mainau. *Von Johanna Mittnacht*



„Der Mensch ist, was er isst“ – dieses bereits 1850 aufgeschriebene Zitat ist weltweit bekannt und besagt, dass der Mensch das Ergebnis der Nahrungsmittel ist, die er zu sich nimmt. Heute ist die Wirkung der Ernährung auf die menschliche Gesundheit unumstritten. Die Ärztin Dr.ⁱⁿ Claudia Mainau kann dies nur bestätigen. In ihrem Buch „In Balance trotz Krebs – Heilsame Lebensrezepte aus Ost und West“ gibt sie Auskunft darüber, wie sie es schaffte, ihre Krebserkrankung zu überwinden, und lässt uns an ihrer Lebenseinstellung, ihrer Ernährung und vielen ihrer Rezepte teilhaben.

KREBS ALS NORMALITÄT

Krebszellen werden von der breiten Öffentlichkeit zumeist als Anomalie angesehen, als etwas, das in einem gesunden Körper nicht vorkommt. Es gibt jedoch in einem menschlichen Körper nicht nur Krebszellen und gesunde Zellen, sondern auch „Zwischenstufen“. Das sind Zellen, die defekt oder bereits bösartig sind, sich jedoch nicht unbedingt zu wirklichen Krebszellen weiterentwickeln müssen. Was kann man tun, um das zerstörerische Potenzial dieser Zellen unter Kontrolle zu halten?

Die Antwort darauf liegt in unserem Lebensstil. Denn es ist bewiesen, dass Menschen mit einer ähnlichen Ernährungsweise auch ein ähnlich hohes Krebsrisiko haben. Die Ernährung spielt also eine wichtige Rolle in der Vorbeugung und Bekämpfung von Krebs.

SCHUTZ DURCH ERNÄHRUNG

Selbstverständlich gibt das Buch nicht nur Auskunft darüber, warum eine gute Ernährung so wichtig ist, sondern es wird konkret empfohlen, bestimmte Nahrungsmittel zu meiden. Besonders rotes Fleisch bringt bei regelmäßigem Verzehr ein erhöhtes Krebsrisiko mit sich. Wenn man nicht auf den Genuss von Fleisch verzichten möchte, sollte man es möglichst nicht zu heiß zubereitet essen, da extremes Erhitzen erwiesenermaßen ungesund ist. Weiters ist es ratsam, möglichst viel Bio zu kaufen, weil auf schädliche Stoffe verzichtet wird. Lebensmittel mit unaussprechlichen Namen und E-Nummern auf der Verpackung sollten gemieden werden, da in ihnen krebs-erregende Nahrungsmittelzusätze enthalten sein können. Sehr heiße

Getränke schaden unserer Speiseröhre und können bei regelmäßigem Konsum zu Speiseröhrenkrebs führen – also lieber abkühlen lassen!

BEKÄMPFUNG DURCH ERNÄHRUNG

Man kann mit der Ernährung auch aktiv gegen Krebs angehen. Es gibt Stoffe, die nachweislich gegen die Erkrankung wirksam sind, zum Beispiel Kurkuma, Brokkoli und Rotwein. Sie alle enthalten chemische Verbindungen, die sekundäre Pflanzenstoffe genannt werden. Diese sekundären Pflanzenstoffe schützen unser Immunsystem vor Karzinogenen, indem sie es mit Enzymen versorgen und Reparaturmechanismen in der Zelle in Gang setzen. Im Buch von Dr.ⁱⁿ Claudia Mainau finden sich viele interessante Rezepte mit diesen Zutaten, die eine „Anti-Krebs-Wirkung“ haben und dazu noch sehr köstlich schmecken – also die perfekte Kombination.

AYURVEDISCHE REZEPTE

Hier sind zwei verlockende Anregungen aus dem Buch „In Balance trotz Krebs“.

Herbstliche Kürbispfanne mit Pfifferlingen und Spinat

Zutaten für zwei Personen:

- ½ Zwiebel, in Streifen geschnitten
- Evtl. 1 kleine Knoblauchzehe, klein gehackt
- Etwas Ghee oder Pflanzenöl zum Anbraten
- ½ roter Spitzpaprika, in Streifen geschnitten
- 1 Handvoll Pfifferlinge (Eierschwammerl), oder Champignons, gut geputzt
- Gewürze: Salz, Pfeffer, evtl. Hefeflocken
- ¼ Hokkaido-Kürbis mit Schale, entkernt und in mundgerechte Stücke zerteilt
- 1 Handvoll frischer Babyspinat oder 2 Portionsbällchen tiefgekühlter Blattspinat
- Evtl. etwas pflanzliche Sahne (Obers)

Zubereitung:

1. Zwiebelstreifen und evtl. Knoblauch in Ghee bzw. Öl anbraten. Die Paprikastreifen und dann die Pfifferlinge dazugeben, salzen und pfeffern. ½ Tasse Wasser beifügen und bedeckt ein paar Minuten köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.
2. Nun die Kürbisstücke begeben, nochmals würzen, mit 1 Tasse Wasser aufgießen und zugedeckt weitere 10 Minuten auf kleiner Flamme schmoren lassen. Die Spinatblätter erst ganz zum Schluss zufügen und nur kurz mitköcheln. So viel Wasser nachgießen, dass eine dickflüssige Sauce entsteht, die mit Pflanzensahne noch ein wenig cremiger gemacht werden kann.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Geschmack ein wenig Hefeflocken begeben. Dazu passt am besten Basmatireis.

Steirische Superfood-Pasta

Zutaten für zwei Personen:

- 150 g Dinkelvollkornnudeln (z. B. Farfalle)
- Salz, Pfeffer
- ½ Tasse Kürbiskerne
- 4 EL geschälte Hanfsamen
- 2 EL Kürbiskernöl

Zubereitung:

1. Die Nudeln in reichlich Salzwasser kochen.
2. Währenddessen die Kürbiskerne in einer hochwandigen gusseisernen Pfanne trocken anrösten, bis sie zu ploppen beginnen. Dann zügig aus der Pfanne nehmen, damit sie nicht anbrennen.
3. Die fertig gekochte Pasta mit Kürbiskernen, Hanfsamen, Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer vermengen und, falls notwendig, vor dem Anrichten nochmals ein wenig erwärmen, aber nicht zu stark erhitzen.



HOW TO: FILME ONLINE STREAMEN

Es gibt heute viele Möglichkeiten, völlig legal Filme im Internet anzusehen.

Von Johanna Mittnacht

Die Ausdrücke „Filme online ansehen“ oder „Streamen“ rufen bei vielen Menschen ein leichtes Unbehagen hervor. Sie denken an Computerfreaks, die sich in andere PCs hacken, Daten klauen und ihr Geld verdienen, indem sie illegal Filme im Internet anbieten. Diese Vorstellung ist jedoch längst überholt.

WAS IST STREAMING?

Streaming bietet uns hinsichtlich Filmkonsum den ultimativen Komfort: Ein Knopfdruck und der Film fängt an! Doch was bedeutet eigentlich das Wort Streamen? Streamen kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie

„strömen“ oder „fließen“. Es wird so genannt, weil dabei kontinuierlich Daten aus dem Internet auf ein Abspielgerät wie Handy, Laptop oder Fernseher fließen. Diese Daten ermöglichen es uns, Filme online anzusehen, ohne dafür viel Speicherplatz auf dem Gerät verbrauchen oder eine DVD einlegen zu müssen.

WIE FUNKTIONIERT STREAMING?

Wenn man legal Filme streamen will, muss man dies über einen Streaming-Anbieter oder Streaming-Dienst tun. Mittlerweile gibt es viele solcher Streaming-Anbieter, die unterschiedliche

und unterschiedlich viele Filme anbieten. Meist zahlt man dabei nicht für einen einzelnen Film, sondern hat ein kostenpflichtiges Abonnement um einen monatlichen Fixbetrag, mit dem man alle Filme des Anbieters ansehen kann.

WELCHER STREAMING-DIENST IST DER BESTE FÜR MICH?

Den richtigen Streaming-Dienst auszuwählen ist bei dem heute existierenden vielfältigen Angebot und den unterschiedlichen Preisen gar nicht so einfach. Deswegen haben wir einen Überblick über die gängigsten Streaming-Anbieter zusammengestellt.

NETFLIX

Der bekannteste Anbieter ist wohl die US-amerikanische Firma Netflix. Netflix bietet sowohl alte Film-Klassiker wie „Breakfast at Tiffany`s“, als auch Serien an, darunter Eigenproduktionen wie zum Beispiel „Stranger Things“. Das günstigste Abonnement kostet 7,99€ im Monat, man kann aber mehr bezahlen, um eine bessere Film-Qualität zu erhalten.

AMAZON PRIME VIDEO

Im Gegensatz zu Netflix gibt es bei Amazon Prime Video kein reines Streaming-Abo. Stattdessen muss man eine Amazon-Prime-Mitgliedschaft für 7,99€ abschließen. Damit kann man dann nicht nur kostenlos Filme ansehen, sondern auch portofrei im Online-Shop von Amazon Produkte bestellen.

WAS IST IMDb?

Sobald die Entscheidung für einen Anbieter gefallen ist, hat man die Qual der Wahl, welchen Film man nun aus dem riesigen Angebot auswählt. Dabei kann die IMDb hilfreich sein. IMDb bedeutet auf Deutsch so viel wie „Internet-Film-datenbank“ und ist eine Internetseite, auf der fast jeder derzeit existierende Film mit Rezensionen verzeichnet ist. Auf der Seite kann man sich einen guten Überblick verschaffen und auch nach Filmen mit bestimmten Schauspielern oder Themen suchen.

SKY

Der Medienkonzern Sky bietet ebenfalls seinen eigenen, gleichnamigen Streaming-Dienst an. Dieser richtet sich vor allem an Serien-Fans. Sky kann man sowohl monatsweise als auch für einen längeren Zeitraum buchen. Der Preis beträgt 14,99€ pro Monat und wird nach einem Jahr angehoben.

APPLE TV+

Mit Apple TV+ hat der Elektronik-Riese Apple im November 2019 seinen eigenen Streaming-Dienst herausgebracht. Es gibt zwar noch nicht so viel Auswahl an Filmen und Serien, das Abonnement kostet dafür aber auch nur 4,99€ im Monat. Und es gibt viele neue Eigenproduktionen, die auf anderen Diensten nicht verfügbar sind.

DISNEY+

Der neueste Streaming-Dienst ist Disney+, das erst seit März 2020 zur Verfügung steht. Wie der Name schon sagt, kann man mit Disney+ fast alle Disneyfilme streamen, hauptsächlich Zeichentrick- und Unterhaltungsfilme wie Marvel Superhelden und Star Wars. Ein jährliches Abonnement kostet 69,99€ und damit 5,80€ im Monat.

FILMEMPFEHLUNG DER SHG



„WAS GIBT'S NEUES, PUSSY?“

Der Film aus dem Jahre 1965 ist nicht etwa ein anrühiger Streifen, sondern eine Komödie, die sich mit dem (chaotischen) Liebesleben zweier Männer beschäftigt. Michael James, ein notorischer Casanova, wird stets von Frauen verfolgt und kann ihnen kaum widerstehen, möchte aber eigentlich seiner Freundin treu bleiben. Deswegen sucht er Rat bei einem Therapeuten namens Nikita Popowitsch. Dieser ist aber selbst nicht frei von Problemen im Liebesleben: Er hat sich in eine seiner Patientinnen verliebt, die sich wiederum in seinen Patienten Michael James verguckt hat. Dadurch ergeben sich viele unterhaltsame Komplikationen. Den Film kann man auf Amazon Prime streamen.

u. a. mit Peter Sellers, Peter O'Toole, Romy Schneider, Woody Allen.

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, Psychoonkologie, 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 Schütz

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, Hämosta-
seologie 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 Tumor-
erkrankungen 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
Esterházystraße 25/5,
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@pflege-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 Hämato-onkologie
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@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

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
Facharzt f. innere Medizin
Hämatologie und Onkologie
Telefon 0664 436 49 99
office@oncologist.at
Ordination Wiener Privatklinik
Pelikangasse 15/OG 1090 Wien

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
Esterházystraße 25/5,
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

BÜCHER & FILMTIPPS

Von Dr.ⁱⁿ Margit Plachy, Schatzmeisterin der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich



„WOMIT HABEN WIR DAS VERDIENT?“

Die in Österreich gedrehte und 2019 erschienene Filmkomödie garantiert Spaß auf hohem Niveau. Die Toleranzgrenzen einer liberalen Patchwork-Familie werden arg strapaziert, als die pubertierende Nina beschließt, sich ab sofort Fatima zu nennen und Kopftuch zu tragen. Das verspricht Turbulenzen, ist ihre Mutter Wanda doch bekennende Atheistin. Wo hören Weltoffenheit und Toleranz auf?

Regie: Eva Spreitzhofer

Filmprädikat: Wertvoll. Auch für Kinder geeignet.

Filmlänge: 92 Minuten

Zu kaufen oder zu leihen u. a. bei Amazon, Sky Store oder iTunes.



JANA REVEDIN: „MARGHERITA“

In ihrem Roman erzählt die deutsche Architektin, Architekturtheoretikerin und Autorin Jana Revedin aus der Geschichte ihrer eigenen Familie. Venedig um 1920. Die fünfundzwanzigjährige Margherita, aus einfachen Verhältnissen stammend, wird durch die Heirat mit dem adeligen Antonio Revedin zur First Lady Venedigs. Durch ihre unvoreingenommene Art avanciert sie zu einer zentralen gesellschaftlichen Gestalt der Lagunenstadt, die eine kulturelle und soziale Renaissance erlebt. Peggy Guggenheim wird Margheritas beste Freundin, und zu den Gästen ihrer Künstlerfeste zählen unter anderem Greta Garbo, Coco Chanel, Clark Gable und Pablo Picasso. Erschienen im Aufbau Verlag, Berlin 2020. 304 Seiten. Preis: 22,70 €



OMAR KHIR ALANAM: „SISI, SEX UND SEMMELKNÖDEL“

Österreich aus Sicht eines Zugewanderten. Schon in seiner Heimat Syrien hat Omar Khir Alanam geschrieben. Der Krieg hat ihn gezwungen, sich eine neue Heimat zu suchen, und er lebt seit 2014 in Graz. Seither ist er für Syrer nicht mehr der Syrer und für Österreicher noch kein Österreicher. „Ich bin das, was ich mache. Nämlich schreiben. Ich schreibe und versuche in kleinen Schritten, die Welt ein bisschen besser zu machen und Verständnis zu verbreiten.“ In seinem dritten Buch ergründet der 29-Jährige in deutscher Sprache die österreichische Seele. Erschienen bei edition a, 2020. 171 Seiten. Preis: 22,00 €



RÜCKBLICK SYMPOSIUM

Am 24. September war es wieder soweit: Wie jedes Jahr veranstaltete die österreichische Myelom-Lymphom-Hilfe ihr Symposium mit Fokus auf die beiden Krebsarten und alles Wissenswerte rund um diese Themen. Die aktuelle Situation war jedoch Anlass, dass sämtliche Vorträge ausschließlich virtuell als Livestream übertragen wurden.

BEWEGUNG

Den Anfang machte Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna von der Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin der MedUni Wien, der sich dem wichtigen Thema „Bewegung“ annahm. Die positiven Auswirkungen einer regelmäßigen körperlichen Bewegung auf den Körper und die Muskulatur sowie das allgemeine Wohlbefinden standen im Fokus seines Vortrages. Vor allem bei Krebs wird die Bedeutung dieses Aspekts oft vergessen, obwohl sowohl das körperliche, als auch das psychische Wohlbefinden stark davon profitieren können.

BEWEGUNG IN DER PRAXIS

Gesagt, getan. Um die Theorie von Prof. Crevenna mit Leben zu erfüllen, erklärten eine Physiotherapeutin, ein Sportwissenschaftler und ein Sportmediziner aus seinem Team den Zusehern Übungen, die ganz einfach zuhause absolviert werden können. Die drei Teammitglieder machten deutlich, wie amüsant und produktiv schon eine kurze sportliche Session im Alltag sein kann. Die dargestellten Übungen sind jederzeit online abrufbar.

EFFEKTIVE SCHMERZBEHANDLUNG

Mit dem Thema „Schmerz“ müssen sich viele KrebspatientInnen im Laufe ihrer Erkrankung einmal auseinandersetzen. Eine wirksame Schmerztherapie wird individuell angepasst und erfordert die Kenntnis und Erfahrung eines Spezialisten in diesem Fach. Als Leiter einer Schmerzordination hat der Schmerzspezialist Priv.-Doz. Dr. Christopher Gonano tagtäglich mit SchmerzpatientInnen zu tun und weiß, wovon er spricht. Auf dem Symposium nahm er sich dieser Thematik an und brachte dem Publikum in leicht verständlicher Weise alles Relevante in puncto Schmerz näher. Mehr Informationen finden Sie in der Patientenschulung zum Thema unter: www.selpers.com/kurs/medikamentoeschmerztherapie-bei-krebs

SCHUTZMAßNAHMEN BEI COVID-19

Mittlerweile ist den meisten ÖsterreicherInnen bekannt, dass für eine wirksame Unterbrechung der Übertragung von Covid-19 bestimmte Hygienemaßnahmen eingehalten werden müssen. Ebenso bekannt ist, dass krebserkrankte Menschen zu den besonderen Risikogruppen für einen schweren Covid-Verlauf gehören. Auf die Frage, welche Hygienemaßnahmen insbesondere für an Myelom oder Lymphom Erkrankte von Bedeutung sind, ging Doz. Dr. Hanns Moshhammer vom Zentrum für Public Health der Abteilung für Umwelthygiene und Umweltmedizin an der Medizinischen Universität Wien näher ein.

SYMPOSIUM 2020 IST ONLINE!



Sollten es Ihnen am 24. September nicht möglich gewesen sein, am Symposium teilzunehmen, oder würden Sie einen der Vorträge gern noch einmal anhören, können Sie unter folgendem Link sämtliche der hier zusammengefassten Vorträge jederzeit abrufen:

www.selpers.com/live/mlh-symposium-2020



WECHSELWIRKUNGEN BEI MEDIKAMENTEN

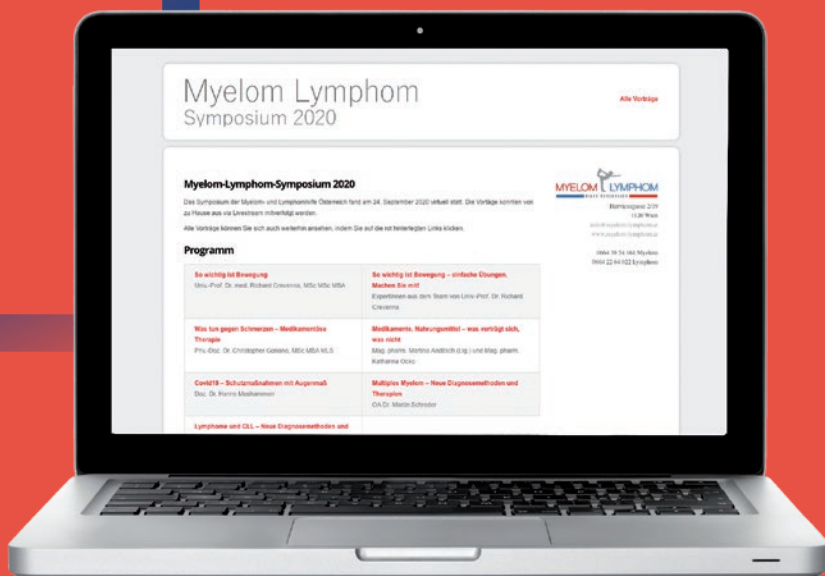
Eine vielfach vernachlässigte Problematik ist die Wechselwirkung zwischen Nahrungsmitteln und Medikamenten. Gerade bei KrebspatientInnen ist eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung sehr zu empfehlen. Doch was, wenn das Nahrungsmittel die Wirkung eines eingenommenen Medikaments abschwächt oder gar verstärkt? Im schlimmsten Fall führt dies zu einem Wirkungsverlust oder unerwünschten Nebenwirkungen.

Frau Mag.^a pharm. Martina Anditsch und Frau Mag.^a pharm. Katharina Ocko von der Anstaltsapotheke der Universitätsklinik am AKH Wien informierten, was Myelom- bzw. Lymphom-PatientInnen essen und trinken können und welche Lebensmittel sie lieber vermeiden sollten.

Mehr Informationen finden Sie im Interview mit Frau Mag.^a pharm. Martina Anditsch auf Seite 7 dieser Ausgabe.

MYELOM ODER LYPHOM? INDIVIDUELLER VORTRAG BEENDET SYMPOSIUM

Die letzten beiden Vorträge fanden im Live-stream zeitgleich statt. Während der eine unter der Federführung von Herrn OA Dr. Martin Schreder von der 1. Medizinischen Abteilung, Zentrum für Onkologie und Hämatologie der Klinik Ottakring, speziell auf neue Diagnose- und Behandlungsmethoden beim Myelom einging, konzentrierte sich der zweite Vortrag von Herrn Univ.-Prof. PD Dr. Philipp Staber von der Klinischen Abteilung für Hämatologie und Hämostaseologie an der Universitätsklinik für Innere Medizin I der MedUni Wien auf Diagnosemethoden und Therapien beim Lymphom und der chronisch lymphatischen Leukämie (CLL). Interessierte und Betroffene konnten sich so von einem der Experten zu einem Thema ihrer Wahl informieren.



LEBENSWEGE

NOCH IMMER: HAUPTBERUFLICH GESUND!

ELFI JIRSA

Die 1948 geborene Wienerin Elfi Jirsa ist schon immer ein sehr positiv denkender Mensch gewesen. Sie ließ sich auch von ihrer Krankheit nicht beirren und regt sich erst auf, wenn es sich auszahlt. *Von Martin Hartmann*

1989: alle Welt spricht vom „bösen“ Cholesterin. Den Cholesterinspiegel messen und senken, heißt die Devise der Gesundheitsbewussten.

Auch Elfi Jirsa, damals Redakteurin bei der Genießerzeitschrift „Gusto“, lässt sich untersuchen – nicht nur auf Cholesterin, sondern auf Anraten ihres Hausarztes auf mehrere Werte, „das ginge in einem Aufwaschen“. Ergebnis: Cholesterin okay, aber es gebe einen Verdacht auf benigne Gammopathie. Für Elfi Jirsa sind das nur zwei Fremdworte, doch bald erfährt sie, dass das Indikatoren für eine beginnende Krebserkrankung sein könnten.

Noch ist nichts akut und somit auch keine Behandlung nötig – aber es beginnt für sie eine Phase des „watch-and-wait“, geprägt von wiederkehrenden Untersuchungen. „Leider bin ich eher schlampig als brav zu den Untersuchungen gegangen“, so Elfi Jirsa im Rückblick. „Nur zu leicht kann so eine beginnende Verschlechterung übersehen werden.“ Mit allen negativen Folgen.

Vierzehn Jahre dauerte dieser Schwebzustand, bis 2003. Dann war die Myelomkrankung akut geworden. Elfi Jirsa kam zur Behandlung ins Wiener Wilhelminenspital, zu Professor Ludwig, einer international anerkannten Kapazität. Er schlug eine Stammzellentherapie vor. Dabei werden eigene Stammzellen des Patienten gesammelt und nach einer Hochdosis-Chemotherapie wieder zurückgegeben.



2003, während der Therapie. Ohne Perücke, mit Glatze – und mit Cortisongesicht. Trotzdem immer gut gelaunt.

Nach vier Wochen wurde die Behandlung wiederholt, um den Effekt zu vertiefen.

„Es hat wunderbar funktioniert“, ist Elfi Jirsa glücklich. „Ich hatte eine vollständige Remission.“ So konnte sie wieder ihr von zahlreichen Interessen geprägtes Leben führen, in das aber nun ein neues Element getreten war: Im Spital hatte Elfi Jirsa die von der jungen Elke Weichenberger gegründete Selbsthilfegruppe „Myelom-Lymphom“ kennen und schätzen gelernt. Sie engagierte sich in der Gruppe und übernahm 2011 deren Leitung. „Ich möchte den Menschen Hoffnung geben, dass auch in der Erkrankung ein erfülltes Leben möglich ist. Darüber hinaus informieren wir über bewährte und neue Behandlungsmethoden.“ Mit viel Elan und Energie – unterstützt von einigen treuen HelferInnen, allen voran Dr.ⁱⁿ Margit Plachy – gestaltet Elfi Jirsa die zahlreichen Aktivitäten der SHG, wie die eigene Zeitschrift „Lebenswege“, eine informative Website sowie jedes Jahr ein in der



Mai 2019: Blutkrebswanderung im Lainzer Tiergarten. Wunderschönes Wetter, gute Gespräche, glückliche Teilnehmer. Eine Veranstaltung, die uns allen Freude gemacht hat. Auch das ist gelungene Selbsthilfe.

Fachwelt und bei PatientInnen hoch geschätztes Symposium. Sie hält wichtige Kontakte zu ÄrztInnen, Spitälern und Pharma-Unternehmen. Auch fröhliche Gemeinschaft und Lebensfreude werden groß geschrieben, so bei gemeinsamen Ausflügen wie zum Beispiel vor zwei Jahren zur Riegersburg und in die Schokoladenmanufaktur Zotter, heuer auf den Heldenberg und nach Retz.



Leo und Carlos – nein, sie sind nicht im Blumentopf gewachsen. Zwei echte Steirerbaum vom Bauernhof.

Acht Jahre nach der erfolgreichen Stammzellen-Therapie war für Elfi Jirsa wieder eine Behandlung notwendig geworden. Sie absolvierte neun Zyklen Chemotherapie, die mit einer Remission erfolgreich verliefen. Dankbar erinnert sie sich an die einfühlsame Betreuung durch Professor Ludwig und die anderen ÄrztInnen und das Pflegepersonal im Wilhelminenspital.

„Ich bin hauptberuflich gesund!“ ist das Motto von Elfi Jirsa. So genießt sie auch das Leben, mit Konzertbesuchen – Schwerpunkt Kammermusik –, dem gemeinsamen Kochen mit Freunden („Jeder kocht einen Gang, dann essen wir gemeinsam“) und gemütlich zuhause mit ihren Katerchen Leo und Carlos. „Richtige Schmusetiger“, lächelt Elfi Jirsa. Noch stolzer ist sie auf ihre fünf Enkerl, die sie regelmäßig sieht. Hat sie, die geborene Optimistin, einen Wunsch? „Ja, ich möchte allen PatientInnen und ihren Angehörigen vermitteln, dass man auch mit der Krankheit ein erfülltes Leben führen kann.“ Wofür sie selbst das beste Beispiel ist.



Zur Person:

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

SALUTOGENESE

WIE GESUNDHEIT ENTSTEHT UND AUFRECHTERHALTEN WERDEN KANN

Interview mit Univ.-Prof. DDr. Christian Schubert, Leiter des Labors für Psychoneuroimmunologie (PNI) an der Universitätsklinik für Medizinische Psychologie in Innsbruck. *Von Claudia Füßler*

Lebenswege: Herr Schubert, was genau ist die Pathogenese und wie unterscheidet sie sich von der Salutogenese?

Prof. Schubert: Bei der Frage nach der Pathogenese wird geschaut, warum ein Mensch krank wird. Was könnten die Gründe für seine Krankheit sein? Der Fokus auf die Pathogenese ist typisch für die Schulmedizin, die eine Reparaturmedizin ist. Sie betrachtet den Menschen wie eine Maschine: Körper und Seele werden getrennt voneinander gesehen, man nennt das auch Dualismus. Weiterhin schaut man in der Schulmedizin bei der Frage, was krank macht, auf die kleinsten Einheiten des Menschen, also zum Beispiel auf seine Gene und Moleküle, und vernachlässigt das große Ganze. Reduktionismus in Diagnostik und Therapie bedeutet bei einer Krankheit quasi nach der lockeren Schraube zu suchen und sie entweder auszuwechseln oder an ihr zu drehen, indem wir zum Beispiel ein Medikament geben.

Lebenswege: Die Salutogenese setzt da einen anderen Schwerpunkt?

Prof. Schubert: Absolut. Sie beschäftigt sich mit der Frage, wie Gesundheit entsteht und aufrechterhalten werden kann. Was hält uns gesund? Was heilt? Aaron Antonovsky ging davon aus, dass Resilienz, also die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stressoren, vom Kohärenzgefühl abhängt. Je mehr die

drei Aspekte Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit ausgeprägt sind, desto höher ist laut Antonovsky das Gefühl der Kohärenz, und desto besser kann mit den Widrigkeiten des Lebens umgegangen werden. Das ist ein konträrer Ansatz zu dem der Pathogenese. Wir haben es bei der Salutogenese mit einer medizinischen Sichtweise zu tun, die schon sehr früh ansetzt, sodass es gar nicht erst zu einer Krankheit kommt, die also präventiv ist.

„Der Mensch wird als Ganzes gedacht, im Mittelpunkt der Prävention von Krankheit steht das sogenannte biopsychosoziale Modell“

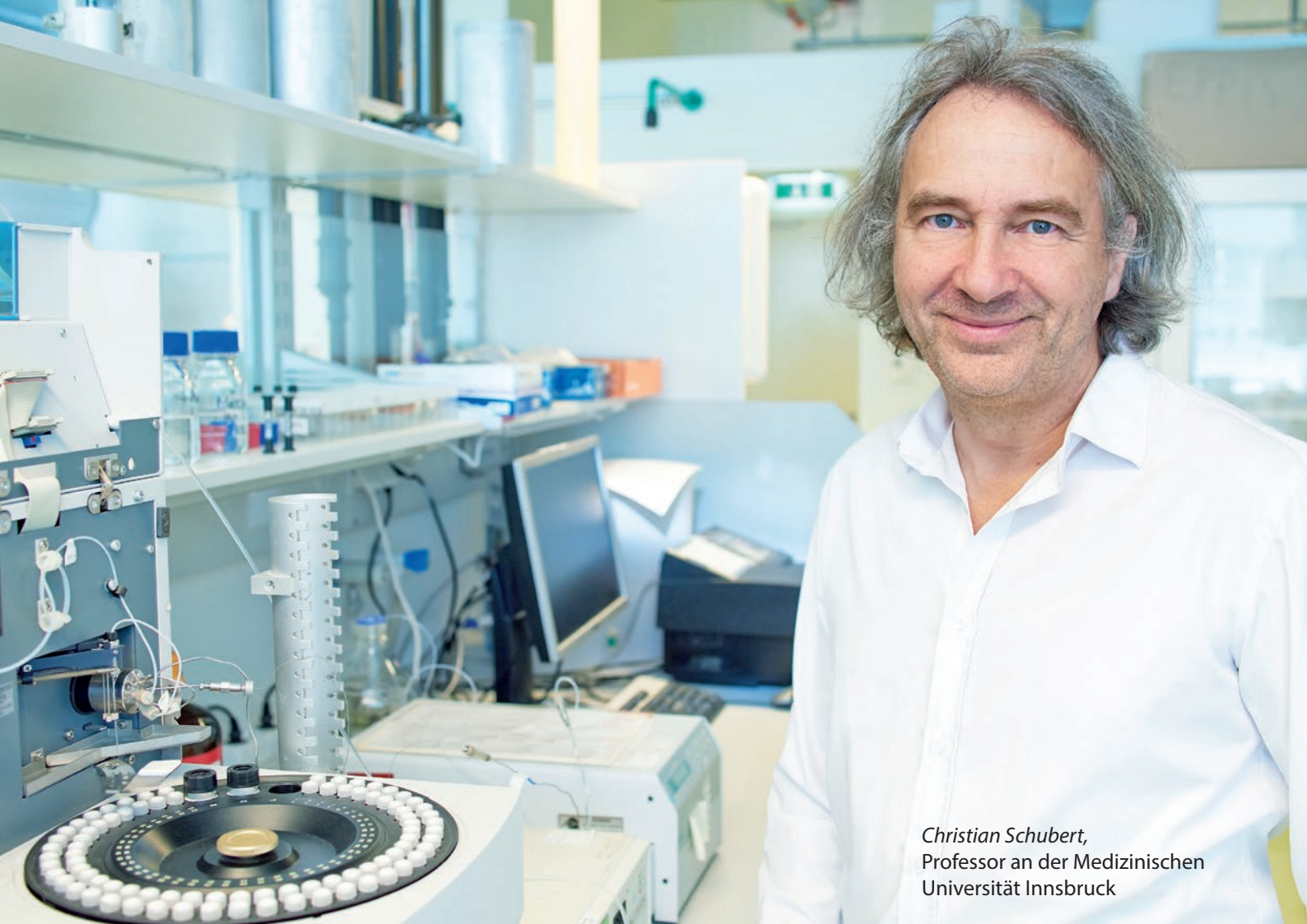
Lebenswege: Was genau heißt das?

Prof. Schubert: Beim biopsychosozialen Modell handelt es sich um ein hochinteressantes, sehr komplexes Konzept einer ganzheitlichen Medizin. Wie der Name schon sagt, werden biologische, soziale und psychologische Faktoren bei der Betrachtung von Gesundheit und Krankheit mit einbezogen. Vereinfacht gesagt: Es werden stoffliche und nicht-stoffliche Aspekte zusammengefasst. Unter nicht-stofflichen Aspekten verstehen

wir beispielsweise Gefühle, Gedanken oder Beziehungen, die nicht direkt sichtbar und messbar, aber hochrelevant für die Gesundheit sind. Aus sehr vielen unterschiedlichen und unterschiedlich komplexen Schichten entsteht ein Gesamtbild der menschlichen Existenz.

Lebenswege: Können Sie das etwas verdeutlichen?

Prof. Schubert: Nehmen wir die schon erwähnte Genetik, die von den Medizinern gerne als Ursache für die eine oder andere Erkrankung gesehen wird. Die Gene betreffen in der biopsychosozialen Betrachtungsweise eine der am wenigsten komplexen Schichten. Aus den Genen heraus entsteht in Anpassung an höher komplexe Außeninflüsse die Zelle, aus Zellen Gewebe und aus Geweben Organe. Mit jeder weiteren Schicht ist immer eine neue Qualität verbunden, man sagt auch, das Ganze ist mehr als die Summe der Einzelteile. Wenn nun Nervenzellen miteinander agieren, so entsteht erstmals eine nicht-stoffliche Qualität, nämlich die Psyche. Interagieren Psychen miteinander, entstehen Beziehungen. Interagieren Beziehungen miteinander, entstehen Kulturen. Jede höher komplexe Schicht kann man sich wie eine Art Schirm vorstellen, unter der sich alle anderen Schichten befinden. Unter dem „Schirm“ der Psyche finden sich demnach all die anderen weniger komplexen



Christian Schubert,
Professor an der Medizinischen
Universität Innsbruck

Aspekte wie Organe, Gewebe, Zellen und Gene.

Lebenswege: Lässt sich daraus die Schlussfolgerung ziehen, dass die Bedeutung einer Schicht für die Salutogenese umso größer ist, je komplexer sie ist?

Prof. Schubert: Ja, weil das Modell besagt, dass vor allem höher komplexe Schichten die darunterliegenden Schichten beeinflussen. Die Psyche beeinflusst also top-down die darunterliegenden Aspekte wie Organe, Gewebe, Zellen und Gene. Wir haben es hier durchaus mit einer revolutionären Sicht in der Medizin zu tun. Der biopsychosoziale Ansatz ist sehr interdisziplinär. Alle genannten Schichten stehen wechselseitig miteinander in Beziehung, und höher Komplexes, wie Soziales und Psyche, haben, wenn es um die Frage nach Gesundheit und Krankheit geht, höheren Erklärungswert als Gene und Zellen. Aus dieser neuen Sicht in der Medizin sind bereits neue Forschungsfelder hervorgegangen. Zum Beispiel die Psychoneuroim-

munologie. Sie beschäftigt sich mit der Verbindung von Psyche und Immunsystem und ihren Wechselwirkungen.

„Wenn wir Gesundheit und Krankheit verstehen wollen, dann müssen wir Körper und Geist zusammen denken, sie wirken immer als Ganzes.“

Lebenswege: Das ist aber vermutlich bei jedem anders.

Prof. Schubert: Genau. Deswegen ist der biopsychosoziale Ansatz auch hochindividuell. Gesundheit und Krankheit basieren auf dem subjektiven Erleben und den jeweiligen Lebenserfahrungen, die jemand macht. Nicht jeder Stressor wird beispielsweise bei jedem das Gleiche auslösen.

Lebenswege: Zum Beispiel?

Prof. Schubert: Nehmen wir einen Streit mit dem Partner oder der

Partnerin. Während das für den Einen hohen emotionalen Stress darstellt, den er vermeidet, gehört das für den Anderen zu einer normalen Beziehung, ohne Streit wäre diese möglicherweise sogar langweilig.

Lebenswege: Gibt es Dinge, die uns alle stressen?

Prof. Schubert: Ja, es gibt schwere Lebensereignisse, die jeden belasten dürften. Dazu gehört beispielsweise der Verlust einer emotional nahestehenden Person. Das kann der Lebensgefährte oder die Lebensgefährtin sein oder auch die eigenen Eltern oder Kinder. Auch existenzielle Nöte fallen darunter.

Lebenswege: Nun tragen solche Stressoren ja nicht unbedingt zu Gesundheit bei.

Prof. Schubert: Nein, das sind Belastungsfaktoren. Aber umgekehrt wissen wir, dass gute, stabile zwischenmenschliche Beziehungen einen wesentlichen Faktor für unsere Gesundheit darstellen.

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Wir wissen, dass Menschen, die Modelle für eine gute Beziehung mitbekommen haben von ihren Eltern und anderen Bezugspersonen ihrer Kindheit, selbst leichter solche Beziehungen führen können. Das wiederum trägt zum Kohärenzgefühl bei, welches wesentlich für die Salutogenese ist. Es ist also wichtig, die Lebenslaufperspektive miteinzubeziehen.

Lebenswege: Was kann ich für meine eigene Salutogenese tun?

Prof. Schubert:

Ich empfehle hier eine psychologische Begleitung, die mehr als das reine Coping, also den Umgang mit der Krankheit, ins Visier nimmt. Einen Sparringspartner, der hochprofessionalisiert ist und sich mit dem Unbewussten auskennt. Mit so jemandem ein Stück des Wegs gemeinsam zu gehen, kann helfen, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Auch bei einer Krebserkrankung. Hierzu gibt es vielversprechende Ergebnisse aus der Forschung. Der Ansatz sollte sein: Wir versuchen gemeinsam Faktoren zu identifizieren und zu bearbeiten, die

für ein mögliches Rezidiv der Krebserkrankung kausal verantwortlich sein können.

Lebenswege: Warum setzen Sie bei der Psyche an?

Prof. Schubert: Aus der PNI wissen wir, dass das psychische Befinden höchst relevant für unser Immunsystem und somit für unsere Gesundheit ist, es kann somit alle möglichen Erkrankungen hervorrufen. Aus meiner Erfahrung als Psychotherapeut weiß ich zudem, dass Menschen unbewusste Mechanismen, wie Verleugnen und Verdrängen, einsetzen, um den Schmerz von schweren psychischen Belastungen in der eigenen Biografie abzuwehren. Das ist normal und menschlich, kann aber beispielsweise die Bearbeitung und Überwindung krankmachender Traumata hindern. Generell würde ich jedem Patienten empfehlen, professionell zu ergründen, ob längerfristige psychotherapeutische Hilfe nötig ist. Durch Psychotherapie kann man eigene psychische Muster und innere Antreiber, die zu chronischem Stress beitragen, erkennen und mögliche

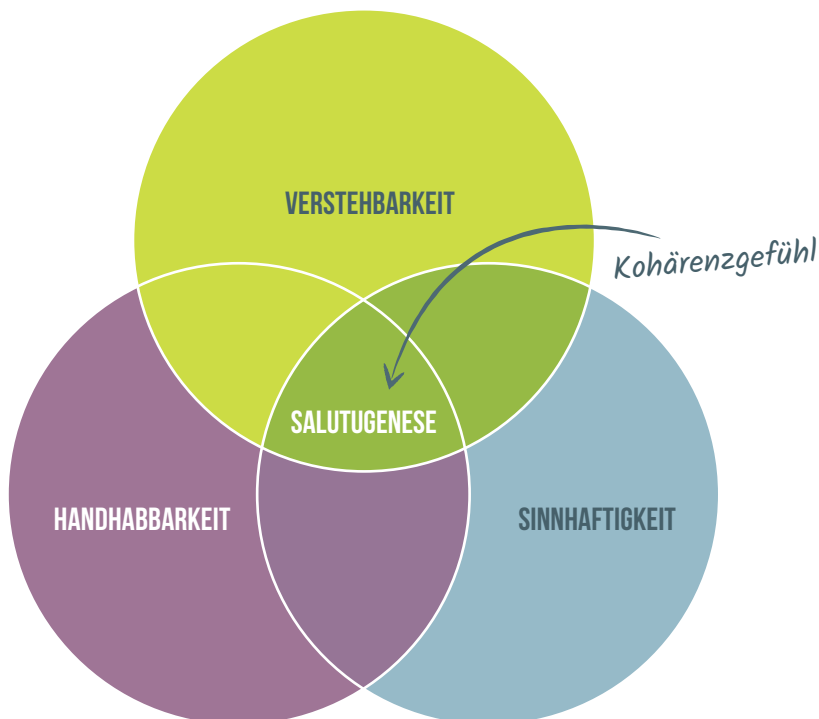
frühere Traumata, die mit der Krankheit in Verbindung stehen, nachträglich bearbeiten, was nachweislich mit einer besseren Befindlichkeit assoziiert ist.

Lebenswege: Mitunter dauert es, bis man einen guten Psychotherapeuten findet. Gibt es auch einfachere und schnellere Zugänge für Menschen, die krank sind oder verhindern wollen, es zu werden?

Prof. Schubert: Es gibt keine „Psyche light“. Psychotherapie lässt sich nicht durch andere Methoden ersetzen, wenn man schwer psychisch belastet, etwa depressiv oder angsterkrankt ist.

„Jedoch kann man eine Reihe von Dingen tun, um die eigene Ausgeglichenheit zu fördern und das eigene Immunsystem zu stärken.“

Es gibt einige Interventionen, die man auch selbst anwenden kann, um Stress zu reduzieren und den Organismus zu stärken.



SALUTOGENESE

Der Begriff **Salutogenese** wurde in den 1980er-Jahren von dem israelisch-amerikanischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky geprägt.

Das Modell versteht Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess. Er wird maßgeblich bestimmt vom sogenannten **Kohärenzgefühl**. Demnach entsteht Gesundheit durch die Fähigkeit, die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen (**Verstehbarkeit**), die Überzeugung, das eigene Leben gestalten zu können (**Handhabbarkeit**) und den Glauben an die Sinnhaftigkeit des Lebens (**Sinnhaftigkeit**).



Zum Beispiel Progressive Muskelrelaxation, Meditation, Yoga oder Selbsthypnose, um nur einige zu nennen. Sich gesund zu ernähren ist ein weiteres Mittel für die Immungesundheit. Wir wissen, dass die Vitamin-D-Level wichtig sind fürs Immunsystem, außerdem können Omega-3-Fettsäuren, wie sie in Fisch oder Leinsamen enthalten sind, Entzündungen reduzieren.

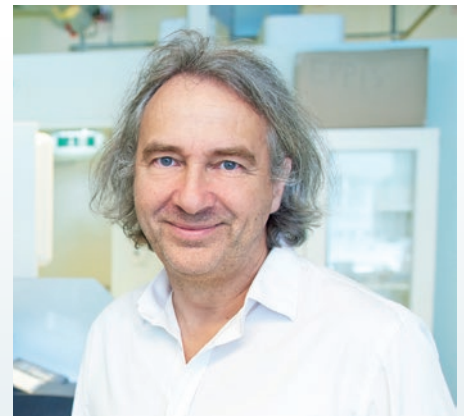
„Generell sollte man darauf achten, genügend Vitamin A, B6, B12 und C zu sich zu nehmen, diese Substanzen sind sehr wichtig für unsere Immunabwehr.“

Auch sollte man zur Stärkung des Immunsystems auf den Säure-Basen-Haushalt achten, etwa durch überwiegend pflanzliche (basenbildende) Ernährung, und viel, möglichst unbelastetes Wasser trinken. Bei Bewegung ist es entscheidend, nicht in einen Leistungswahnsinn zu verfallen und so Entzündungen zu produzieren.

Stattdessen sollte man darauf achten, Aktivierung und Regenerierung in eine vertretbare Balance zu bringen. Die Erholung etwa mit Hilfe eines gesunden Schlafs spielt eine große Rolle, gestörter Schlaf ist höchst gefährlich für die Gesundheit.

Lebenswege: Wieso das?

Prof. Schubert: Schlaf ist essentiell für eine gute Immunfunktion. Im Zustand des Wachseins untertags werden Fremddantigene von speziellen Immunzellen aufgenommen. Wenn man schläft, werden diese Antigene dann weiterverarbeitet und das Immungedächtnis gebildet. Tagsüber wird das Immungedächtnis dann abgerufen, wenn man erneut mit dem Erreger konfrontiert wird. Ist der Schlaf gestört, also zu kurz und/oder unterbrochen, dann können diese Funktionen nicht mehr gut erfüllt werden. Außerdem sorgen Entzündungsproteine untertags zunehmend für die Müdigkeit, schläft man dann in der Nacht, werden diese Entzündungsproteine, die potenziell krankmachen können, wieder abgebaut. Dies ist enorm wichtig für die Gesundheit.



Zur Person:

Christian Schubert, Jahrgang 1961, ist Professor an der Medizinischen Universität Innsbruck. Der Psychoneuroimmunologe hat dort das Labor für Psychoneuroimmunologie (PNI) aufgebaut und leitet zudem die Arbeitsgruppe für PNI des Deutschen Kollegiums für Psychosomatische Medizin (DKPM). Seit 2013 ist er Vorstandsmitglied der Thure von Uexküll-Akademie für Integrierte Medizin (AIM). Zuletzt veröffentlichte er das Buch „Was uns krank macht – Was uns heilt: Aufbruch in eine neue Medizin“.

POLYNEUROPATHIE BEI KREBS

Über die chemotherapie-induzierte Polyneuropathie, die für KrebspatientInnen von besonderer Bedeutung ist. *Von Claudio Polzer*

Unter Polyneuropathie versteht man eine Nervenschädigung des peripheren (am Rande befindlichen) Nervensystems. Das Wort „Poly“ bedeutet, dass mehrere Nerven betroffen sind.

URSACHEN EINER POLYNEUROPATHIE?

Eine Polyneuropathie kann durch eine Störung der Durchblutung oder durch toxische Schädigung der Nerven entstehen. Neben den häufigsten Ursachen Diabetes, Alkoholmissbrauch, Mangel an Vitamin B oder E stellt die Nervenschädigung durch Medikamente eine wichtige Ursache dar. So verursachen etwa manche Chemotherapeutika eine chemotherapie-induzierte Polyneuropathie (CIPN). Davon betroffen sind etwa 35 bis 50 Prozent aller onkologischen PatientInnen.

Es gibt eine Nervenschädigung durch die Krebserkrankung selbst. Eine sogenannte Paraproteinämie, wie sie etwa auch bei Myelom- oder Lymphom-erkrankungen auftreten kann, führt durch Eiweißablagerungen zu Durchblutungsstörung und Schädigungen an Nerven.

WOVON HÄNGT DIE ENTSTEHUNG AB?

Nicht jeder zytostatische Wirkstoff verursacht Nervenschädigungen.

Im Allgemeinen gilt, dass ältere Chemotherapeutika nervenschädigender sind als Medikamente jüngerer Generation. Darüber hinaus hängt das Ausmaß der Schädigung von der Intensität der Einzeldosis, der Gesamtdosis, der Verabreichungsart sowie von der Verabreichungsgeschwindigkeit ab. Vorerkrankungen wie z. B. Diabetes, Alkoholkrankheit oder Nierenfunktionsstörung erhöhen die Gefahr einer CIPN.

WIE ÄUSSERT SICH EINE CIPN?

Je länger eine Nervenfaser, desto verletzlicher ist sie. Symptome einer Schädigung zeigen sich deshalb zuerst an den entferntesten Körperteilen, vor allem an den Füßen (sockenförmig) und den Händen (handschuhförmig) mit Betonung der Fingerspitzen. Meistens sind sensible Nerven betroffen.



Erste Symptome treten in der Regel 1 bis 3 Monate nach Therapiebeginn auf. Die Beschwerden sind immer recht ähnlich, unabhängig von der Ursache. Am Beginn stehen häufig Taubheitsgefühl, verminderte Berührungs- und Temperaturempfindung und vermindertes Schmerzempfinden. Dazu kommen Missempfindungen wie Ameisenlaufen, Prickeln oder Elektrisieren.

Diese Symptome, die anfangs nicht als störend wahrgenommen werden, steigern sich bei fortwährender Schädigung. In weiterer Folge kann es zu (neuropathischen) Schmerzen kommen, die brennend bis stechend erscheinen. Störungen des Gleichgewichtsempfindens und der Feinmotorik kommen ebenso vor wie Gehör- und Geschmacksempfindungsstörungen.

WAS TUN BEI POLYNEUROPATHIE?

Die CIPN ist an sich nicht gefährlich, hat aber große Auswirkungen auf die Lebensqualität. Betroffene sollten bei ersten Anzeichen ihre behandelnden ÄrztInnen kontaktieren. Durch Medikamentenumstellung oder Dosisreduktion kann eine Polyneuropathie häufig verhindert werden. Bei schon bestehenden Beschwerden helfen physiotherapeutische und physikalische Maßnahmen sowie körperliche Bewegung.

10 FRAGEN AN DR. MARTIN SCHREDER



STECKBRIEF

Dr. Martin Schreder ist Facharzt an der I. Medizinischen Abteilung, Zentrum für Onkologie und Hämatologie an der Klinik Ottakring (Wilhelminenspital). Derzeit betreut er die Transplantations-Station und klinische Studien mit Schwerpunkt Multiples Myelom.

1. WAS IST IHR SPEZIALGEBIET, IHR SCHWERPUNKT?

Ich bin in der Hämatologie tätig und da beim Myelom heimisch geworden – wie sollte es anders sein, wenn man bei Professor Ludwig lernen darf?!

2. WAS MACHEN SIE IN IHRER FREIZEIT?

Sport und Musik. Konzertbesuche sind gerade schwierig, dafür nutze ich die freie Zeit für Bewegung draußen, am Boot, am Berg, mit den Laufschuhen...

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

Hilary Hahn. Die amerikanische Geigerin vergibt regelmäßig Kompositionsaufträge. Da wäre man gerne dabei, wenn sie neues Material aufs Notenpult legt und zum allerersten Mal zum Klingen bringt.

4. WOFÜR STEHEN SIE MORGENS AUF?

Um pünktlich in der Klinik zu sein... Im Ernst: Es ist ein faszinierender Beruf, wenn auch manchmal ganz schön frustrierend. Dann braucht es Tage, wo man aufsteht, um sich einfach treiben, überraschen, inspirieren zu lassen.

5. WAS WAR IHRE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG?

Eine Bergtour in Nepal vor ein paar Jahren. Wenn man die eigenen Grenzen verschiebt, braucht es auch einen Schutzengel. Gottlob ist alles gut ausgegangen!

6. WAS WAR IHR GRÖSSTER ERFOLG?

Der Mut zum Schritt ins Ausland, auch wenn es nicht sehr weit weg war. Am Ende eine unschätzbare Erfahrung, beruflich und persönlich, die Freundschaften halten bis heute feuerfest.

7. IHRE SCHÖNSTE KINDHEITSERINNERUNG?

Da gibt es so viele – die Sommerwochen am See, das Skifahren mit der Familie zu Ostern...

8. WO MACHEN SIE AM LIEBSTEN URLAUB?

„Zuhause“ am Attersee – ein Ort, an dem ich mich immer zurückziehen und Kraft tanken kann.

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

Sie sind meine Helden des Alltags! Wie Sie Ihre Krankheit Tag für Tag meistern, ringt mir allergrößten Respekt ab. Verlieren Sie nicht ihren Mut!

10. IHR LEBENSMOTTO?

Ich habe mir keine „Schlagzeile“ zurecht gelegt. Man kann ja nichts erzwingen, aber die schönen Momente genießen.



Kostenlose Patientenschulung

IMPFUNGEN BEI KREBS

Impfungen sind ein wichtiger Bestandteil der gesundheitlichen Vorsorge und besonders für PatientInnen mit einer Krebserkrankung von Bedeutung.

In der neuen Online-Schulung „Impfungen bei Krebs“ erfahren Sie grundlegende Informationen zum Thema. Im Anschluss erfahren Sie, wie Impfungen funktionieren und wogegen Sie geimpft werden sollten, wenn Sie KrebspatientIn sind. Sie verstehen, wie bestimmte Therapien gegen Krebs Impfungen beeinflussen, sowie auf welche Impfungen in bestimmten Gebieten und während bestimmter Jahreszeiten geachtet werden sollte.

Schließlich bekommen Sie praktische Tipps was die Themen Impfplan, Kostenübernahme und Umgang mit Nebenwirkungen betrifft.

Mehr unter www.selpers.com/kurs/impfungen-bei-krebs



Jetzt starten