

Lebenswege

Das Magazin der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich 01|2021

Unternehmung

Wildkräuterwanderung
Reisen im Kochtopf

Unterhaltung

Kultur und Humor im Internet

Unterstützung

Psychoonkologie
Patientenkurse zum MDS

**SOMMER,
SONNE,
LOS!**



INTRO

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

Ich freue mich einmal mehr, Sie wieder bei den Lebenswegen begrüßen zu dürfen. Schon zum dritten Mal an dieser Stelle muss ich das Wort Corona erwähnen. Seit über einem Jahr beschäftigt uns COVID-19 nun schon, allerdings hat sich seit den letzten Lebenswegen vieles verändert. Einerseits sind Virus-Mutanten aufgetaucht, andererseits haben wir mehrere Impfstoffe zur Verfügung, die gerade die besonders Verletzlichen schützen.

Selbstverständlich ist Corona auch in dieser Ausgabe direkt oder indirekt Thema. Neben einem kurzen Update zum Stand in Sachen COVID-19-Impfung stellen wir einige der vielen digitalen Möglichkeiten vor, die in Folge der Lockdown-Einschränkungen entstanden sind. Sie eröffnen ganz neue Erlebnisformen im Internet, in Kunst und Kultur sowie spielerischer und humoriger Unterhaltung. Doch das Leben ist vielfältiger als jede Pandemie, deshalb wenden wir uns auch anderen Inhalten zu. Wir unternehmen eine Wildkräuterwanderung und reisen im Kochtopf um die Welt. Wie immer finden Sie auch wieder Buchtipps von Mitgliedern der SHG in diesen Lebenswegen, sowie zwei Patientenportraits, diesmal mit DI Robert Csrepka und Oliver Widhalm.

Aus dem medizinischen Bereich bringen wir ein Doppelinterview mit der Psychoonkologin Mag.^a Andrea Blume und unserer Ansprechpartnerin aus Niederösterreich, der Lebens- und Sozialberaterin Christa Mandl. Dann geben wir einen Überblick über das Wichtigste vom letzten ASH Meeting, zu welchem wir eine Vortragsreihe mit Experten veranstaltet haben. In einem Artikel zum Myelodysplastischen Syndrom informieren wir Sie über zwei neue Online-Kurse, die ab Sommer zur Verfügung stehen werden. Ein Beitrag widmet sich dem Thema medizinische Studien, und im Kurzportrait stellen wir diesmal 10 Fragen an den Hämatonkologen Univ.-Prof. Dr. Peter Neumeister.



Ihnen allen eine schöne, erholsame Zeit und viel Spaß beim Lesen dieser Lebenswege

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



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), Sara Bratke,
Antonia Fritz, Stella-Marie Stupica, Wolfgang Paik,
Martin Hartmann

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, 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)

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



SEITE
4

KULINARISCH

- 04 Wildkräuterwanderung**
Was die Natur an Wildkräutern bereithält plus ein einfach nachzukochendes Rezept für zuhause.
- 06 Reisen im Kochtopf**
Italien, Thailand und die Karibik in der eigenen Küche genießen.

UNTERHALTSAMES UND HILFREICHES

- 08 Digitale Unterhaltung**
Die Corona-Pandemie beschert uns auch neue Möglichkeiten in Kultur und Unterhaltung.
- 10 Humoriges im Internet**
Lachen kann man überall. Podcasts, E-Books, Apps und Audiobooks bieten lustige Unterhaltung, egal wo man sich gerade aufhält.
- 12 Psychoonkologie**
Doppelinterview mit der Psychoonkologin Mag.^a Andrea Blume und der Lebens- und Sozialberaterin Christa Mandl.
- 14 AnsprechpartnerInnen der SHG**
Ihre Kontaktpersonen, an die Sie sich bei Fragen jederzeit wenden können.
- 17 Buchtipps**
6 erlesene Buchempfehlungen von Mitgliedern der Selbsthilfegruppe.

MEDIZIN UND LEBEN

- 18 Patientenportraits**
Oliver Widhalm und DI Robert Csrepka über ihren Umgang mit ihrer Erkrankung.
- 20 ASH Nachlese**
Unsere Online-Vortragsreihe präsentierte die wichtigsten Neuigkeiten von der Jahrestagung der American Society of Hematology.
- 22 Studien einfach erklärt**
Welche Art von medizinischen Studien es gibt und was sie auszeichnet.
- 24 MDS – Das Myelodysplastische Syndrom**
Zwei neue Online-Kurse der Patientenplattform selpers informieren über Krankheitsbild, Diagnose und Therapie des MDS.
- 26 COVID-Impfungen Update**
Zum derzeitigen Stand in Sachen Corona-Impfung.
- 27 10 Fragen an ...**
Univ.-Prof. Dr. Peter Neumeister, Hämatonkologe an der Klinischen Abteilung für Hämatologie der Medizinischen Universität Graz.



SEITE
26

WILDKRÄUTERWANDERUNG DURCH WALD UND WIESE

Auf einer Wildkräuterwanderung genießen Sie nicht nur die Natur, Sie nehmen auch ein Stück von ihr mit in die eigene Küche. Bei der Sammlung wilder Kräuter gibt es jedoch einiges zu beachten. *Von Sara Bratke*

Wir lassen die trüben Tage hinter uns und werden verzaubert vom Anblick der wiedererweckten Natur. Nicht nur Krokusse und Schneeglöckchen bahnen sich ihren Weg zum Sonnenlicht, sondern auch das zu Unrecht so bezeichnete Unkraut. Während die ersteren für uns Menschen leider giftig sind, können wir die (Un)Kräuter nach der Beachtung einiger Regeln in Haus und Küche nutzen. Sie sind reich an Mineralstoffen und Vitaminen und lassen sich auch ohne eigenen Garten in der näheren Umgebung finden.

WILDKRÄUTER SELBST SAMMELN

Ab April und Mai finden wir sie überall: Bärlauch, Brennnessel, Gänseblümchen und Löwenzahn sind allgemein bekannt und werden von zahlreichen SpaziergängerInnen in der Frühlingszeit in Auen, Wäldern und auf Wiesen gepflückt. Auch Frauenmantel, Sauerampfer, Pimpinelle, Gundermann und zahlreiche andere Wildgewächse lassen sich in unseren Gefilden entdecken. Macht man sich selbst ans Sammeln der wilden Kräuter, gilt es ein paar Regeln zu beachten: Sammeln Sie nur Ihnen bekannte und ungeschützte Pflanzen. Bei der Identifizierung der Wildkräuter sollte man auf vertrauenswürdige Quellen zurückgreifen, welche die

Pflanze detailliert beschreiben. Manche Arten sind geschützt und dürfen nicht gesammelt werden. Bei Pflanzen, die sich auf privaten Flächen befinden, sollte man vorher unbedingt den Besitzer/die Besitzerin nach einer Erlaubnis fragen (z. B. Sportanlagen, Parkplätze, private Wälder, Parkanlagen usw.). Auch in Naturschutzgebieten sollte man sich vorher bei den BetreiberInnen informieren, ob, was und wie viel gepflückt werden darf. Für Privatpersonen gilt meist die Regel, dass so viel gesammelt werden darf, wie dem Eigenbedarf angemessen ist.

MIT DER NATUR IM EINKLANG

Sammeln Sie nicht alles von der Pflanze, sondern entnehmen Sie nur ein Drittel des Gewächses und achten Sie darauf, keine Kräuter zu nehmen, die vereinzelt wachsen. So bleiben genügend Blüten für die Bienen, und die Pflanzen können sich nach dem Pflücken wieder erholen. Manche Wildkräuter sind schwerer zu finden, es lohnt sich jedoch, nach ihnen zu suchen. Der Meisterwurz wächst in steiniger Umgebung in den Alpen und kommt vor allem bei Magenverstimmungen zum Einsatz. Die Blätter können zum Beispiel zum Würzen von Gemüsesuppen oder als Zusatz in Kräuterbutter verwendet werden. Vorsichtig

sollte man jedoch beim Graben der Wurzeln sein, da die Meisterwurz oft in der Nähe von giftigen Pflanzen wächst. Sammeln Sie keine Pflanzen, die direkt neben stark befahrenen Straßen wachsen, und waschen Sie die Kräuter sorgfältig, bevor Sie sie weiterverarbeiten.

WILDKRÄUTER GENIESSEN

Hat man seine Beute ergattert, bieten sich zahlreiche Möglichkeiten, die Wildkräuter zu verwenden: als Salat, Gewürz- oder Teemischung, Essigessenz oder Kräuterlikör, die sicher jedem in Erinnerung bleiben werden. Besonderes Risikofreudige können sich auch an Rezepte für Eiscreme und Kuchen wagen. Nicht nur in der Küche überzeugen die Wildkräuter auf ganzer Linie: Ein angenehmes Kräuterbad oder eine Kräutersauna werten den Wellness-Tag definitiv auf. Um die Kräuter länger frisch zu halten, schlägt man sie in ein feuchtes Küchenpapier ein und bewahrt man sie in einem Einsiedglas im Kühlschrank auf. Wer ein paar Regeln beachtet und ein wenig Experimentierfreude an den Tag legt, der findet mit einer Wildkräuterwanderung eine wunderbare Möglichkeit, unsere Natur auf nachhaltige Art und Weise zu nutzen. Und wer gerne Menschen mit gleichen Interessen kennenlernt, kann sich auch einer geführten Kräuterwanderung anschließen.

Rezept für eine Wildkräutersuppe

Zutaten für zwei Personen:

- 750 ml Gemüsebrühe
- Etwas Butter oder Öl
- 250 g mehliges Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- Salz und Pfeffer
- 2-3 Handvoll gehackte Wildkräuter, z. B. Sauerampfer, Brennnessel, Löwenzahnblätter
- 2-3 EL Schlagobers
- Nach Belieben etwas Parmesan

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen, klein schneiden und in Butter oder Öl andünsten. Kartoffeln schälen, würfeln und mitbraten.
2. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, salzen und alles kochen lassen, bis die Kartoffeln weichgekocht sind. Die Wildkräuter grob hacken und kurz mitköcheln lassen.
3. Ein wenig Schlagobers dazugeben und mit Pfeffer würzen. Am Ende alles gut pürieren.



TIPP

Picture This ist eine App zur Pflanzenerkennung, mit der Sie zuverlässig und unkompliziert Ihre gesuchten Wildkräuter per Foto analysieren können. Erhältlich für Android und iOS, kostenpflichtig.



Quellen

www.orgprints.org/28447/1/Artikel_Bolliger_12_15.pdf • www.oekosozial.at/wien/was-wir-tun/wildkraeuter • www.digitalcollection.zhaw.ch/bitstream/11475/5951/3/Mai_2017.pdf
www.energieleben.at/topliste-die-10-besten-wildkraeuter-aus-dem-wienerwald/#1 • www.bluehendesoesterreich.at/naturmagazin/10-essbare-wildpflanzen-fuer-koerper-und-geist
www.bmlrt.gv.at/land/lebensmittel/trad-lebensmittel/getraenke/meisterwurzbrand.html • www.feuerberg.at/de/resort/blog/news/die-meisterwurz
www.sonnentor.com/de-at/rezepte-tipps/rezepte/wilde-kraeutersuppe-mit-9-verschiedenen-kraeutern • www.bergwelten.com/a/selbstgemacht-9-kraeuter-suppe

SO SCHMECKT URLAUB!

Reisen in Zeiten von Corona: Haben Sie schon einmal daran gedacht, Ihre Traumdestination einfach im Kochtopf nachhause zu holen? Wir stellen Ihnen drei Urlaubsziele anhand ihrer Landesküche vor. *Von Antonia Fritz*



Quellen

Culinaria Italia: italienische Spezialitäten von Claudia Piras • Culinaria Karibik von Rosemary Parkinson • www.zeit.de/2019/31/um-spirituose-geschichte-produktion-amerika • Thai Food von Davis Thompson

KARIBIK DURCH DEN STROHHALM

Wir starten mit einem Aperitif an den weißen Stränden der Karibik. Die karibische Küche liest sich wie ein Geschichtsbuch: Traditionen indigener Völker, Esskulturen der europäischen Kolonialmächte und westafrikanische Einflüsse durch den Sklavenhandel bilden ihren einzigartigen Geschmack.

Die Karibik ist aber vor allem für ein Getränk bekannt: den Rum. Dass Urlauber heute cocktailschlüpfend im Schatten karibischer Palmen entspannen, verdanken wir niemand geringerem als Christoph Kolumbus. 1493 führte er auf seiner zweiten Reise in Richtung Neue Welt Zuckerrohrstecklinge ein. Der Boom der Zuckerindustrie im 17. Jahrhundert ließ karibische Zuckerbarone bald an dem in Massen entstehenden Abfallprodukt, der Melasse, verzweifeln. Wo und wie genau Experimentierfreudige entdeckten, dass gegorene und destillierte Melasse ein ausgezeichnetes Rauschgetränk ergibt, ist umstritten. Das Melasse-Problem jedenfalls war gelöst! Anfangs noch unter dem bezeichnenden Namen „Kill-Devil“ bekannt, verbreitete sich der Rum auf den Schiffen der Kolonialmächte, des Sklavenhandels und der berühmten Piraten in der ganzen Welt.



Mit diesem **ANANAS DAIQUIRI** Rezept wird der Tannenbaum im Garten schnell zur karibischen Palme.

- 1 TL Zucker
- 3 cl Limettensaft
- 8 cl Ananassaft
- crushed Ice
- 9 cl weißer Rum

Alle Zutaten mixen. Bleibt der Strohhalm in der Mitte des Glases stehen, stimmt die Konsistenz.

THAILAND IM SUPPENTOPF

Nächster Halt: das exotische Thailand. Die Thais haben fünf Göttinnen: Erde, Feuer, Wasser, Wind und Reis. Damit ist eigentlich schon gesagt, was für eine wichtige Rolle Reis für Küche und Kultur in Thailand spielt. Alle anderen Speisen sind nur Beilagen, obwohl sich gerade in ihnen die Kochkunst der Thais offenbart.

Wahre Meister, wenn es um das Würzen geht – oft kommen bis zu zwanzig Zutaten in ein einziges Gericht. „Rot chart“, auf Deutsch „ausgeglichener Geschmack“, erreicht nur, wer Erfahrung und Kenntnis über das Zusammenspiel der Geschmacksrichtungen hat.



Holen Sie die Würze Thailands mit einer **THOM KHA GAI** in Ihre Küche!

- 200 ml Hühnerbrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 ½ Schalotten
- 1 TL Palmzucker
- 1 Korianderwurzel, gerieben
- 1 TL Korianderblätter
- 3 Vogelaugenchilis
- 5 Scheiben Galgantwurzel
- 2 Kaffirlimettenblätter
- 50 g Pilze
- 50 g Hühnerbrust, geschnitten
- 1 EL Fischsauce
- 1 Limette

Kokosmilch und Hühnerbrühe mit Salz und Zucker zum Kochen bringen. In einer Schüssel Fischsauce mit Limettensaft, 2 Chilis und Korianderblättern vermischen. Die restlichen Zutaten in der Brühe so lange köcheln lassen, bis das Huhn gar ist. Suppe und Fischsauce vermengen.

ITALIEN IN DER BRATPFANNE

Italien, nach dem eigenen Land das zweitliebste Reiseziel der Österreicher, darf hier natürlich nicht fehlen. Der Stiefel Europas kann nicht nur Pizza und Pasta! Regional geprägt, lassen sich arabische Einflüsse auf Sizilien finden, in Südtirol bis Triest isst man bis heute österreichische Kaspressknödel, die Küstengebiete haben die Zubereitung von Meerestieren perfektioniert. Was aber alle Regionen eint: La dolce vita! Nur Lebensmittel von höchster Qualität kommen auf den italienischen Tisch.

Die Hauptspeise führt uns ins Latium, das frühere Zentrum des Imperium Romanum. Was im alten Rom aufgetischt wurde, war oft ausgefallen und teuer. Römische Legionäre brachten Lachs aus dem Rhein, Schinken aus Gallien, und die gefragtesten Köche konnten Fleisch nach Karpfen schmecken lassen.



Mit diesem Rezept schmeckt eine **SALTIMBOCCA ALLA ROMANA** dem Namen nach sogar so gut, dass es Ihnen „in den Mund springt“.

- 2 Kalbsschnitzel
- 2 Scheiben Prosciutto Crudo
- 2-4 Salbeiblätter
- 40 g Butter
- 50 ml trockener Weißwein

Auf 5 mm dicken Schnitzeln eine Scheibe Prosciutto und ein Salbeiblatt mit einem Zahnstocher fixieren und die Schnitzel in Butter anbraten. Mit Weißwein aufgießen und 8 Minuten köcheln lassen. Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen, den Bratensaft mit etwas Wasser vermengen, abschmecken und über das Fleisch gießen. Beenden wir die Weltreise mit italienischem Espresso und Cantuccini. Da geht die Sonne hinter dem Kolosseum unter. Sehen Sie's?

VIRTUELLE SPAZIERGÄNGE DURCH KUNST UND KULTUR

Die Corona-Krise ließ zahlreiche Angebote aus dem Internet-Boden aufpoppen. Einige sollte man sich auf keinen Fall entgehen lassen. Wer weiß, wann sich wieder die Gelegenheit bietet, das Louvre im eigenen Wohnzimmer zu besichtigen? *Von Sara Bratke*

Plötzlich wurden Kunst und Kultur vor die Herausforderung gestellt, das Publikum online zu unterhalten. Dabei reicht das Angebot von virtuellen Führungen durch Museen, akustischen Stadtpaziergängen bis hin zu virtuellen Brettspielen. Ein paar der zahlreichen Möglichkeiten möchten wir Ihnen vorstellen.

Normalerweise müsste man viele tausend Kilometer weit reisen, um das berühmte **GUGGENHEIM MUSEUM** in New York besuchen zu können. Durch einen Google Street View Modus wandeln virtuelle BesucherInnen über die berühmte Wendeltreppe durch das Museum für moderne Kunst. Zu ausgewählten Exponaten findet man weiterführende Information auf Englisch. Auch heimische Museen zeigen ihre Ausstellungen in virtueller Form.

Das **ARS ELECTRONICA CENTER IN LINZ** bietet mit dem Format Home Delivery nicht nur geführte Touren, sondern jede Woche aktuelle Workshops und Vorträge an, an denen man von überall teilnehmen kann. Viele der Livestreams werden auf-

gezeichnet und können später auf dem YouTube-Kanal des AEC nachgeschaut werden.



FreundInnen der **MUSIK** und des **THEATERS** können sich die Zeit bis zur Wiedereröffnung mit virtuellen Konzerten und Darbietungen verschönern. Viele Theaterhäuser bieten ihre Produktionen über einen Online-Stream an, geben einen Auszug aus den Proben oder gewähren einen Blick hinter die Kulissen der Schauspielhäuser.

Mit Wohnzimmerkonzerten unter dem Titel „The show must go on(line) again“ bietet der Jazz und Music Club **PORGY AND BESS** in Wien täglich ein Programm, das sich sehen lässt. Mit **ARTE CONCERT** können Sie sich zahlreiche Konzerte auch nach deren virtueller Live-Übertragung noch ins eigene Wohnzimmer holen.

Wie ein virtueller Stadtpaziergang zu einem kulturellen Highlight werden kann, zeigen die beiden Wienerinnen Edith Michaeler und Fritzi Kraus in ihrem Podcast **ERZÄHL MIR VON WIEN**. An verschiedenen Orten Wiens greifen sie prägende Momente der Stadt auf und geben Einblick in die Geschichten und ProtagonistInnen aus vergangenen Zeiten. Was die Karlskirche mit dem Thema „Seuchen in Wien“ zu tun hat und warum die Klinik Hietzing in mehrfacher Hinsicht berühmt ist, erzählen die beiden Historikerinnen auf sehr anschauliche Weise. Zu normalen Zeiten kann man die beiden Frauen lebhaftig auf ihren Stadtpaziergängen begleiten. Der Newsletter informiert, wann das wieder möglich sein wird.



Viele bekannte Spiele können auch über eine große Entfernung gespielt werden. Spieleklassiker wie „Scharade“ oder „Stadt, Land, Fluss“ lassen sich mit ein wenig Organisation über den Videochat spielen. Mit virtuellen (Brett)Spiele kann man gegen die eigenen FreundInnen antreten oder sich mit Menschen aus der ganzen Welt messen.

Die Webseite **SKRIBBL.IO** bietet ihren SpielerInnen an, mit bis zu 12 Personen in einem privaten, virtuellen Raum zu sein: ein Spieler/eine Spielerin zeichnet ein vorgegebenes Wort, die anderen müssen erraten, um welchen Begriff es sich handelt. Ein einfaches, aber lustiges Spiel für alle Altersgruppen.

Sport und Bewegung ist auch in einer Pandemie von enormer Bedeutung für einen gesunden Körper. In **GUTEN MORGEN ÖSTERREICH** auf ORF2 hält der „Vorturner der Nation“ Philipp Jelinek Mo-Fr von 9.10 bis 9.30 Uhr die ZuseherInnen in Schwung. Im Zentrum stehen dabei Mobilisierung, Kräftigung, Koordination und Gleichgewicht.

Das tägliche Fitnessprogramm zum Nachschauen gibt es auch in der ORF-TVthek. **FIT MIT PHILIPP**, der laut eigener Aussage mit der größten Sportgruppe Österreichs trainiert, hat dieses Jahr sogar eine Romy als bestes Lock-down-Format gewonnen.

Virtuelle Angebote werden das Zusammenkommen mit anderen Menschen nicht ersetzen. Sie bieten jedoch die Möglichkeit, in Aktivitäten zu schnuppern, die man noch nie ausprobiert hat. Vielleicht entdeckt der eine oder die andere seine Liebe für Musik oder schließt sich, wenn es wieder erlaubt ist, einem Stadtspaziergang an.



LINKS

Guggenheim Museum

artsandculture.google.com/partner/solomon-r-guggenheim-museum

Home Delivery vom AEC

ars.electronica.art/homedelivery/de

Wohnzimmer Konzerte Porgy & Bess:

www.porgy.at/events/upcoming

Theater und Konzerte mit Stream

www.events.at/e/corona-krise-kulturangebote-im-online-stream

ARTE Concert

www.arte.tv/de/arte-concert

Erzähl mir von Wien

www.erzaehlmirvon.wien

Skribbl.io

www.skribbl.io

LACHEN: HUMORIGES IM INTERNET

Das Kätzchen, das dem Laserpointer nachjagt, ist witzig. Aber gesehen haben wir davon schon mindestens hundert Versionen. Das Internet hat mehr zu bieten. Wir haben Ihnen ein lustiges Unterhaltungsprogramm zusammengestellt.

Von Antonia Fritz



VON NIAVARANI, ECKEL UND SARSAM

ALLES AUSSER CORONA-PODCAST

Wer auch während Corona nicht auf die Größen der österreichischen Kabarett-szene verzichten möchte, kann sich freuen. Die geschlossenen Kabarett-bühnen haben Michael Niavarani, Klaus Eckel und Omar Sarsam dazu inspiriert, gemeinsam ins Podcast-Business einzu-steigen. Statt auf der Bühne vor Live-Publikum treffen einander die Drei auf der IT-Plattform Zoom und diskutieren in mittlerweile zig Folgen verschie-denste tagesaktuelle Themen. Mit scharfer Zunge, viel Witz und der richtigen Dosis an Blödelei.

Zu hören gibt's den Podcast über *Spotify*, *Apple Podcasts* oder auf *Audible.de*. Wer dem Trio lieber zusehen möchte, kann das auf der Homepage des *Wiener Globe* tun.

E-BOOK VON JOACHIM MEYERHOFF

HAMSTER IM HINTEREN STROMGEBIET

Der Titel des neuesten Buches des ehe-maligen Burgschauspielers lässt zu-nächst vermuten, es knüpfe nicht an den Humor der vorherigen Bücher an. Meyerhoff, der in seiner Buchreihe „Alle Toten fliegen hoch“ mit viel Sar-kasmus und Selbstironie seine Lebens-geschichte erzählte, stellt in „Hamster im hinteren Stromgebiet“ ein sehr ernstes Ereignis in den Mittelpunkt des Romans: seinen Schlaganfall.

Dennoch spart er in seinem neuesten Werk nicht mit dem typischen Meyer-hoff'schen Witz. Mit seinen Büchern vertraute LeserInnen treffen auf alte Bekannte wie etwa seine Großmutter, seinen Hund oder seinen Bruder. Besonders seine pointierten Schilde-rungen der Wiener Spitalsszene wan-deln die Tragik gekonnt in Komik – vor allem für jene LeserInnen, die den Spitalsalltag selbst erlebt haben.

Zu finden ist der Roman als E-Book unter anderem auf *Thalia.at* oder bei *Amazon*. Die ersten beiden Teile seiner Reihe „Alle Toten fliegen hoch“ gibt es bereits als Audiobook auf *Audible.de*.

APP

ARTS & CULTURE VON GOOGLE

Mit dieser kostenlosen App von Google können UserInnen virtuelle Touren durch berühmte Museen machen. Die Zoom-funktion lässt neue Details im Lieblings-gemälde entdecken, und dazu gibt es interessante Infos über Epoche, Stil und Künstler.

Richtig beliebt ist die App allerdings erst seit Einführung des neuen Features „Art Selfie“. Via Selfie können Nutzer-Innen herausfinden, in welchem Ge-mälde ihr Doppelgänger verewigt wurde. Das Ergebnis kann mit Vermeers „Mädchen mit dem Perlenohrring“ schmeichelhaft sein, bei einem Picasso Bild sollte das Styling vielleicht noch einmal überdacht werden! Unterhaltung garantiert.

Die App für das Smartphone gibt's in jedem App-Store.



AUDIOBOOK VON THOMAS MEYER

WOLKENBRUCHS WUNDERLICHE REISE IN DIE ARME EINER SCHICKSE

Der Entwicklungsroman folgt dem jüdisch-orthodoxen Motti, der bis zu seiner schicksalhaften Begegnung mit seiner Mitstudentin Laura vorbildlich nach den Traditionen seiner Familie und seines Glaubens lebt. Doch die unorthodoxe Laura, die seine Eltern niemals dulden würden, eröffnet ihm eine neue Welt, durch die er fortan hindurchstolpert, um seinen Platz im

Leben zu finden. Besonders herausfor-dernd für die Lachmuskeln ist Meyers Darstellung von Mottis Mutter. Das ein-deutige Familienoberhaupt versucht verzweifelt, Motti mit der richtigen jü-dischen Frau zu verkuppeln, und kann schon mal dramatisch in Ohnmacht fallen, wenn etwas nicht nach ihrem Plan läuft.

Wolkenbruchs Reise können Sie über *Audible.de* lauschen. Wer sich's lieber anschauen möchte, die Verfilmung gibt es auf *Netflix*!

SERIE

FLEABAG

In zwei Staffeln schafft es Phoebe Waller-Bridge, dass wir mit ihrer Titelheldin leidenschaftlich mitfiebern. Und das, obwohl wir bis zum Schluss nicht einmal ihren Namen erfahren. Mit viel Sarkasmus und schwarzem Humor kommentiert *Fleabag* (= Mistker, Mist-vieh) ihre dysfunktionale Familie, ihre scheiternden Liebesbeziehungen und ihre verzweifelte Versuche, ihr kleines Londoner Café über Wasser zu halten.

Die viel zu wenig beachtete Serie prä-sentiert genial gezeichnete Charaktere, die wir manchmal lieben, manchmal hassen müssen, aber jedenfalls immer irgendwie verstehen. Vor allem mit ihrer Stiefmutter, gespielt von Oscar-preisträgerin Olivia Colman, liefert sich „*Fleabag*“ die unglaublichsten passiv-aggressiven Wortduelle – immer mit einem breiten Grinsen auf den Lippen. Ein mindestens genauso breites Grinsen hinterlässt die Serie auch beim Zuschauer!

Zu sehen gibt's die Serie auf *Amazon Prime*.

PSYCHOONKOLOGIE

BEGLEITUNG UND HILFE VON ANFANG AN

Der Mensch besteht aus Körper, Seele und Geist. Besonders in einer Krise – wie bei einer schweren Erkrankung – muss deshalb neben die medizinische Therapie auch die psychologische Betreuung treten, die Psychoonkologie. Wir haben dazu mit zwei Expertinnen, der Psychotherapeutin Andrea Blume und der Lebensberaterin Christa Mandl, gesprochen. *Von Martin Hartmann*

Christa Mandl versteht sich vor allem als erste Ansprechpartnerin, wenn man mit der Diagnose Krebs konfrontiert ist. Neben dem Schock, den diese Diagnose oft auslöst, sind es Fragen wie „Wie sage ich es meinen Angehörigen?“, die hier auftauchen. Für Mütter ist es oft das Schwerste, wie sie mit ihren Kindern über ihre Krankheit und die Folgen sprechen sollen. Hier kann der Austausch mit einer einfühlsamen Begleiterin Entlastung bedeuten und gangbare Perspektiven aufzeigen.

Für Andrea Blume ist es wichtig, „eine längerfristige Beziehung aufzubauen“, die über den Zeitraum der medizinischen Therapie hinausreicht. Während der Therapie ist man gut betreut, aber nachher fällt man sozusagen „aus dem Netz“. Man hört von Bekannten oder Kollegen „Schaust eh wieder g’sund aus“ – während man sich selbst noch erschöpft fühlt (Stichwort: Fatigue), Ängste spürt, der eigene Selbstwert beschädigt ist. Oft taucht auch Wut auf, sogar auf sich selbst. Die entsteht oft aus der Vorstellung, irgendwie selbst an der eigenen Krankheit schuld zu sein. „In einer Gesellschaft, die vom Denken in Schuld und Sühne geprägt ist, wirken solche Glaubenssätze

unbewusst nach“, erläutert die Psychoonkologin. Hier kann sie ihre KlientInnen mit Entspannungstechniken oder

gemalten bzw. vorgestellten Bildern unterstützen: „Auch ein dunkler Nebel kann sich verflüchtigen“.

Beide Expertinnen warnen vor einem, oft von außen von den PatientInnen geforderten „positiven Denken“, „Stärke“ zu zeigen. Sie ermuntern zu Mut zur Ehrlichkeit.

Diese Ehrlichkeit sich selbst gegenüber öffnet den Weg zu Selbstvertrauen und neuem Selbstwert.



Zur Person:

Mag.^a Andrea Blume arbeitete ursprünglich im pharmazeutischen Bereich. Angeregt durch eine Veranstaltung mit den Pionieren der Psychoonkologie, Prof. Alexander Gaiger und Peter Fessler-Weibl, absolvierte sie die Ausbildung zur Psychoonkologin; später zusätzlich auch zur Psychotherapeutin (Existenzanalyse und Logotherapie, derzeit in Ausbildung und Supervision). Sie engagiert sich in unserer Selbsthilfegruppe als Ansprechpartnerin.

„Schade ist“, betonen Andrea Blume und Christa Mandl unisono, „dass viel zu wenig auf die Möglichkeit der Psychoonkologischen Rehabilitation hingewiesen wird.“ Hier sei in der Aufklärung der und durch die Ärzte noch viel zu tun. Diese Rehabilitation umfasst ein breites Spektrum an Betreuung durch Bewegung, psychische Unterstützung und Psychotherapie, Massagen, Entspannung, Informationen zu richtiger Ernährung. Dabei werden die Kosten von der Pensionsversicherung übernommen.



Dann ist da natürlich die zentrale Frage: Wie finde ich den richtigen Begleiter, die richtige Begleiterin? Beide Damen sind sich einig: Die Beziehung muss stimmen.

„Achte darauf, mit wem du dich wohl fühlst“, lautet der Rat der erfahrenen Begleiterinnen.

Nur so kann eine Atmosphäre des Vertrauens entstehen, die einen Erfolg in der Begleitung erst ermöglicht. „Vertrauen ist die halbe Miete“, formuliert Andrea Blume – zum Behandlungsteam und auch zum/zur psychologischen BetreuerIn.

Eine solche Beziehung schaffen zu können, ist ein Geschenk für die PatientInnen, aber auch für die BegleiterInnen. So erzählen Andrea Blume und Christa Mandl von beglückenden Momenten, die sie trotz der belastenden Erfahrungen in der Begleitung gemeinsam mit ihren Schützlingen erleben durften.

„Einer meiner Klienten, ein in Österreich lebender Kroat, hat seinen Wunsch nach seinem Haus am Meer noch so wunderbar in Worten und Bildern ausmalen können“, erinnert sich Andrea Blume.

Für Christa Mandl war es ein besonders berührendes Erlebnis, mit einem ihrer Klienten im Goldenen Saal des Musikvereins zu sitzen – ein Wunsch, den er ein Leben lang gehegt hatte und sich jetzt, in der Krankheit erfüllte. Momente, die auch in schwierigen Situationen dem Leben Schönheit, vielleicht sogar Glück verleihen.

INFO



Alles über Psychologische Begleitung und Beratung erfahren Sie über die **Selbsthilfegruppe Myelom-Lymphom** (www.myelom-lymphom.at)

oder die **Österreichische Krebshilfe** (www.krebshilfe.net).



Zur Person:

Christa Mandl absolvierte nach einer Karriere in der Werbebranche die Ausbildung zur Diplomierten Lebens- und Sozialberaterin. 2006 wurde bei ihr CLL diagnostiziert.

Seit 2009 engagiert sie sich in der Selbsthilfegruppe Myelom-Lymphom vor allem als Ansprechpartnerin und Begleiterin von Betroffenen und Angehörigen.

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, MMSc

Vorstand der Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin
Medizinische Universität Wien
Telefon 01 40 400 43330
richard.crevenna@meduniwien.ac.at
Spezialisierung: Physikalische Medizin

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

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

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

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

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

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

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

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

Dr. Christopher Gonano

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

Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig

Wilhelminenkrebsforschungsinstitut
c/o 1. Medizinische Abteilung
Zentrum für Onkologie, Hämatologie
Klinik Ottakring
Montleartstraße 37, 1160 Wien
www.onkologie.at
heinz.ludwig@extern.gesundheitsverbund.at
Spezialisierung: MM, NHL, MDS

Univ.-Prof. Dr. Edgar Selzer

Klinik für Radioonkologie
Medizinische Universität Wien
Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien
Telefon 01 40 400 26920 (Kliniksekretariat)
edgar.selzer@meduniwien.ac.at
Spezialisierung: Strahlentherapie

Priv. Doz. Dr. Georg Hopfinger

Knochenmarktransplantation
Klinik Favoriten
Kundratstraße 3, 1100 Wien
georg.hopfinger@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: NHL

OA Dr. Thomas Nösslinger

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

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, Hämo-
staseologie 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

Markus Golla, BScN MScN
Institutsleitung & Studiengangs-
leitung Gesundheits- & Krankenpflege
IMC FH Kremse
Aspangweg 73, 3433 Königstetten
Telefon 0676 4908676
golla@pflege-professionell.at

TIROL

OÄ Dr.ⁱⁿ Johanna Kantner
Ambulatorium für Hämatologie
und Onkologie
Andreas-Hofer-Straße 39 b,
6020 Innsbruck,
Telefon 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
Anichstraße 35, 6020 Innsbruck
Telefon 0512 504 82 057
wolfgang.willenbacher@tirol-kliniken.at
Spezialisierung: MM, NHL

KÄRNTEN

OÄ Dr.ⁱⁿ Sandra Eder
1. Medizinische Abteilung
Onkologie und Hämatonkologie
Klinikum Klagenfurt
Feschnigstraße 11, 9020 Klagenfurt
sandra.eder@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MM

SALZBURG

Univ.-Prof. Dr. Alexander Egle
Universitätsklinikum Salzburg
Telefon 05 7255 57 700
a.egle@salk.at

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

Assoc.-Prof. Dr. Thomas Melchardt, PhD
Hämatologische Ambulanz
Universitätsklinikum Salzburg
t.melchardt@salk.at

OÄ Dr.ⁱⁿ Lisa Pleyer
Univ.-Klinik für Innere Medizin III
mit Hämatologie, internistische
Onkologie
Universitätsklinikum 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
christa.mandl@myelom-lymphom.at

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 40 400 44090
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
1090 Wien, Beethovengasse 1/1/15
Terminanfragen täglich von 9.00
bis 18.00 Uhr
Telefon 01 405 67 37
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

BUCHTIPPS

VON MITGLIEDERN DER SHG



MICHAEL DANGL: **„ORANGEN FÜR DOSTOJEWSKIJ“**

In seinen Notizen schreibt Dostojewskij: „Ich habe Venedig mehr geliebt als Russland“. Einer Liebe für Venedig, der der damals 40-jährige und depressive Dichter verfällt. Im diesem Roman lässt Michael Dangel Dostojewskij den älteren Rossini treffen. Die Dialoge der beiden Herren über Musik, Menschen und das Leben sind so realistisch und mitreißend, dass man vergisst, dass es ein wunderbarer Roman, eben eine Geschichte ist. Aber vielleicht hat sie sich sogar so zugetragen. Ganz große Literatur. *Braumüller Verlag*. 480 Seiten. 24,00 €



MARGRET GREINER: **„ICH WILL UNSTERBLICH WERDEN“**

Eine Biographie über Friederike Beer-Monti, einer außergewöhnlichen, mutigen Frau, die sich vom Modell für Egon Schiele und Gustav Klimt zur Galeristin in New York entwickelt hat. Zeitlebens verband sie eine innige Freundschaft mit Hans Böhler. 1938 verhalf sie vielen Künstlern zum Überleben in Amerika. Das Buch ist ein Zeitzeugnis der damaligen politischen, gesellschaftlichen und künstlerischen Epoche. *Kremayr&Scheriau*. 304 Seiten. 24,00 €



RONALD D. GERSTE: **„DIE HEILUNG DER WELT“**

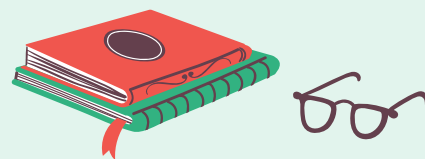
Die Heilung blieb wohl ein Traum, nicht aber die wissenschaftliche Entwicklung der Zeit von 1840 bis 1914, in der die Medizin ungeahnte Fortschritte machte und mit der Erfindung der Narkose die moderne Chirurgie erst ermöglichte. Entdeckung und Prävention krankmachender Keime revolutionierten die Medizin. Ein interessantes Buch über die damaligen Errungenschaften, die zu Dankbarkeit anregen, obwohl sie für uns heute selbstverständlich sind. *Klett-Cotta*. 400 Seiten. 24,70 €



ELISABETH FISCHER: **„HEILSAMES BASENFASTEN – DIE BIBEL“**

Die Jubiläumsausgabe mit vielen neuen Rezepten für mehr Energie und eine Extraportion Gesundheit. *Kneipp Verlag*. 192 Seiten. 25,00 €

Die Buchpräsentation mit der Autorin persönlich sehen Sie auf www.youtube.com/watch?v=FdasAcrAPNo



EMILY WALTON: „MISS HOLLYWOOD – **MARY PICKFORD UND DAS JAHR DER LIEBE“**

In ihrem kürzlich erschienenen zweiten Roman erzählt die in Oxford geborene und nahe Wien lebende Autorin Emily Walton die Geschichte einer in Vergessenheit geratenen Ikone Hollywoods: Mary Pickford, der weibliche Star des amerikanischen Stummfilms und erste Filmproduzentin. In diesem Buch werden sie wieder lebendig, der Glamour New Yorks, die große Ära des Stummfilms und die leidenschaftliche Liebe Mary Pickfords zum Schauspieler Douglas Fairbanks, von der aber niemand etwas erfahren darf. *Heyne Verlag*. 544 Seiten als Taschenbuch (13,90 €) oder e-book (9,99 €)



PATRICK BUDGEN: „EINSIEDLERKREBS“

„Wie ich aus dem schlimmsten Jahr meines Lebens das Beste machte“ lautet der Untertitel des kürzlich erschienenen Buches von Patrick Budgen. Der weithin bekannte ORF-Journalist schildert darin auf authentische, unverblümt ehrliche und dabei leichtfüßig amüsante Art, wie er das Jahr 2020 erlebte. Beginnend mit einer Lymphom-Diagnose, gefolgt von der Corona-Pandemie, Lockdowns etc. Die Erkrankung hat er überwunden, Corona ist noch da. Aber vieles, so kann man in diesem Buch lesen, lässt sich bewältigen. Mit „klugem Sarkasmus und Herz zugleich“, ein „Mut- und Muntermacher“ (Thomas Raab). *Edition a*. 208 Seiten. 20,00 €

LEBENSWEGE

GNOTHI SEAUTON — ERKENNE DICH SELBST

OLIVER WIDHALM

Am 17. März 2017 bekam der Wiener Oliver Widhalm nach langjährigen Symptomen die Diagnose T-Zell-Lymphom. Ein Jahr später erhielt er im Rahmen einer Studie am Wiener AKH eine Stammzellentransplantation.
Von Sara Bratke

Vor seiner Diagnose arbeitete Oliver Widhalm bei der Wiener Caritas in der Obdachlosenhilfe. Als Assistent der Geschäftsführung, Brandschutzwart und Mitarbeiter im Notquartier hatte er viel zu tun. Vor vier Jahren jedoch bekommt er immer wieder Hautausschläge und Fieberschübe, die von den ÄrztInnen auf eine Infektion durch seine Arbeit in der Obdachlosenhilfe zurückgeführt werden. Nach einer Blutabnahme wird dann die wahre Ursache der Beschwerden festgestellt. Oliver Widhalm leidet an einem T-Zell-Lymphom. Er wird sofort ins Krankenhaus überwiesen und bekommt dort die Möglichkeit, an einer Studie teilzunehmen. Die Behandlung schlägt zwar gut an, nach kurzer Zeit flammt die Erkrankung jedoch wieder auf. Gemeinsam mit seinem Ärzteteam entschließt sich Oliver Widhalm deshalb zu einer allogenen Stammzellentransplantation. Die Behandlung zeigt Erfolg.

Durch die Erkrankung sind bei Oliver schmerzhafte Polyneuropathien aufgetreten. Aus diesem Grund musste er

seine Arbeit bei der Caritas Wien aufgeben, weil sie ihm und seinem Körper zu viel abverlangte. Um den Schmerzen entgegenzuwirken, fährt Oliver einmal pro Monat in die Therme Oberlaa und macht dort eine Schmerztherapie: „Das Kohlensäurebad ist wirklich toll, das kann ich sehr empfehlen. Im Moment gehe ich regelmäßig zu Behandlungen mit Ultraschall und Paraffin.“

Was ihm besonders hilft, ist der Kontakt zu FreundInnen und Familie. Einmal im Jahr fährt Oliver zur Rehabilitation nach Althofen, wo ihn seine Familie aus Kärnten besuchen kommen kann. Und einen Rat hat er für jeden in seiner Situation: Sich gleich zu Beginn der Diagnose psychologische Hilfe zu holen. „Man sollte den Profis vertrauen, die kennen sich aus und wissen, was sie tun.“

Die Zeit nach der Corona-Pandemie möchte er nutzen, um sich mit seinen ehemaligen KollegInnen wieder einmal in einem Wirtshaus zu treffen. Der Corona-Pandemie kann Oliver Widhalm übrigens auch etwas Gutes abgewinnen:

„Das einzig Positive an Corona ist, dass die Leute in der U-Bahn nicht sehen, wie sehr ich beim Lesen der Neuen Zürcher Zeitung manchmal lachen muss – die würden denken, ich bin verrückt. Lachen ist jedoch eines der wichtigsten Dinge.“





DIE RICHTIGE LEBENSEINSTELLUNG HILFT VIEL MIT

ROBERT CSREPKA

Vor 16 Jahren erhielt Robert Csrepka durch einen Zufallsbefund die Diagnose Multiples Myelom. Er ist Ansprechpartner für die Selbsthilfegruppe Steiermark und sieht Bewegung und Sport als Grundpfeiler für ein gesundes Leben.

Von Sara Bratke

Robert Csrepka flüchtete im Alter von 17 Jahren von Ungarn nach Österreich. Nach seiner Matura schloss er mit dem Rockefeller-Stipendium versehen das Studium des Bauingenieurwesens erfolgreich ab und war jahrelang als Bauleiter am Landeskrankenhaus Graz, der Universität Graz und für BMW tätig. Als seine Tochter groß genug war, erfüllte er sich seinen großen Traum: Mit einer Gruppe von Freunden bestieg er die höchsten Berge in ganz Europa und wurde 1986 sogar österreichischer Marathonmeister in seiner Altersklasse.

Zu seinem 66. Geburtstag und anlässlich seiner Pensionierung machte sich Robert Csrepka selbst ein Geschenk: Er feierte seinen Geburtstag am Kilimandscharo, dem höchsten Berg Afrikas. Wieder zu Hause ging er zu einer Gesundenuntersuchung und erhielt so durch Zufall die Diagnose: Multiples Myelom. Er hatte keine Symptome, seiner Ärztin gefielen jedoch seine Blutwerte nicht so ganz. Durch eine andere Patientin gelangte er in Kontakt mit der Selbsthilfegruppe,

die ihm bis heute Kraft gibt: „Der Kontakt mit anderen hat mich sehr stark gemacht und ich habe viel erfahren“, sagt er. „Unwissenheit macht nämlich die größte Angst.“ Robert Csrepka geht halbjährlich zu einer Kontrolle und freut sich sehr, wenn die Werte sich auch wieder zum Positiven verändern. Verbesserungen schreibt er seiner Lebenseinstellung zu und seiner Begeisterung zum Sport: „Bewegung ist mein Lebenselixier!“

Mit 83 Jahren machen sich allmählich ein paar altersbedingte Probleme bemerkbar. Er muss auf seine Cholesterinwerte achten und leidet seit einigen Jahren an Osteoporose. Durch moderate sportliche Betätigung trägt er jedoch selbst maßgeblich dazu bei, seine Gesundheit zu erhalten. Den Grazer Hausberg Schöckl erklimmt er noch immer ohne die Seilbahn und mit dem Fahrrad ist er mehr Kilometer im Jahr unterwegs als mit dem Auto.

Für die Zukunft wünscht sich Robert Csrepka, dass die Pandemie bald zu Ende geht, damit er sich wieder mit

anderen treffen kann. Die Treffen mit der Selbsthilfegruppe eröffnen es ihm, immer wieder Neues zu erfahren. Nach der Pandemie will er außerdem seine Schwester in Ungarn besuchen, mit der er gemeinsam ein Haus am Plattensee besitzt. Auch auf Sauna- und Thermenbesuche freut er sich schon.



NEUES VOM ASH 2021

Auf dem weltweit größten Hämatologen-Kongress der American Society of Hematology werden alljährlich die neuesten Studienergebnisse und Leitlinien diskutiert. In einer Online-Vortragsreihe der Myelom- und Lymphomhilfe präsentierten vier Experten am 2. Februar 2021 das Neueste zu den Themen Multiples Myelom, Lymphome, CLL und Myelodysplastisches Syndrom.

MULTIPLES MYELOM (MM)

Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig stellte Therapieverbesserungen und neue Methoden zur Behandlung des Multiplen Myeloms vor. Für junge PatientInnen zeigt die Kombination aus autologer Stammzellentransplantation plus Hochdosistherapie mit Carfilzomib-Lenalidomid-Dexamethason (oder Bortezomib-Lenalidomid-Dexamethason) die besten Behandlungsergebnisse. Auch bei HochrisikopatientInnen wird eine Kombination aus Transplantation und medikamentöser Therapie (mit Carfilzomib-Lenalidomid oder Cyclophosphamid-Dexamethason) empfohlen. Für umfangreich vorbehandelte PatientInnen stehen mehrere, auch neue Möglichkeiten zur Verfügung. Erfolgreich und gut toleriert ist eine Behandlung mit dem monoklonalen Antikörper Daratumumab. Beachtliche Wirksamkeit zeigen neue Antikörper Konstrukte (sog. BiTEs), auch Antikörper-Toxin-Konjugate führen zu schnellem Ansprechen und zu Remissionen.

Eine neue Therapieoption beim Multiplen Myelom ist die CAR-T-Zell-Therapie, die schon bei ALL und Non-Hodgkin-Lymphomen erfolgreich eingesetzt wird.

DIFFUSES GROSSZELLIGES B-ZELL-LYMPHOM (DLBCL) UND FOLLIKULÄRES LYMPHOM

Für das Problem des ZNS-Relapse, bei dem sich Krebszellen im zentralen Nervensystem festsetzen, gibt es laut **OA PD Dr. Daniel Heintel** neue Therapieansätze. Bispezifische Antikörper, die neben Krebszellen auch patienteneigene Abwehrzellen binden, und CAR-T-Zellen könnten in Zukunft eine Chemotherapie für HochrisikopatientInnen mit DLBCL ergänzen oder ersetzen. Langzeitdaten zeigen, dass unter CAR-T-Zelltherapie ca. 50 % der Betroffenen eine Langzeitremission erreichen. Derzeit in Erforschung sind auch neue, mit Chemopartikeln beladene Antikörper, welche das Medikament direkt in den Tumorzellen zur Wirkung bringen.

Zur Standardtherapie beim Follikulären Lymphom gibt es Neuigkeiten. In der Immunochemotherapie zeigt der Ersatz des Chemotherapieanteils durch Lenalidomid gleich gute Behandlungsergebnisse. Bezüglich relapsiertem Mantellzell-Lymphom zeigen erste Studiendaten eine gute Effektivität der CAR-T-Zelltherapie.

MDS – MYELODYSPLASTISCHES SYNDROM

Univ.-Prof. Dr. Michael Pfeilstöcker präsentierte aktuelle Therapierichtlinien für das MDS. „Watch and wait“ ist die Therapie der Wahl bei sehr geringer Krankheitsprogression. Für NiedrigrisikopatientInnen mit Zeichen einer Blutarmut empfehlen die Richtlinien eine Bluttransfusion, ggfs. mit anschließender Eisen-Chelation zur Eisen-Ausleitung. Alternativ kommt Erythropoietin (EPO) zur Anregung der Blutbildung zur Anwendung. Bei ausgewählten PatientInnen, die auf EPO nicht ansprechen, können der Ausreifungsaktivator Luspatercept oder der Immunmodulator Lenalidomid die Bildung von reifen Blutzellen unterstützen. Für bestimmte PatientInnen können immunsuppressive Therapien in Erwägung gezogen werden. In Erforschung befinden sich zielgerichtete und Immuntherapien. Für HochrisikopatientInnen empfehlen die Richtlinien weiterhin eine Stammzelltherapie. Sie stellt als einzige Behandlung eine Aussicht auf Heilung dar, kann jedoch abhängig von MDS-Typ, Alter und Begleiterkrankungen nicht immer erfolgen. Sollte eine Transplantation nicht möglich sein, wird eine Behandlung mit Azacytidin empfohlen.

ASH 2021 ONLINE!

Alle Vorträge können Sie nachsehen unter:

www.myelom-lymphom.online-vortraege.com/neues-vom-ash-2021

Zudem erhalten Sie von uns auf E-Mail-Anfrage an info@myelom-lymphom.at Zusammenfassungen der Vorträge.

Gerne schicken wir Ihnen den oder die für Sie interessanten Vortrag/Vorträge zu. Melden Sie sich bei Elfi Jirsa, 0664 385 41 61



CHRONISCH LYMPHATISCHE LEUKÄMIE (CLL)

In der Behandlung der CLL spielt der BCL2-Hemmer Venetoclax eine wichtige Rolle, wie **Dr. Jan-Paul Bohn** in seiner Präsentation von vier wissenschaftlichen Arbeiten darlegte.

Als Erstlinientherapie zeigt die Kombination mit Ibrutinib bei CLL-Patienten ein gutes Ansprechen und eine gute Verträglichkeit. In Kombination mit Obinutuzumab stellt Venetoclax eine effektive Therapie für CLL-Patienten mit Begleiterkrankungen dar.

Vorbehandelte Patienten, die einen Rückfall erleiden, profitieren von einer Kombination aus Venetoclax und Rituximab. Für vorbehandelte Patienten, vor allem bei Vorliegen bestimmter Mutationen, zeigt ein neues Medikament namens LOXO-305 vielversprechende Wirkung. Für eine endgültige Beurteilung müssen aber noch weitere Studienergebnisse abgewartet werden.



STUDIEN EINFACH ERKLÄRT

Studien bilden das wissenschaftliche Rückgrat der Medizin. Ein Überblick, was Studien ausmacht. Die Teilnahme empfiehlt sich. *Von Stella-Marie Stupica*



Mit Hilfe von Studien werden Medikamente entwickelt, Therapieansätze erprobt und neue Operationstechniken geprüft, die schließlich im medizinischen Alltag PatientInnen zugutekommen. Doch was für Studien unterscheidet man und wie laufen sie ab?

DER ABLAUF VON STUDIEN

Bevor eine neue Therapie zugelassen wird, muss sie in Studien auf ihre Wirksamkeit und Sicherheit getestet werden. Das dauert meist viele Jahre, und Zulassungen erfolgen selten. 9 von 10 Medikamenten scheitern in der Entwicklung.

Der Entwicklungs- und Zulassungsprozess von Medikamenten besteht aus 5 Phasen. In der ersten, der präklinischen Phase, wird der neue Wirkstoff an Zellkulturen oder Tieren auf seine Wirkung und Nebenwirkungen geprüft. Danach werden durch erfahrene WissenschaftlerInnen sorgfältig die nächsten Studien geplant, in denen der Wirkstoff den ProbandInnen verabreicht wird.

Phase-1-Studien haben strenge Ein- und Ausschlusskriterien, um die Sicherheit und Qualität der Studie zu gewährleisten. Bevor eine Phase-1-Studie starten kann, muss auch eine Ethikkommission zustimmen, die die Studie genau prüft. In Phase-1-Studien erhalten wenige gesunde ProbandInnen den Wirkstoff. Es werden die Verträglichkeit und die Verteilung des Medikaments im Körper (= Pharmakokinetik) bestimmt. Dies ist wichtig für die Wirksamkeit, da ein Medikament nur dort wirken kann, wo es tatsächlich hinkommt. Außerdem wird in Phase-1-Studien die Pharmakodynamik geprüft, d. h. wie der Wirkstoff am Zielort wirkt.

Studien der Phase 2 und 3 ermitteln die richtige Dosis eines Medikaments sowie mögliche Nebenwirkungen und untersuchen, ob das neue Medikament tatsächlich besser ist als die Standardtherapie oder ein Placebo. Um aussagekräftige Ergebnisse zu erhalten, sind hier mehr ProbandInnen beteiligt.

Phase-4-Studien finden statt, nachdem das neue Medikament auf den Markt gekommen ist. Sie decken langfristige und seltene Nebenwirkungen auf.

VERSCHIEDENE STUDIENARTEN

Verschiedene Studien haben unterschiedliche Eigenschaften:

Interventionsstudien

Die StudienteilnehmerInnen bekommen eine Behandlung (= Intervention), z. B. ein Medikament. Das Gegenteil sind Beobachtungsstudien. Hier werden Daten zu ProbandInnen ausgewertet, z. B. ob sie im Beobachtungszeitraum ein bestimmtes Krankheitsereignis erlitten haben.

Prospektive Studien

Hier werden erst nach Beginn der Studie die Daten erhoben. Das Gegenteil sind retrospektive Studien. Hier wurden die Daten schon vor Studienbeginn erhoben und stammen z. B. aus Krankenhausakten.

Kontrollierte Studien

Kontrolliert bedeutet, dass eine Gruppe von ProbandInnen (= Experimentalgruppe) die neue Therapie erhält und eine andere Gruppe (= Kontrollgruppe) entweder eine Standardtherapie oder ein Placebo bekommt. Die Effekte werden verglichen.

Multizentrische Studien

An multizentrischen Studien nehmen PatientInnen mehrerer Krankenhäuser oder Praxen teil.

Doppelverblindete bzw. Doppelblindstudien:

Hier wissen weder die TeilnehmerInnen noch die BehandlerInnen, wer welche Behandlung bekommt. Dadurch wird eine Beeinflussung des Ergebnisses vermieden.

Aus diesen Kriterien ergeben sich wichtige Studientypen:

Randomisierte kontrollierte Studien (RCTs)

RCTs sind prospektive, kontrollierte Interventionsstudien und weisen die Wirksamkeit einer Therapie nach. „Randomisiert“ bedeutet, dass StudienteilnehmerInnen zufällig den Gruppen zugewiesen werden. Experimental- und Kontrollgruppe sind deshalb abgesehen von der Therapie identisch. Schneidet die Gruppe mit der neuen Therapie besser ab, ist die Wirksamkeit der Therapie nachgewiesen.

Kohortenstudien

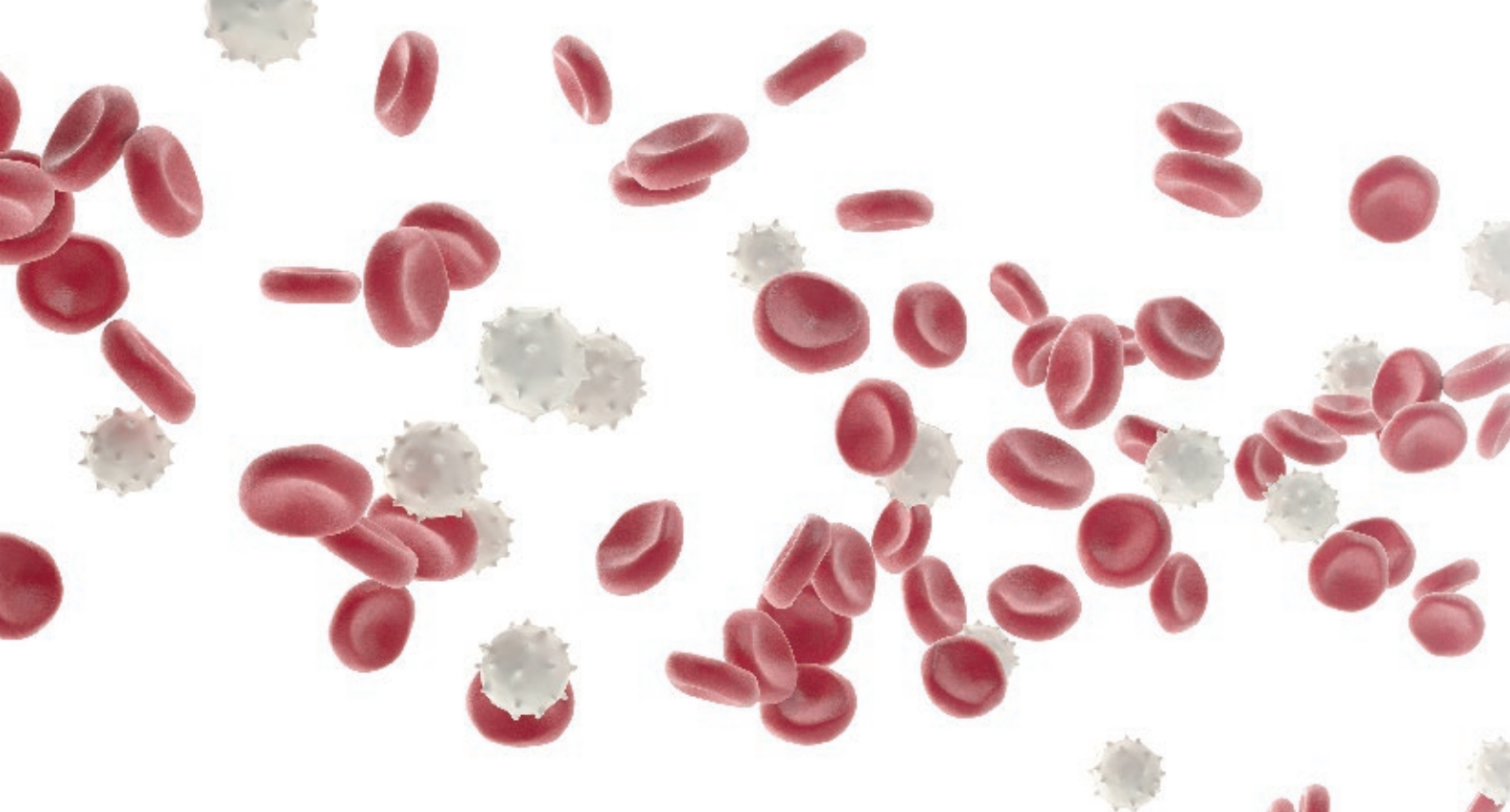
Sie sind prospektive, kontrollierte Beobachtungsstudien, mit denen Risikofaktoren für häufige Erkrankungen erkannt werden können. ProbandInnen werden nach Eigenschaften (z. B. Rauchen) eingeteilt und über Jahre beobachtet (z. B. ob sie Folgekrankheiten erleiden).

Fall-Kontroll-Studien

Sie sind retrospektive, kontrollierte Beobachtungsstudien und eignen sich für seltene Erkrankungen. PatientInnen mit Krankheit X werden gezielt in die Studie eingeschlossen und mit Menschen verglichen, die die Krankheit X nicht haben (Kontrollgruppe).

Metaanalysen

Metaanalysen sind keine klassischen Studien, sondern Auswertungen von vielen Studien zu einer Fragestellung. Sie sind besonders verlässlich.



MDS VERSTEHEN

Neue Online-Schulungen der Patientenplattform „selpers“ erklären das Myelodysplastische Syndrom. Die Schulungen sind kostenlos am Computer, Tablet und Smartphone aufrufbar. *Von Wolfgang Paik*

WORUM GEHT ES?

Ab Sommer 2021 werden Ihnen zwei Online-Patientenschulungen zum Myelodysplastischen Syndrom (MDS) zur Verfügung stehen. Sie finden sie auf der Webseite der Myelom-Lymphomhilfe www.myelom-lymphom.at.

Entwickelt wurden die Schulungen von der Patientenplattform „selpers“. Die medizinische Leitung übernahmen die zwei ausgewiesenen Experten Univ.-Prof. Dr. Michael Pfeilstöcker (Hämatonkologe am Hanusch-Krankenhaus und Leiter der MDS-Plattform der Österreichischen Gesellschaft für Hämatologie & Medizinische Onkologie) und Univ.-Prof. Dr. Nicolas Bonadies (Stv. Leiter Klinischer Bereiche der Hämatologie am Universitätsspital Bern und Leiter des Myelodysplastischen Syndromes Center of Excellence).

In der ersten Schulung erhalten Sie Informationen zum Krankheitsbild des MDS und erfahren, was die Diagnose für Betroffene bedeutet. Die zweite Schulung befasst sich mit der Behandlung des MDS und betroffene PatientInnen erhalten wertvolle Informationen zum Umgang mit der Erkrankung.

WAS IST DAS ZIEL DER SCHULUNGEN?

Die Schulungen sollen von MDS Betroffenen helfen, die Erkrankung und ihre Auswirkungen besser zu verstehen. In Video-Interviews beantworten die Experten wichtige praktische Fragen. Texte fassen den Inhalt noch einmal zusammen und vermitteln weiteres Wissen, praktische Tipps und Checklisten. Dabei orientieren sich die Kurse streng an den praktischen

Bedürfnissen betroffener Menschen. Vermittelt wird nur wissenschaftlich überprüftes Wissen. Speziell für das erste Anamnesegespräch, das für PatientInnen oft sehr herausfordernd ist, gibt es eine Liste mit wichtigen Fragen. Da alle notwendigen Grundlagen leicht verständlich erklärt werden, kann man zudem mit oder ohne Vorwissen direkt in die Schulung einsteigen.

LINKS

Die Kurse zum Myelodysplastischen Syndrom stehen ab Sommer 2021 auf www.myelom-lymphom.at gratis zu Ihrer Verfügung.



DIE SCHULUNG „MDS VERSTEHEN“

Wie alle „selpers“-Schulungen gliedert sich „MDS verstehen“ in fünf in sich geschlossene Lektionen.

- 1 In der ersten Lektion namens „**Allgemeine Informationen**“ erläutert Univ.-Prof. Pfeilstöcker in kurzen Videos, wie der Körper unter gesunden Umständen Blut bildet. Im Anschluss wird erklärt, wie genetische und Umwelteinflüsse die Blutbildung krankhaft verändern können.
- 2 In der Lektion „**Ursachen, Klassifikationen**“ erfahren Sie, welche Stadien der Krankheit man unterscheidet und was sie im Einzelnen für das Leben der PatientInnen bedeuten.
- 3 Blutarmut und eine erhöhte Infektanfälligkeit sind Themen der dritten Lektion „**Symptome und Erkennung**“. Was können Sie beim Auftritt dieser typischen Krankheitsfolgen tun? Wie kann man sie vermeiden? Mit vielen praktischen Tipps und Adressen für weitere Informationen bekommen Sie wirkungsvolle Gegen- und Vorsichtsmaßnahmen vermittelt.
- 4 Wie wird meine Erkrankung diagnostiziert und welche Untersuchungen müssen gemacht werden? Diese und weitere Fragen beantwortet die Lektion „**Diagnose**“.
- 5 Wie ein Leben nach der Diagnose aussehen kann, zeigt das fünfte und letzte Kapitel „**Prognose**“ auf. Hier erfahren Sie, über welchen Zeitraum und in welchen Abständen Sie zur ärztlichen Nachsorge gehen sollten und weshalb frühes und informiertes Handeln bei MDS so vorteilhaft ist.



DIE SCHULUNG „BEHANDLUNG DES MDS“

Auch die zweite „selpers“-Patientenschulung gliedert sich in fünf Lektionen, in denen Univ.-Prof. Bonadies das aktuelle therapeutische Vorgehen bei MDS erklärt.

- 1 Der Kurs beginnt mit der Lektion „**Allgemeine Möglichkeiten der Behandlung**“, die einen Überblick über die vielen Therapieoptionen gibt. Wann ist welche Behandlung sinnvoll? Was kann man selbst tun, um die Behandlung zu unterstützen?
- 2 In „**Watch and Wait**“ lernen Sie die Methode des abwartenden Beobachtens kennen. Weiters erfahren Sie, bei welchen Symptomen diese Methode nicht mehr zielführend ist und Sie sofort eine/n spezialisierte/n Ärztin/Arzt aufsuchen sollten.
- 3 Was Eisenentleerung und Bluttransfusionen sind und wie Sie Ihr Wohlbefinden steigern können, erfahren Sie in der dritten Lektion „**Unterstützende Therapiemöglichkeiten**“.
- 4 & 5 Wie werden NiedrigrisikopatientInnen behandelt und wie HochrisikopatientInnen? Informationen zu **Behandlungsverfahren** und zu **Nebenwirkungen** finden Sie in den letzten beiden Lektionen. Besonders nützlich sind hier die praktischen Tipps am Ende jeder Lerneinheit, die Ihnen den alltäglichen Umgang mit Ihrer Therapie erleichtern.

UPDATE: COVID-19-IMPFUNGEN IM FRÜHJAHR 2021

Die wichtigsten Infos auf einen Blick

WIESO IMPFEN?

Das Sars-CoV-2-Virus breitet sich weiter schnell aus. Insgesamt sind in Österreich seit Dezember 2019 schon 635.637 Menschen erkrankt (Quelle: www.sozialministerium.at, Stand: 20.05.2021). Vor allem für Ältere und Menschen mit Vorerkrankungen kann eine COVID-19-Infektion sehr gefährlich sein. Hinzu kommt, dass das Virus durch Veränderungen im eigenen Erbgut mutieren und ansteckender werden kann. Um eine weitere Ausbreitung zu stoppen, wurden mehrere Impfstoffe entwickelt.

WELCHE IMPFSTOFFE SIND ZUGELASSEN?

EU-weit zugelassen wurden Impfstoffe der Unternehmen BioNTech/Pfizer, Moderna, AstraZeneca sowie Johnson&Johnson (bedingte Zulassung). Zu Redaktionsschluss dieser Ausgabe stehen die Impfstoffe von Novavax, CureVac und Sputnik V in Begutachtung durch die Europäische Arzneimittel-Agentur EMA.

WIE WIRKEN IMPFSTOFFE?

Impfstoffe bringen dem Körper bei, das Virus zu erkennen, damit er es abwehren kann. Dazu muss das Immunsystem Kontakt mit Teilen des Virus bekommen. Bei manchen Impfstoffarten stellt der Körper bestimmte Virusteile, die sogenannten Spike-Proteine, selbst her.

Bei den Impfstoffen von BioNtech und Moderna z. B. wird eine Kopie des Bauplans für diese Spike-Proteine in den Körper eingebracht. Es handelt sich um sogenannte mRNA-Impfstoffe, weil die Kopie des Bauplans mRNA genannt wird.

Bei den Impfstoffen von AstraZeneca, Johnson&Johnson und Sputnik V wird der Bauplan direkt in den Körper eingebracht, und zwar mittels harmloser Träger-Viren. Solche Impfstoffe nennt man Vektor-Impfstoffe.

WIE GUT SCHÜTZEN DIE IMPFSTOFFE?

Häufig ist von Schutzwirksamkeit die Rede. Der Impfstoff von AstraZeneca hat z. B. eine Schutzwirksamkeit von 60 Prozent. Das bedeutet, dass in der Zeit, in der sich zehn Ungeimpfte anstecken, in einer Gruppe von Geimpften nur vier mit dem Virus anstecken.

Obwohl die Schutzwirksamkeit für die Impfstoffe von Moderna und BioNTech/Pfizer höher liegen (über 90 Prozent), sind alle drei Impfstoffe lebensrettend. Vor tödlichen Krankheitsverläufen schützen nämlich alle drei Impfstoffe mit einer Wirksamkeit von nahezu 100 Prozent.

WANN IMPFEN?

Der Impfplan des Sozialministeriums sieht vor, die Schwächsten zuerst zu schützen. In drei Phasen werden seit Jänner 2021 alte und gefährdete Personen zuerst geimpft. Bis Sommer 2021 soll allen BürgerInnen ein Impfangebot gemacht werden, allerdings kam es in jüngster Vergangenheit durch Lieferprobleme immer wieder zu Verzögerungen.



SOLL ICH MICH IMPFEN LASSEN?

Als PatientIn mit Myelom, einem Lymphom oder MDS gehören Sie zu der Gruppe mit hohem Risiko für eine Ansteckung und einen schweren Krankheitsverlauf. Eine Impfung wird von ExpertInnen daher unbedingt empfohlen.

WEITERE INFORMATIONEN

Österreichisches Sozialministerium
www.sozialministerium.at/public.html

Spezialambulanz für Impfungen,
Reise und Tropenmedizin in Wien
(Tel.: +43 1 40160-38280 oder
www.meduniwien.ac.at/hp/tropenmedizin/gesundheitsbereich/spezialambulanz-f-impfungen-reise-u-tropenmedizin)

Online-Selbsthilfe Plattform selpers
selpers.com/kurs/impfungen-bei-krebs

10 FRAGEN

UNIV.-PROF. DR. PETER NEUMEISTER



1. WAS IST IHR SPEZIALGEBIET, IHR SCHWERPUNKT?

Meine Spezialgebiete sind die Behandlung und Aufklärung der molekularen Ursachen von lymphatischen Neoplasien. Dazu gehören Lymphome, aber auch das Multiple Myelom.

2. WAS MACHEN SIE IN IHRER FREIZEIT?

Hauptsächlich lesen, entspannen, E-Biken und neuerdings mit meiner Vespa ausfahren.

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

Im medizinischen Bereich: Craig Venter und James Watson (amerikanische Biochemiker bzw. Molekularbiologen mit großen Verdiensten um die Erforschung des menschlichen Genoms, Anm. d. Red.). Im nicht medizinischen Bereich: Präsident Obama, dessen Biographie ich gerade lese.

4. WOFÜR STEHEN SIE MORGENS AUF?

Für meine Familie: Meine Gattin sowie meine zwei Kinder, die 14 und 16 Jahre alt sind.

5. WAS WAR IHRE GRÖßTE HERAUSFORDERUNG?

Einen Ikea Kasten zusammenzubauen :-)

6. WAS WAR IHR GRÖßTER ERFOLG?

Die Aufklärung eines neuen Pathomechanismus in der Lymphomentstehung. Das war in meiner Zeit als Post Doc am Institute of Cancer Genetics an der Columbia University in New York.

7. IHRE SCHÖNSTE KINDHEITSERINNERUNG?

Mein erstes Haustier: ein Hamster namens Flopsi.

8. WO MACHEN SIE AM LIEBSTEN URLAUB?

Fernreisen: Kuba. Nahziele: Venedig, Istrien und Kärnten.

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

Dass eine positive Grundeinstellung trotz Ihrer schweren Erkrankung den Heilungserfolg, aber auch die Lebensqualität deutlich zu steigern imstande ist.

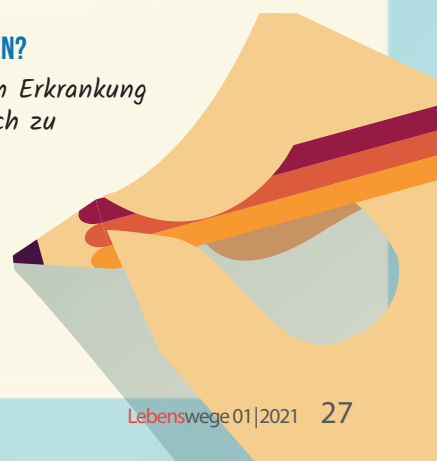
10. IHR LEBENSMOTTO?

Nie aufgeben!

STECKBRIEF

Univ.-Prof. Dr. Peter Neumeister ist Hämatologe und 2. stellvertretender Abteilungsleiter der Klinischen Abteilung für Hämatologie der Medizinischen Universität Graz.

Sein Spezialgebiet und bevorzugter Forschungsbereich sind Lymphom-erkrankungen.



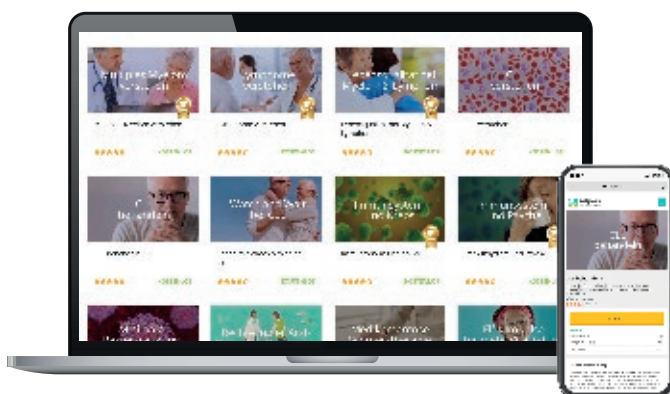


Kostenlose Patientenschulungen

WISSEN MACHT STARK

Im Rahmen unserer Tätigkeit haben wir gelernt, dass die Diagnose schon dadurch einiges von ihrem Schrecken verlieren kann, wenn man sich informiert und bis zu einem gewissen Grad vorbereitet fühlt. Um Sie und Ihre Angehörigen zu unterstützen und Ihnen zuverlässige Informationen zur Verfügung zu stellen, haben wir gemeinsam mit ExpertInnen und Betroffenen mittlerweile mehr als 120 Kurse entwickelt. Auf unserer Homepage finden Sie eine interessante Auswahl mit Informationen zu den Erkrankungen, aber auch zu Themen, die rund um das Leben mit der Erkrankung wichtig sind. Wie z. B. Lebensqualität, Patientenrechte und vieles mehr ...

Sämtliche Kurse können Sie kostenlos auf unserer Homepage www.selpers.com/myelom-lymphom-kurse ansehen.



Die Kurse sollen und können das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt nicht ersetzen.



Online-Kurse für Betroffene und Angehörige mit Myelom-, Lymphom- und CLL-Erkrankungen



Wissen und Information für mehr Lebensqualität



Kostenlos und ohne Anmeldung



Jetzt starten