

Lebenswege

Das Magazin der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich 02|2021

Unterhalten

Tipps für Spiele und
Digitales Kommunizieren

Essen

Nahrungsmittel und Krebstherapie
Vitamine A bis E

Behandeln

Komplementärmedizin bei Krebs
Therapie und Kinderwunsch
Die CAR-T-Zell-Therapie

**GEMEINSAM
GEMÜTLICH!**

INTRO

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

Herzlich Willkommen zur zweiten Ausgabe der Lebenswege 2021. Ich hoffe, Sie haben alle einen schönen Sommer verbracht und Energien getankt.

Vor dem nächsten Frühling steht nun erst einmal der Winter vor der Tür, und wie sich die Corona-Situation entwickelt, weiß niemand so recht. In jedem Fall hält man sich mehr in den eigenen vier Wänden auf. Deshalb bringen wir Tipps für eine unterhaltsame Zeit zuhause und Einblicke in die Welt digitalen Kommunizierens, und natürlich finden Sie auch wieder Buchtipps von Mitgliedern der SHG.

Zum Thema Gesundheit lesen Sie einen Beitrag über die wichtigsten Vitamine und ihre Nahrungsquellen, dazu ein einfaches, vitaminreiches Rezept von Elisabeth Fischer.

Über den Gewinn komplementärmedizinischer Behandlung wie etwa die Aromatherapie informiert die Expertin Susanne Hüttner. Und Mag.^a Katharina Ocko von der Anstaltsapotheke im Wiener AKH erklärt im Interview wichtige Wechselwirkungen zwischen Lebensmitteln und Krebstherapien.

Unser Patientenportrait stellt den ORF-Moderator Patrick Budgen vor, der zu Beginn der Corona-Pandemie an einem Lymphom erkrankte und ein unverblühtes, amüsantes Buch über sein doppelt schwieriges Jahr 2020 geschrieben hat.

Medizinisches fehlt freilich auch nicht in diesen Lebenswegen. Diesmal geht es um die Themen Kinderwunsch rund um eine Krebstherapie und ein Update zur CAR-T-Zell-Therapie.

Abschließend möchte ich Sie noch gerne auf die Verschenk-Kampagne für chronisch Kranke „selpers helpers“ unter selpers.com/helpers hinweisen. Sie finden dort Hilfsmittel aus ganz Österreich, die verschenkt werden und können dort auch selbst Hilfsmittel weiterschicken.



Viel Spaß beim Lesen und viel Kraft und Lebensfreude für die kalte Jahreszeit wünscht Ihnen

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

Spendenkonto

Myelom- und Lymphomhilfe Österreich
Bankverbindung Erste Bank
BLZ: 20111 / Konto 83761720400
IBAN: AT16 2011 1837 6172 0400
BIC: GIBAATWWXXX



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

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, 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



WOHLFÜHLEN

04 **Wie mache ich es mir zuhause gemütlich**

Unterhaltung daheim und ein ganz besonderes Kartenspiel zum Thema Krebserkrankung.

06 **Komplementärmedizin und Aromatherapie**

Interview mit Susanne Hüttner, Gesundheits- und Pflegeexpertin sowie Therapeutin für komplementäre Pflegemethoden.

UNTERHALTSAMES UND HILFREICHES

08 **Digital kommunizieren**

Wie man per Chat oder Video-Call und gemeinsamen Online-Spielen in Kontakt bleiben kann.

10 **Drug Interaction**

Mag.^a Katharina Ocko von der Anstaltsapotheke im AKH Wien über Wechselwirkungen zwischen Lebensmitteln und (Krebs-) Medikamenten.

12 **Vitamin A bis E**

Die wichtigsten Vitamine, ihre Funktion und Relevanz für KrebspatientInnen.

14 **AnsprechpartnerInnen**

Ihre AnsprechpartnerInnen bei der Selbsthilfegruppe.

17 **Buchtipps**

Erlesene Buchempfehlungen von Mitgliedern der Selbsthilfegruppe.

MEDIZIN UND LEBEN

18 **Patientenportrait**

Patrick Budgen, Moderator beim ORF und Buchautor, über seine Lymphomerkkrankung mitten in der Corona-Zeit.

20 **SHG Symposium 2021**

Ein Rückblick auf unser Symposium im Oktober 2021 mit einer kurzen Zusammenfassung aller Vorträge.

22 **Krebs und Kinderwunsch**

Was man zur Erfüllung eines Kinderwunsches bei Krebs tun kann. Interview mit Univ.-Prof. Dr. Michael von Wolff, Mitgründer des Netzwerks „FertiPROTEKT“.

24 **CAR-T-Zell-Therapie**

Update zu dieser jungen Krebsbehandlung und ein Interview mit dem Experten Univ.-Prof. Dr. Ulrich Jäger von der Universitätsklinik in Wien.

27 **10 Fragen an ...**

Univ.-Prof. Dr. Alexander Gaiger, Facharzt für Hämatonkologie und internistische Onkologie, Zusatzausbildung Immunologie, Psychotherapeut und Psychoonkologe.



WIE MACHE ICH ES MIR ZUHAUSE GEMÜTLICH

Die Tage werden kürzer und die Nächte kühler. Die letzten spätsommerlichen Tage liegen hinter uns. Wir verbringen mehr Zeit in den eigenen vier Wänden und machen es uns dort auf dem Sofa gemütlich. Neben spannenden Büchern und romantischen Filmen bieten zahlreiche Spieleklassiker und Onlinespiele das Richtige für die kalte Jahreszeit für zwei oder mehr SpielerInnen.

Von Sara Bratke



NACHGEFRAGT: KREBS IST KEIN TABU

Mit dem Kartenset „Nachgefragt: Krebs ist kein Tabu“ produziert von Bristol Myers Squibb können KrebspatientInnen allein, mit Angehörigen oder in einer PatientInnengruppe Fragen besprechen, die während des Therapiealltags oft nicht gestellt werden. Das gewinnbringende Spiel funktioniert wie ein Gesellschaftsspiel und enthält Fragen zum Alltag mit der Krebstherapie, persönliche Fragen etwa „Worauf bist du stolz?“ bis hin zu konkreten Therapiefragen wie „Wie geht es dir mit Fatigue?“ Die Ausarbeitung der Fragen erfolgte mit PatientInnengruppen, so wurde sichergestellt, dass die Fragen KrebspatientInnen auch wirklich betreffen. Es wäre wünschenswert, wenn das Spiel etwa in Ambulanzen aufliegen und den PatientInnen zur Verfügung stehen würde.



Das Spiel kann kostenlos über die Selbsthilfegruppe unter info@myelom-lymphom.at (Einzelexemplare) oder forms.gle/1cpthrrRMvQS-c73U9 (ab 5 Stück) bestellt werden.

UBONGO: EIN WILDES LEGESPIEL

Bei „Ubongo“ ist kreatives Vorstellungsvermögen gefragt: Alle SpielerInnen bekommen eine Legetafel und 12 Legeskärtchen in unterschiedlichen Formen und Farben, mit welchen sie die Tafel nachbauen müssen. Die Sanduhr läuft und bei einer richtig nachgebauten Tafel bekommt der Spieler oder die Spielerin wertvolle Edelsteine, mit denen man das Spiel gewinnen kann. Die Regeln sind einfach zu erlernen und es kann sofort losgelegt werden. Viele SpielerInnen tüfteln nach Ablauf der Zeit weiter an ihren Kärtchen, um ihre Legetafel zu vervollständigen.

Ubongo. Kosmos. Ab 8 Jahren, ab 24,99 €





EIN SPIEL FÜR UNTERWEGS: DOBBLE

Es passt in jede Handtasche. Dobble ist ein Kartenspiel mit einfachen Regeln, das dennoch hohe Konzentration erfordert. Alle SpielerInnen erhalten einen Stoß Karten mit unterschiedlichen Symbolen. Sobald die Karte des eigenen Stapels mit der aufgedeckten Karte in der Mitte übereinstimmt, muss der Spieler oder die Spielerin den Namen des Symbols rufen. Der oder die Schnellste darf dann die eigene Karte in die Mitte legen. Wer zuerst alle Karten loswerden konnte, hat das Spiel gewonnen. Mit ein bisschen Übung wird man immer besser und kann die anderen SpielerInnen verzweifeln lassen!

Dobble. Asmodee. Ab 6 Jahren, ab 12,49 €

CLUEDO: FÜR HOBBYDETEKTIVINNEN

Mord in einer Villa: Tatort, Waffe und Täter oder Täterin sind unbekannt. Noch. War es Oberst Günther von Gatow mit der Pistole im Salon? Oder Frau Weiß mit dem Seil im Wintergarten? Das klassische Detektivspiel lässt die Skepsis gegen die MitspielerInnen wachsen. Alle versuchen mit Fragen an ihre MitspielerInnen, dem Legen von unterschiedlichen Aktionskarten und dem Aufdecken von Hinweisen mehr über den Mord in Erfahrung zu bringen und so das Verbrechen aufzudecken. In diesem Spiel ist nicht nur gute Ermittlungstechnik, sondern auch ein gutes Pokerface gefragt. *Cluedo. Hasbro. Ab 8 Jahren, ab 29,99 €*



AMONG US: DEN VERRÄTER FINDEN

Kein Onlinespiel war während der Corona-Lockdowns wohl so beliebt wie „Among us“. Zwischen 4 bis 10 SpielerInnen befinden sich als Marsmännchen in einem Raumschiff. Einer bis zwei (je nach Spieleranzahl) bekommen die Rolle des „Imposter“ (dt. HochstaplerIn). Während die normalen SpielerInnen Aufgaben im Raumschiff erfüllen, ist es die Aufgabe des Imposters, die anderen SpielerInnen unauffällig auszuschalten, natürlich ohne bemerkt zu werden. Nachdem jemand ausgeschaltet wurde, stimmt die Gruppe darüber ab, wer der oder die Täterin gewesen sein könnte. Am Ende gewinnt entweder die Crew oder der Imposter.

Among us! InnerSloth LLC. Ab 9 Jahren, kostenlos im Google Play Store und Apple App Store.

AROMATHERAPIE DER MENSCH IM MITTELPUNKT

Susanne Hüttner, Adherence Nurse und ganzheitliche Körpertherapeutin, über die Möglichkeiten der medizinischen Aromatherapie. *Von Antonia Fritz*

Viele KrebspatientInnen wollen selbst aktiv werden und ihren Körper in der Krankheits- und Therapiephase so gut wie möglich unterstützen. Aus diesem Grund finden komplementärmedizinische Behandlungen immer größeren Anklang unter Betroffenen.

Mit komplementärmedizinischen Methoden unterstützt und begleitet Susanne Hüttner KrebspatientInnen und deren Angehörige während Erkrankung und Therapie. Sie weiß, wie wichtig es ist, den Therapieweg gemeinsam mit Betroffenen als Team zu beschreiten. Komplementärmedizin, betont sie, ist keine Alternative zur Krebstherapie, sondern eine wissenschaftlich anerkannte Ergänzung zur Schulmedizin. Komplementärmedizinische Ansätze konzentrieren sich in der Onkologie auf die Milderung von Krankheitssymptomen und Nebenwirkungen der Krebstherapien, aber auch

auf die Reduktion von Stress und Belastung.

„Was die meisten PatientInnen mit der Diagnose Krebs zu mir führt, ist der Wunsch nach einer Linderung der Beschwerden und einer verbesserten Lebensqualität“, sagt Susanne Hüttner.

EIN WEITES SPEKTRUM

Komplementärmedizin umfasst ein weites Spektrum an Therapien. Pflanzenheilkunde, Entspannungsverfahren oder Bewegungstherapien zählen ebenso dazu wie Akupunktur und Ernährungsberatung. Was jedoch alle Methoden gemeinsam haben, ist der ganzheitliche Ansatz, der den Menschen und nicht die Krankheit in den Mittelpunkt stellt. „Wir wissen, dass jeder Mensch ein Individuum und Krebs nicht gleich Krebs ist“, erklärt Susanne Hüttner. „Wir Menschen bestehen aus unserem Körper, aber unumstritten auch aus unseren Gedanken und Gefühlen. Dieser ganzheitliche Ansatz wirkt sich positiv auf alle Bereiche aus.“

Eine komplementärmedizinische Behandlung muss sich nicht auf eine einzelne Therapie beschränken. „Mit 35 Jahren Berufserfahrung kann ich eine kombinierte individuelle Therapie ans Herz legen. Jeder Mensch hat andere Zugänge, Vorlieben und Erfahrungen, die er mitbringt.“

SCHWERPUNKT BERÜHRUNG UND AROMATHERAPIE

Susanne Hüttners Schwerpunkt liegt vor allem auf therapeutischer Berührung und medizinischer Aromatherapie.

„Unter Aromapflege verstehen wir den gezielten und geschulten Einsatz naturbelassener ätherischer Öle, Pflanzenöle und Hydrolate in der professionellen Gesundheits- und Krankenpflege“, sagt die Expertin. „Diese komplementäre Methode dient der Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens sowie pflegerischen und prophylaktischen Maßnahmen.“

Gerne setzt Susanne Hüttner Aromatherapie bereits vor Beginn einer Chemo- oder Strahlentherapie ein. Sie empfiehlt ihren PatientInnen etwa Sanddornfruchtfleischöl, das gut auf Haut und Schleimhäute wirkt, die durch manche Krebstherapie stark gereizt werden. Aber auch im Nebenwirkungsmanagement kann Aromatherapie unterstützen.





„Ätherische Öle in Bädern, Raumbeduftung oder Massageöle können viele Symptome stark lindern und wirken antibakteriell, antiviral und antimykotisch. Die Inhaltsstoffe und Düfte haben eine positive Auswirkung auf das körperliche und seelische Wohlbefinden.“

Susanne Hüttner setzt auf das Zusammenspiel mehrerer komplementärer Methoden. Bei Schmerzpatienten greift sie gerne auf eine bewährte Kombination aus Aromatherapie, Meditation und Körpertherapie zurück. „Es gibt spezielle Aromatherapieöle zum Auftragen auf die Haut oder als Raumbeduftung für die Atmung. In Kombination mit einer gesprochenen Meditation und ausgewählter Musik mit achtsamer Körpertherapie wird das Gehirn in den sogenannten Alphazustand gebracht. Hier werden Stresshormone reduziert, das vegetative Nervensystem stimuliert und der Körper kommt in die Entspannung. Die Gedanken kommen zur Ruhe. In dieser Auszeit wird eine tiefe und

so wichtige Regenerierung und Schmerzlinderung erlebt.“

IMMER MIT DEN ÄRZTINNEN ABSPRECHEN

Um unerwünschte Wirkungen zu vermeiden, legt Susanne Hüttner ihren PatientInnen nahe, alle Maßnahmen mit ihrem onkologischen Behandlungsteam abzusprechen. „Viele Kliniken haben mittlerweile im interdisziplinären Team auch AromatherapeutInnen bzw. ExpertInnen als AnsprechpartnerInnen.“ KrebspatientInnen, die sich für komplementärmedizinische Methoden interessieren, empfiehlt Susanne Hüttner die Broschüre „Das ABC der komplementären Behandlungsmöglichkeiten“ der Österreichischen Krebshilfe. Wer sich speziell über Aromatherapie informieren möchte, wird auf der Homepage der ÖGWA, der Österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie, fündig.



Zur Person:

Susanne Hüttner ist Diplom Gesundheits- und Pflegeexpertin, Adherence Nurse mit Schwerpunkt Onkologie und ganzheitliche Körpertherapeutin. In ihren Praxen in Wien und Niederösterreich arbeitet sie mit Kliniken und FachärztInnen als vernetzende Schnittstelle für PatientInnen und Angehörige und ist im Vorstand Pflege der ÖGWA.

Quellen

Interview Susanne Hüttner • Broschüre „Das ABC der komplementären Behandlungsmöglichkeiten“ der Österreichischen Krebshilfe: www.krebshilfe.net/fileadmin/user_upload/Dachverband/Broschüren/2019_Komplementärmedizin_WEB.pdf • Komplementärmedizin in der Onkologie – Springer Medizin: www.springermedizin.de/naturheilverfahren-und-komplementaermedizin-bei-krebspatienten/naturheilverfahren-in-der-gynaekologie/komplementaermedizin-in-der-onkologie/10696508? • Zentrale Empfehlungen und Statements der S3-Leitlinie zur komplementären Medizin für Patient*innen mit onkologischen Erkrankungen Teil 1 (siehe Anhang): [www.springermedizin.de/naturheilverfahren-und-komplementaermedizin-bei-krebspatienten/wechselwirkungen/zentrale-empfehlungen-und-statements-der-s3-leitlinie-zur-komple/19336214?searchResult=3.krebs s3 leitlinie komplementaermedizin&searchBackButton=true&fulltextView=true](http://www.springermedizin.de/naturheilverfahren-und-komplementaermedizin-bei-krebspatienten/wechselwirkungen/zentrale-empfehlungen-und-statements-der-s3-leitlinie-zur-komple/19336214?searchResult=3.krebs%20leitlinie%20komplementaermedizin&searchBackButton=true&fulltextView=true)

HOW TO: DIGITAL KOMMUNIZIEREN

Nicht allzu lange ist es her, dass Menschen ausschließlich über Mimik und Gestik – die Sprache unseres Gesichts und unseres Körpers – miteinander kommunizierten. Einen erdgeschichtlichen Quantensprung später befinden wir uns in der Welt der Emojis und Abkürzungen. Sie können die sogenannten „Digital immigrants“ (die Generation von Menschen, die nicht mit digitalen Geräten aufgewachsen ist) oftmals zum Verzweifeln bringen. Aber die digitale Kommunikation ist nicht so undurchschaubar, wie sie wirkt, und mit ein wenig Übung kann man ihre Regeln auch erlernen. *Von Sara Bratke*

THX, ASAP, XOXO?

Die digitale Kommunikation verändert unsere Sprache. Social Media, WhatsApp und Co. treiben diese Veränderung auf die Spitze. Die Sprache in Chats ist von einem informellen Schreibstil und zahlreichen Abkürzungen geprägt. Die verwendeten Abkürzungen leiten sich oftmals aus dem Englischen her: „thx“ ist die

Abkürzung von „thanks“ und bedeutet „Danke“. „asap“ hat seinen Ursprung ebenso aus der englischen Sprache und ist die Kurzform von „as soon as possible“, also „so bald wie möglich“. Die Herkunft der Verabschiedungsformel „xoxo“ ist da schon etwas ominöser: sie bedeutet in der Internetsprache „Kisses and Huges“, also „Küsse und Umarmungen“. Man mutmaßt, dass das „X“ aus dem Mittelalter stammt und von

Menschen, die nicht gut lesen und schreiben konnten verwendet wurde, um Schriften zu unterzeichnen. Eine andere Hypothese geht davon aus, dass das „X“ zwei sich küssende Menschen darstellt und das „O“ die Umarmung.

VOM GESCHRIEBENEN WORT ZU BEWEGTEN BILDERN

Da in der digitalen Kommunikation Mimik und Gestik wegfallen und es so zu Missverständnissen kommen kann, sind (bewegte) Bilder in Chats von großer Bedeutung für einen ziel führenden Dialog zweier oder auch mehrerer GesprächsteilnehmerInnen. Sogenannte „GIFs“ (Graphics Interchange Format), das sind lustige Kurzvideos in Form von bewegten Bildern, wie man sie aus dem Dauerkino kennt, spielen nicht erst seit der Corona-Pandemie eine Rolle.



Auch die Kommunikation aus der Distanz mittels Videocalls (via Zoom, MS Teams, Skype usw.) ist seit Pandemiebeginn aus Büros, Klassenzimmern und Wohnzimmern nicht mehr wegzudenken.

Dabei muss eine sogenannte „Netiquette“ eingehalten werden: Wenn man nicht spricht, schaltet man sich stumm. Die Kleidung sollte dem Anlass angepasst sein, die Kamera sollte ungefähr auf Augenhöhe positioniert sein, so also würde man seinem Gesprächspartner oder seiner Gesprächspartnerin auch wirklich gegenüber sitzen. Schwierig, aber sehr wirkungsvoll für die Kommunikation ist folgender Tipp: Wer direkt in die Kamera blickt, anstatt auf den Bildschirm, wirkt viel eindringlicher. Auf das Gegenüber wirkt dies so, also würde man ihm direkt in die Augen sehen. Grundsätzlich gelten bei der Videotelefonie aber dieselben Regeln wie in der Realität: pünktlich sein, freundlich auftreten, dem anderen zuhören usw.

GEMEINSAM ONLINE SPIELEN

Für SpieleliebhaberInnen stellt das Internet einige lustige Möglichkeiten zur Verfügung. Mit der kostenlosen Videochat-App „Houseparty“ können unkompliziert virtuelle Spiele mit zwei oder mehreren SpielerInnen gespielt werden. In einem kleinen Videochat-Fenster sieht man seine FreundInnen und kann sich neben dem Spielen auch noch unterhalten.

„Gather Town“ stellt ein Unikat unter den Videokonferenztools dar. Ein zuvor selbst ausgesuchter Charakter bewegt sich über eine virtuelle Karte (Strand, Rooftop Bar, Parkanlage usw.), kann verschiedene Orte erkunden und sich mit den anderen Charakteren, die sich gerade dort befinden, unterhalten. Entweder tut man das in einer größeren Gruppe oder man zieht sich gemeinsam in einen privaten Ort der virtuellen Welt zurück, um sich ungestört zu unterhalten. Die lustigen Welten sind es auf jeden Fall wert erkundet zu werden.

MAN KANN NICHT NICHT KOMMUNIZIEREN

Der berühmte Satz des Kommunikationswissenschaftlers Paul Watzlawick zeigt auch für die digitalen Kommunikationsformen, dass keine Vereinfachung der Sprache und Kommunikation stattgefunden hat. Moderne Kommunikationsformen hängen stark von Nuancen ab und es gibt viele Neuerungen. Johann Nestroy, österreichischer Dramatiker, Schauspieler und Opernsänger, hat wohl mit einem Satz noch immer Recht: „Es gibt eine Sprache, die nicht spricht und doch alles sagt.“ Das gilt wohl auch für die modernen digitalen Kommunikationsformen.





KREBSTHERAPIE UND ERNÄHRUNG — WORAUF MUSS MAN ACHTEN?

Interview mit Mag.^a pharm. Katharina Ocko über die Wechselwirkungen von Krebsmedikamenten mit Lebens- und Nahrungsergänzungsmitteln. *Von Antonia Fritz*

Lebenswege: In Krebsratgebern liest man, dass PatientInnen während einer Chemotherapie auf Grapefruit verzichten sollten – was ist da dran?

Mag.^a Ocko: Im Körper, vorwiegend in der Leber, unterliegt ein Arzneistoff biochemischen Um- und Abbauprozessen. Dort wandeln unter anderem sogenannte Cytochrom-P450-Enzyme noch nicht wirksame in wirksame Medikamente um. Grapefruit hemmt diese Enzyme, was zu einer Wirkungsverstärkung von Arzneistoffen und deren unerwünschter Arzneimittelwirkung führt. Der Effekt kann je nach Verzehrmenge bis zu 3 Tage anhalten – eine zeitversetzte Einnahme genügt nicht!

Lebenswege: Grünem Tee wird eine heilende Wirkung zugesprochen. Warum ist Vorsicht in Kombination mit einigen oralen Krebsmedikamenten geboten?

Mag.^a Ocko: Viele Arzneistoffe haben eine Interaktion mit dem sogenannten Epigallocatechingallat, einem Inhaltsstoff des grünen Tees. Bei den Krebsmedikamenten Ixazomib oder Bortezomib, die bei der Behandlung von Multiplem Myelom eingesetzt werden, kann es zu einer herabgesetzten Wirksamkeit kommen. Dieser Effekt ist zwar erst ab 3 Litern pro Tag relevant, aber motivierte KrebspatientInnen schaffen das, wenn sie glauben, dass grüner Tee gesund ist und sie damit gegen den Krebs etwas tun können.



Lebenswege:

Gibt es noch andere Nahrungsmittel, die die Wirkung von Krebstherapien beeinflussen?

Mag.^a Ocko: Man muss den Unterschied zwischen natürlichen Lebensmitteln, freiverkäuflichen Nahrungsergänzungsmitteln und hochdosierten Präparaten beachten. Lebensmittel in angemessener Verzehrmenge beeinflussen eine Chemo- oder Strahlentherapie in der Regel nicht. Ausnahmen bilden eben Grapefruit bzw. Pampelmuse und grüner Tee. Eine ähnliche Wirkung wie Grapefruit kann Granatapfelsaft haben. PatientInnen, die eine

Strahlentherapie bekommen, sollten am Tag der Bestrahlung keine großen Mengen Orangensaft trinken – das könnte Nebenwirkungen an Haut und Schleimhaut verstärken.

Lebenswege: Was müssen KrebspatientInnen bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln beachten?



Mag.^a Ocko: Auch Johanniskraut interagiert mit den CYP-Enzymen in der Leber. Es beschleunigt die Verstoffwechselung von manchen Medikamenten, wodurch deren Wirkung abgeschwächt wird. Vorsicht ist mit Einzelpräparaten, die nur aus einem Vitamin oder Mikronährstoff bestehen, geboten. Dies gilt besonders für Produkte, die hochdosiert sind und ein Vielfaches der Konzentration enthalten, die sich über normale Ernährung im Körper anreichert. Antioxidantien wie Vitamin C, E oder Beta-Carotin beeinflussen den Effekt von Chemo- oder Strahlentherapie. PatientInnen sollten jegliche Nahrungsergänzung mit OnkologInnen absprechen.

Lebenswege: Warum sollen einige Zytostatika nüchtern und nicht zu einer Mahlzeit geschluckt werden?

Mag.^a Ocko: Der Grund für die Nüchterneinnahme ist, dass Nahrung die Blutkonzentration, also die Aufnahme des oralen Krebsmedikaments, deutlich steigert. Das kann schwerwiegende Nebenwirkungen nach sich ziehen. Die Einnahme sollte in Bezug auf die Nahrungsaufnahme immer zum gleichen Zeitpunkt erfolgen. Abwechselnde Intervalle vor oder nach einer Mahlzeit stören die Aufnahme und Blutkonzentration des Medikaments.

Lebenswege: Wann ist der optimale Einnahmezeitpunkt?

Mag.^a Ocko: Wichtig ist, dass auch Getränke, die Kohlenhydrate, Fette oder Proteine enthalten, den Magen aus dem Nüchternzustand bringen.



Zur Person:

Mag.^a Katharina Ocko, Mitarbeiterin in der Anstaltsapotheke im Wiener Allgemeinen Krankenhaus, ist Autorin des Buches „Nebenwirkungsmanagement für orale Onkologika“.

Dazu zählen Milch, Cola oder Apfelsaft, aber auch medizinische Saftpräparate. Nehmen PatientInnen tagsüber mehrere Mahlzeiten oder nährstoffhaltige Getränke ein, so ist es möglich, dass der Magen während des ganzen Tages nicht mehr den Nüchternzustand erreicht. Die Annahme, dass eine Arzneimittelaufnahme eine oder zwei Stunden nach einer Mahlzeit gleichbedeutend mit einer Nüchtern-Einnahme ist, ist nicht korrekt. Diese ist morgens 30 bis 60 Minuten vor dem Frühstück am sichersten. Dabei sollten PatientInnen mindestens 200 ml Wasser trinken, da bei zu geringer Flüssigkeitszufuhr die Medikamente im Magen-Darm-Trakt nicht entsprechend aufgelöst und im Körper aufgenommen werden.

Lebenswege: An wen können sich KrebspatientInnen bei Fragen zu Wechselwirkungen mit Nahrungsmitteln wenden?

Mag.^a Ocko: Am besten ist die Absprache mit Arzt/Ärztin oder ApothekerIn. Eine gezielte Ernährungsberatung für die speziellen Bedürfnisse onkologischer PatientInnen ist ratsam.

Wichtig ist, die Ernährungsgewohnheiten zu kommunizieren und keine Änderungen ohne Rücksprache vorzunehmen.



DAS A BIS E DER VITAMINE

DIE WICHTIGSTEN VITAMINE UND IHRE RELEVANZ BEI KREBSERKRANKUNGEN

Vitamine haben in unserem Körper fast überall ihre Finger im Spiel. Sie sind unter anderem für den Schutz und Aufbau unserer Zellen verantwortlich, stärken unsere Knochen und unser Immunsystem und spielen eine wesentliche Rolle in unserem Stoffwechsel. Während einer Krebserkrankung ist der Vitaminbedarf besonders hoch. Deshalb gilt: Je ausgewogener die Mahlzeit am Tisch, desto besser kann der Körper alles geben, um wieder gesund zu werden.

Von Antonia Fritz

Wer sich vitaminreich ernähren möchte, muss nicht nur zum gesunden Apfel oder zur knackigen Karotte greifen. Gerade in Getreidearten, Kartoffeln und Hülsenfrüchten stecken besonders viele Vitamine. Lesen Sie hier, worin die wichtigsten Vitamine enthalten sind – so können Sie Ihren Bedarf an Vitamin A bis E gut decken.

EIN TELLER VOLLER VITAMINE

Am vitaminreichsten sind frische oder tiefgekühlte Lebensmittel. Bei Obst und Gemüse liegen die meisten Vitamine unter der Schale. Deshalb: Schale mitessen!

Gemüse sollte nur kurz gegart werden, denn Vitamine sind hitzeempfindlich. Die Vitamine C und B sind sogenannte wasserlösliche Vitamine. Werden Vitamin-C- und B-haltige Lebensmittel gekocht, landen die meisten Vitamine im Kochwasser. Verarbeiten Sie das Wasser zum Beispiel in Saucen weiter. Fettlösliche Vitamine (A, D und E) hingegen werden am besten mit ein bisschen Butter oder Öl vom Körper aufgenommen.

VITAMINE IN DER KREBSTHERAPIE?

Eine positive Wirkung des gezielten Einsatzes hochdosierter Vitamine in der Tumorthherapie konnte die Krebs-

forschung bis jetzt noch nicht eindeutig nachweisen. Im Gegenteil wurde festgestellt, dass die Einnahme von Vitamin C und E über den körperlichen Bedarf hinaus die Wirkung bestimmter Krebsmedikamente herabsetzt. Vitamine in Form von Nahrungsergänzungsmitteln sollten PatientInnen deshalb ausschließlich bei einem festgestellten Vitaminmangel und nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt/ihrer Ärztin einnehmen. Evident ist jedoch, dass ein Vitaminmangel den Körper schwächt und TumorpatientInnen von einer ausgewogenen und somit vitaminreichen Ernährung profitieren.

VITAMIN A ist ein kleiner Alleskönner. Es ist wichtig für Haut- und Schleimhäute, beeinflusst die Zellneubildung, stärkt unser Immunsystem und stimuliert die weißen Blutkörperchen sowie die Antikörperproduktion. Außerdem ist es am Protein- und Fettstoffwechsel und der Hormonproduktion beteiligt und stärkt unser Sehvermögen.

Diese Lebensmittel enthalten besonders viel Vitamin A:

- Karotten
- Brokkoli
- Spinat
- Fisch
- Leberprodukte
- Eigelb
- Milchprodukte



DER VITAMIN B-KOMPLEX besteht aus einer Gruppe von insgesamt acht B-Vitaminen. Sie alle haben unterschiedliche Aufgaben, die ineinander spielen. Gemeinsam kümmern sie sich unter anderem um Aufbau und Funktion des Nervensystems, den Fett- und Eiweißstoffwechsel und die Blutproduktion. Außerdem benötigt sie unser Körper zur Energiegewinnung.

Lebensmittel, die besonders viele B-Vitamine enthalten, sind:

- Hülsenfrüchte (B1, B6, B9)
- Vollkornprodukte (B1, B2, B6)
- Fleisch (B1, B2, B3, B6, B12)
- Fisch (B2, B3, B6, B12)
- Nüsse (B6)
- Gemüsesorten (B2, B5, B9)
- Leber (B5, B7, B12)



VITAMIN C ist wohl das bekannteste unter den Vitaminen und das Aushängeschild eines gesunden Immunsystems. Als Antioxidans schützt es unsere Zellen vor Schäden, ist an vielen Stoffwechselfunktionen und am Aufbau von Bindegewebe beteiligt. Außerdem begünstigt es unsere Eisenaufnahme.

Einen besonders hohen Vitamin C-Gehalt haben:

- Acerolakirschen
- Hagebutten
- Sanddorn
- Schwarze Johannisbeeren



VITAMIN D tanzt ein wenig aus der Reihe. Es ist das einzige Vitamin, das unser Körper selbst produzieren kann. Es wird allerdings erst durch die UV-Strahlen der Sonne aktiviert. Vitamin D wirkt entzündungshemmend und stärkt unsere Knochen.

Es kommt nur in wenigen Lebensmitteln vor:

- Lachs
- Hering
- Leber
- Eigelb
- Speisepilze



VITAMIN E ist wie Vitamin C ein Antioxidans und schützt unsere Zellen vor Schäden. Außerdem wirkt es Entzündungen entgegen.

Vitamin E kann man unter anderem über diese Nahrungsmittel aufnehmen:

- Pflanzenöle
- Weizenkeime
- Eier
- Nüsse



Probieren Sie diese vitaminreiche Dattel-Bananen-Milch aus dem Kochbuch „Ernährung bei Krebs“ von Elisabeth Fischer.

DATTEL-BANANEN-MILCH
(1 Glas)

- 4 Datteln
- 4 Esslöffel heißes Wasser
- 1 Banane, in Stücken
- 200 ml kalte Milch



Die Datteln in einer Schüssel in heißem Wasser ca. 1 Stunde einweichen. Danach die Datteln samt Einweichwasser, Milch und Bananen mit dem Mixer pürieren und genießen!

Quellen

„Ernährung bei Krebs“ Kochbuch von Elisabeth Fischer • S3-Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen PatientInnen: www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/032-055OLK_Komplementaermedizin-in-der-Behandlung-von-onkologischen-PatientInnen-2021-07.pdf • Zentrale Empfehlungen und Statements der S3-Leitlinie zur komplementären Medizin für Patient*innen mit onkologischen Erkrankungen Teil 1 (siehe Anhang): www.springermedizin.de/naturheilverfahren-und-komplementaermedizin-bei-krebspatienten/wechselwirkungen/zentrale-empfehlungen-und-statements-der-s3-leitlinie-zur-komple/19336214?searchResult=3.krebs%20s3%20leitlinie%20komplement%C3%A4rmedizin&searchBackButton=true&fulltextView=true

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. Johannes Drach

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

Univ.-Prof. Dr. Alexander Gaiger

Univ.-Klinik für Innere Medizin I
Klinische Abt. für Hämatologie
und Onkologie
Medizinische Universität Wien
Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien
Telefon 01 40 400 44100
Montag und Mittwoch: 12.00–13.00
Spezialisierung: MM, NHL, Psycho-
onkologie, Onko-Reha

Dr. Christopher Gonano

Facharzt für Anästhesiologie und
Intensivmedizin,
diplomierter Schmerztherapeut
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@oegk.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@oegk.at
Spezialisierung: MM

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

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

Klinik für Radioonkologie
Medizinische Universität Wien
Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien
Telefon 01 40 400 26920 (Klinik-
sekretariat)
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, 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
Tumorerkrankungen am
Ordensklinikum Linz
Fadingerstraße 1, 4020 Linz
Telefon 0732 767 66 70 50
Jeden Mittwoch: Ordination im
Ordensklinikum Linz Barmherzige
Schwestern - Elisabethinen
ansgar.weltermann@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MM, NHL

BURGENLAND

Marc Sattler
Psychotherapeut, Existenzanalytiker
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 Hämatoonkologie
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

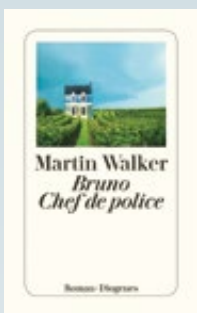
OA Dr. Adalbert Weißmann
Herzogbergstraße 70, 2380
Perchtoldsdorf
Telefon 01 86 51 864
www.onkologie-haematologie.at
Spezialisierung: MM, NHL

BUCHTIPPS

VON MITGLIEDERN DER SHG



BÜCHER VON MARTIN WALKER



Brilliant die historischen Kenntnisse des schottischen Historikers und Schriftstellers, die das Fundament seiner Krimis bilden. Die Bücher sind Lesegenuss und Reiseführer. Und da seine Romanfigur Commissario Bruno ein begeisterter Koch ist, findet sich auch so manches Rezept zum Nachkochen. „Bruno – Chef

de Police“ war sein erstes, „Französisches Roulette“ sein letztes, 2020 erschienenenes Buch.

Alle 13 Bücher der Reihe sind im Diogenes Verlag erschienen.



WOLF WOND RATSCHEK: „DANTE, HOMER UND DIE KÖCHIN“

Dante und Homer tot? Mitnichten! Sie leben, auf dem Land irgendwo in Italien, im Haus einer Frau, die sehr gut kochen kann. Sie genießen das Leben in Ruhe und ohne Ruhm. Auch als sie auffliegen, festgenommen und verhört werden, nehmen sie es gelassen, schließlich

haben sie Jahrhunderte auf dem Buckel. Zu spaßen aber ist nicht mit angeblich Toten, die mit Shakespeare telefonieren und an ihrem „Haus des Schweigens“ bauen. Die Welt muss sehen, wie sie mit Wundern klarkommt. Passend zum heurigen Dante-Jahr. Ullstein. 240 Seiten. 24,- €



YOTAM OTTOLENGHI: „SIMPLE. DAS KOCHBUCH“

In der Pandemie haben sich viele Menschen einer der wenigen kreativen Tätigkeiten zugewandt, die uns noch geblieben sind: dem Kochen. Und wenn man nicht selber kochen kann oder möchte – das Lesen von Kochbüchern ist ein schlankes Vergnügen.

Mein Lieblings-Kochbuchautor ist Yotam Ottolenghi. In den Küchen des Orients und des Okzidents daheim. Innovativ im Umgang mit Gewürzen, Gemüse und allerhand anderen Zutaten. In seinem „Simple – das Kochbuch“ finden sich köstliche Vorschläge, unter vielen anderen mein absolutes Lieblingsrezept Hähnchenkeulen „Marbella“. (Elfi Jirsa) 120 einfache und schnelle Rezepte, jeweils in weniger als 30 Minuten oder mit maximal zehn Zutaten gekocht.

Nach dem Motto:

S (short on time): Schnell fertig.

I (10 ingredients or less): Nicht mehr als 10 Zutaten.

M (make ahead): Lässt sich vorbereiten.

P (pantry): Aus dem Vorrat.

L (lazy): Macht sich fast von allein.

E (easier than you think): Einfacher als gedacht.

Ausgezeichnet mit dem National Book Award 2018 und beim Swiss Gourmet Book Award 2020.

Dorling Kindersley. 320 Seiten. 28,88 €



HILARY MANTEL: „WÖLFE“ (BAND 1 DER TUDOR-TRILOGIE)

Viele Seiten Lesevergnügen (genau 2351 in 3 Bänden) schenkt die mehrfach ausgezeichnete Autorin ihren Leserinnen und Lesern. Diese unglaublich lebendige Biografie von Oliver Cromwell, des aus ärmsten Verhältnissen stammenden Kanzlers von Heinrich VIII., lässt einen in die Welt des alten England versinken. Nicht immer angenehm. Aber höchst interessant.

DuMont. 767 Seiten. 14,- €

2. Band: „Falken“. 480 Seiten. 12,- €

3. Band: „Spiegel und Licht“. 1104 Seiten. 16,- €

Alle 3 Bände sind preiswerter auch im 3er-Set sowie als Taschenbücher erhältlich. Außerdem gibt es die Trilogie auch als Hörbuch.



LEBENSWEGE

„MAN WEISS DIE DINGE MEHR ZU SCHÄTZEN, WENN SIE NICHT MEHR SELBSTVERSTÄNDLICH SIND.“

PATRICK BUDGEN

Der gebürtige Wiener und ORF-Journalist Patrick Budgen erhielt im Alter von 36 Jahren kurz vor Beginn der Corona-Pandemie die Diagnose „Hodgkin-Lymphom“. Seine Erfahrungen hat er in einem Schriftstück festgehalten, das zuerst nur für ihn selbst gedacht war. Nun macht er mit seinem Buch anderen Menschen Mut. *Von Sara Bratke*

Patrick Budgen ist vielen ein bekanntes Gesicht im österreichischen Fernsehen. Seit 16 Jahren arbeitet er für den ORF, moderiert dort die Nachrichtensendung „Wien heute“, das Frühstücksfernsehen „Guten Morgen Österreich“ und arbeitet als Redakteur und Chef vom Dienst. Im Job hat er viel zu tun, auch der Herbst 2019 steht vor der Tür, weshalb er seine Müdigkeit zuerst auf fehlende Erholung zurückführt. Ein Thailandurlaub soll ihm die notwendige Entspannung bringen, doch die Müdigkeit wird immer schlimmer und auch die Lymphknoten schwellen immer weiter an. Nach einigen Untersuchungen, bei denen vorerst nur eine Infektion festgestellt wird, beschließt er, sich einer Ultraschalluntersuchung in der Klinik Favoriten zu unterziehen. Der Satz des Arztes „Na, da unten ist zum Glück nichts“, verwirrt ihn zuerst und zieht ihm nach der Diagnose den Boden unter den Füßen weg.

„Niemand sagt einem, dass man Krebs hat“, erinnert sich Patrick Budgen zurück.

„Sie sagen, dass man eine systemische Erkrankung hat.“ Und er erzählt, dass er sich selbst am Weg auf die Station für „Onkologie und Hämatologie“ noch nicht sicher war, was ihm fehlte.

Die Diagnose überrascht ihn sehr: Er raucht nicht, trinkt wenig Alkohol und macht viel Sport. Der Arzt erklärt ihm jedoch, dass man bei vielen Krebserkrankungen nicht wisse, woher sie kommen. Dass er auf seinen Körper so gut aufgepasst habe, würde ihm bei der Therapie sehr zugute kommen.

Die Therapie war schwer. Vor allem die optischen Veränderungen im Gesicht durch eine begleitende Cortison-Therapie machten Patrick Budgen sehr zu schaffen. Probleme mit Übelkeit oder Erbrechen hatte er jedoch glücklicherweise nie. Aber die Corona-Pandemie brachte für ihn als Patient große Besonderheiten mit sich. Als Krebspatient zählte er zu den ersten Personengruppen in Österreich, die in regelmäßigen Abständen auf das Coronavirus getestet



wurden. Und nicht nur er als Erkrankter musste sich an Restriktionen wie Abstandhalten, Maske tragen und Hände waschen halten, der Alltag änderte sich für alle Menschen gleichermaßen wie für ihn.



Sein Lebensgefährte und seine Familie waren während der Therapie die größte Stütze: „Es ist wichtig, dass einem jemand Mut macht und einen anfeuert, wie bei einem Marathon. Und wenn man so viele Medikamente nehmen muss, ist man froh, wenn einen jemand daran erinnert.“

Für FreundInnen und Angehörige hat Patrick Budgen folgenden Ratschlag: Nachrufartige Nachrichten wie beispielsweise „Ich wünsche dir Momente, wo du auch mal lachen kannst“ helfen nicht, denn er hat auch während der Zeit seiner Erkrankung sehr viel gelacht.

Seiner journalistischen Ader entsprechend, hat er seine Erlebnisse in einem Text festgehalten. Zuerst nur für sich selbst geschrieben, ermunterte ihn sein Arzt, daraus ein Buch zu fertigen, um anderen Betroffenen Mut zu machen. Die Rückmeldungen sind enorm. Auch heute bekommt er noch einige E-Mails pro Tag mit einem Dankeschön von LeserInnen. Er freut sich nun, dass er das Thema „Krebs“ ein wenig

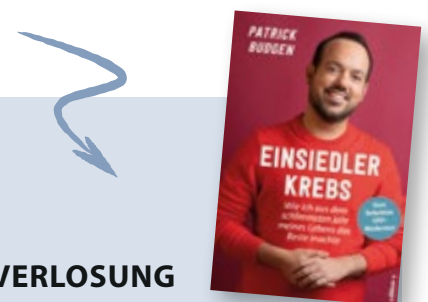
enttabuisieren konnte und viele nette und interessante Menschen bei seinen Lesungen kennenlernen durfte.

Die erste Einjahresuntersuchung ist gut verlaufen. Nach wie vor ist die Erkrankung nicht aus seinem Kopf verschwunden. Es kommt manchmal vor, dass er schneller müde wird als früher. Um wieder fit zu werden, geht er laufen, betreibt Spinning und geht einmal pro Woche zu einem Personal Trainer. Vor wenigen Monaten ist es ihm so gelungen, im Kraftsport wieder auf sein Ausgangsniveau vor der Erkrankung zu gelangen.

Sein größter Dank geht an das Team der Klinik Favoriten, das sich während der Besuchsverbote, solange sich Österreich im Lockdown befand, besonders viel Zeit für ihn genommen hat.

In seinem Buch hat Patrick Budgen sein Jahr 2020 auf leichtfüßig amüsante Art und Weise festgehalten. „Einsiedlerkrebs – Wie ich aus dem schlimmsten Jahr meines Lebens das Beste machte“

ist erschienen bei *edition a*, hat 208 Seiten und kostet 20.00 €. Freundlicherweise hat uns der Autor 3 Exemplare zur Verfügung gestellt, die wir unter unseren LeserInnen verlosen.



VERLOSUNG

Rufen Sie uns unter der Nummer +43 664 3854161 an und erzählen Sie uns von Ihren eigenen Erfahrungen mit Ihrer Erkrankung in Zeiten von Corona.

Die ersten drei AnruferInnen erhalten ein Exemplar des Buches von Patrick Budgen. Ihre Geschichte würden wir gern auf unserer Homepage veröffentlichen.

SYMPOSIUM 2021

Unser alljährliches Symposium fand am 22. Oktober statt. Insgesamt konnten die interessierten ZuseherInnen sechs hoch informative Vorträge rund um das Thema Myelom/Lymphomkrankungen verfolgen. Die Teilnahme war wie immer kostenlos. Unser Symposium wurde aus Sicherheitsgründen auch heuer als virtuelle Veranstaltung abgehalten, an der man via Live-Stream teilnehmen konnte. Alle Vorträge können Sie auch auf unserer Homepage nachschauen und nachlesen.

BEWEGUNG FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Den ersten Vortrag hielt **Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna**. Er ist Facharzt für Physikalische Medizin und Vorstand der Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin an der Medizinischen Universität Wien im AKH. Prof. Crevenna sprach aus seiner langjährigen Erfahrung auf dem Gebiet der Rehabilitation onkologischer PatientInnen zum Thema Bewegung für mehr Lebensqualität bei Krebs.

HAUT- UND HAARPFLEGE BEI ONKOLOGISCHEN ERKRANKUNGEN

Dr.ⁱⁿ Veronika Lang, Medizinerin und Expertin für Pflege bei Hautkrankheiten, empfindliche Haut, kosmetische Inhaltsstoffe und Sonnenschutz, sprach über Problemstellungen im Rahmen von Krebserkrankungen. Sie gab Pflegetipps bei Nebenwirkungen nach Strahlen- oder Chemotherapie und zu besonderem Sonnenschutz.

Dr.ⁱⁿ Lang ist seit fast 20 Jahren verantwortlich für alle wissenschaftlichen Belange der L'Oréal Apothekendivision Informationen in Österreich.

MULTIPLES MYELOM – DIAGNOSTIK UND THERAPIE

In seinem Vortrag klärte **Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig** über die neuesten Erkenntnisse zu Diagnostik und Therapiemöglichkeiten des Multiplen Myeloms auf und ging auf Publikumsfragen zum Thema ein.

Prof. Ludwig ist Internist mit Spezialisierung in Hämatologie und medizinischer Onkologie, Direktor des Wilhelminen Krebsforschungsinstituts und emeritierter Vorstand der 1. Medizinischen Abteilung für Onkologie, Hämatologie und Palliativmedizin an der Klinik Ottakring in Wien.



SYMPOSIUM 2021 – ZUSAMMENFASSUNGEN ERHÄLTlich



LYMPHOM – DIAGNOSTIK UND THERAPIE

Univ.-Prof. Dr. Neumeister erklärte die genaue Diagnostik sowie die Therapiemöglichkeiten bei verschiedenen Arten von Lymphomen, beispielsweise des Diffus groß-zelligen B-Zell-Lymphoms (DLBCL), des Mantelzell-Lymphoms (MC) und des Follikulären Lymphoms (FL).

Prof. Neumeister hat als 2. stellvertretender Leiter der Abteilung für Hämatologie am Universitätsklinikum Graz langjährige Erfahrung auf dem Gebiet der Hämatologie und der internistischen Onkologie.

Zusätzlich zu den Video-Aufzeichnungen können Sie von allen Vorträgen unseres diesjährigen Symposiums schriftliche Zusammenfassungen erhalten. Die Mitschriften werden als PDF auf unserer Homepage verfügbar sein, sie können sie aber auch in ausgedruckter Form bestellen. Dazu schicken Sie einfach eine Anfrage per Post an die Myelom-Lymphomhilfe. Bitte legen Sie ein Rückkuvert mit Ihrer Adresse bei. Wir schicken Ihnen dann die Mitschriften per Post zu.

MYELOM- UND LYMPHOMHILFE
c/o Elfi Jirsa
Hervicusgasse 2/19
1120 Wien



CLL UPDATE 2021: DIAGNOSTIK – THERAPIE – IMPFMANAGEMENT

OA Dr. Thomas Nösslinger referierte zur Diagnostik der chronisch lymphatischen Leukämie (CLL) und zur Bestimmung der Prognosefaktoren. Weiters informierte er über Wirkungen aktueller Medikamente und den Umgang mit Nebenwirkungen. Anschließend erklärte er die Immunantwort auf die COVID-Impfung bei CLL.

Dr. Nösslinger ist Facharzt für Hämatologie und Onkologie und leitender Oberarzt auf der Abteilung für Hämatologie und Onkologie im Hanusch Krankenhaus in Wien.

MACH MIT – BLEIB FIT!

Philipp Jelinek brachte den TeilnehmerInnen ein exklusives Bewegungsprogramm zum Mitmachen für daheim mit. Er zeigte zahlreiche Übungen, um den Körper zu mobilisieren, zu kräftigen und an der Koordination und dem Gleichgewicht zu arbeiten. Jelinek ist Triathlet und mehrfacher Ironman-Finisher sowie Redakteur bei der Österreich-Daytime in ORF 2. Einem breiten Publikum bekannt ist er als Fernsehcoach und Romy-Preisträger für die ORF-Sendung „Fit mit Philipp“.



KREBS UND KINDERWUNSCH

Interview mit Univ.-Prof. Michael von Wolff, Chefarzt der Gynäkologischen Endokrinologie und Reproduktionsmedizin an der Universitäts-Frauenklinik Bern und Mitgründer von „FertiPROTEKT“. *Von Stella-Marie Stupica*



Das Netzwerk „FertiPROTEKT e.V.“ wurde 2006 von den Universitätsprofessoren Michael von Wolff und Markus Montag gegründet. Ziel des Netzwerks, zu dem 153 Zentren gehören, ist es, Maßnahmen zu entwickeln und zu verbessern, die die Fruchtbarkeit erhalten. Zudem setzt sich „FertiPROTEKT“ dafür ein, dass fruchtbarkeitserhaltende Methoden flächendeckend angeboten werden. Dazu gehört auch die Ausbildung von GynäkologInnen und ReproduktionsmedizinerInnen.

WELCHE KREBSERKRANKUNGEN HABEN BESONDERS GROSSE AUSWIRKUNGEN AUF DEN KINDERWUNSCH?

Prof. von Wolff: Grundsätzlich kann die Fruchtbarkeit immer dann betroffen sein, wenn die Eierstöcke, Gebärmutter oder Hoden durch die Behandlung belastet oder entfernt werden. Das gilt insbesondere für Krebserkrankungen des weiblichen Genitalbereichs wie Eierstock-, Endometrium- und Gebärmutterhalskrebs. Wenn Teile der Gebärmutter entfernt werden

müssen, ist eine Schwangerschaft nicht mehr möglich. KrebspatientInnen sollten sich noch vor der Behandlung mit dem Thema auseinandersetzen, da viele Behandlungsmöglichkeiten die Fruchtbarkeit verringern.

WELCHE FOLGEN HAT DIE CHEMOTHERAPIE FÜR DIE FRUCHTBARKEIT?

Prof. von Wolff: Es gibt viele verschiedene Chemotherapien, die unterschiedlich stark die Fruchtbarkeit beeinflussen. PatientInnen mit Sarkomen,

Krebserkrankungen des Bindegewebes, und Krebserkrankungen des Enddarms erhalten meist eine starke Therapie. Dadurch ist die Fruchtbarkeit besonders gefährdet. Auch bei Erkrankungen wie dem Hodgkin-Lymphom werden teilweise starke Chemotherapien eingesetzt. Bei Leukämien kann eine Knochenmarktransplantation notwendig sein. Diese beeinträchtigt die Fruchtbarkeit stark, denn vor einer Transplantation müssen sämtliche Krebszellen, die sich im Knochenmark befinden, abgetötet werden.

WELCHE ROLLE SPIELT DAS ALTER?

Prof. von Wolff: Je jünger Patientinnen sind, desto weniger wird sich die Behandlung auf die Fruchtbarkeit auswirken. Bei männlichen Patienten spielt das Alter eine untergeordnete Rolle. Bei der Brustkrebsbehandlung findet oft zusätzlich für einige Jahre eine antihormonelle Therapie statt. Patientinnen können während dieser Zeit nicht schwanger werden. Das ist insbesondere für Frauen relevant, die über 30 Jahre alt sind, da ab 35 Jahren die Fruchtbarkeit deutlich sinkt. Bis zum 40. Lebensjahr halbiert sich die Fruchtbarkeit. Die Krebserkrankung verringert zusätzlich die Anzahl der Eizellen.

WELCHE FRUCHTBARKEITSERHALTENDE METHODEN GIBT ES?

Prof. von Wolff: Welche Maßnahme infrage kommt, hängt auch davon ab, wie viel Zeit bleibt. Letztendlich entscheidet das der Onkologe. Bei Leukämien muss z. B. umgehend mit einer Chemotherapie begonnen werden. Nachdem die Chemotherapie begonnen wurde, können keine Eizellen mehr entnommen werden.

FÜR WEN KOMMEN FRUCHTBARKEITSERHALTENDE METHODEN INFRAGE?

Prof. von Wolff: Grundsätzlich sollten Patientinnen unter 40 Jahre als sein und eine gute Aussicht auf Heilung haben. Zudem sollte die fruchtbarkeitserhaltende Therapie für Sie nicht gefährlich sein. Für Patientinnen mit schlechter Blutgerinnung kommen weitere Maßnahmen oft nicht infrage.

Schließlich sollten betroffene Frauen nach der Therapie schwanger werden können. Wenn z. B. die Gebärmutter bestrahlt werden muss, ist eine Schwangerschaft nicht immer möglich.

FRUCHTBARKEITSERHALTENDE METHODEN

GnRH-Agonisten: Hormone, die die Eierstöcke in einen Ruhezustand versetzen. Dadurch kann die Chemotherapie, insbesondere beim Brustkrebs, die Eierstöcke weniger stark beeinflussen.

Entnahme von Eizellen: Eizellen werden nach einer hormonellen Stimulation entnommen, eingefroren, später aufgetaut, befruchtet und in die Gebärmutter eingesetzt. Circa jede dritte Frau kann mithilfe dieser Maßnahme schwanger werden.

Entnahme von Eierstockgewebe: Per Bauchspiegelung wird ein Teil eines Eierstocks entnommen, eingefroren und später per Bauchspiegelung wieder in den Bauch gepflanzt. Circa jede vierte Frau hat damit Erfolg.

Einfrieren von Sperma oder Hodengewebe: Das Einfrieren von Spermien ist meist erfolgreich.

WIE LANGE DAUERT ES SCHWANGER ZU WERDEN?

Prof. von Wolff: Die eingefrorenen Eizellen sind lediglich ein Backup. Patientinnen sollten stets versuchen, auf natürlichem Wege schwanger zu werden. Das kann bei Frauen über 35 bis zu einem Jahr dauern. Wenn eine Patientin dann noch keinen Erfolg hatte, der Zyklus unregelmäßig ist oder ausbleibt, sollte Sie eine Ärztin/einen Arzt aufsuchen.

WAS MÖCHTEN SIE PATIENTINNEN MITGEBEN?

Prof. von Wolff: Die meisten Patientinnen fühlen sich nach der Diagnose Krebs völlig überfordert. Das Thema Fruchtbarkeit steht nur selten im

Vordergrund. Mein Rat an Patientinnen: Setzen Sie sich dennoch damit auseinander. Fragen Sie Ihre Onkologinnen danach, wie hoch das Risiko für Unfruchtbarkeit ist. Fragen Sie sich selbst, wie groß Ihr Kinderwunsch ist. Zögern Sie nicht, sich durch ReproduktionsmedizinerInnen beraten zu lassen. Uns ist es wichtig, dass Sie sich informieren und eine bewusste Entscheidung treffen, wofür auch immer Sie sich entscheiden.



Broschüre der Österreichischen Krebshilfe Wien inkl. Kontaktdaten zu Beratungsstellen



Broschüre Deutsche Krebshilfe „Kinderwunsch und Krebs“



Zur Person:

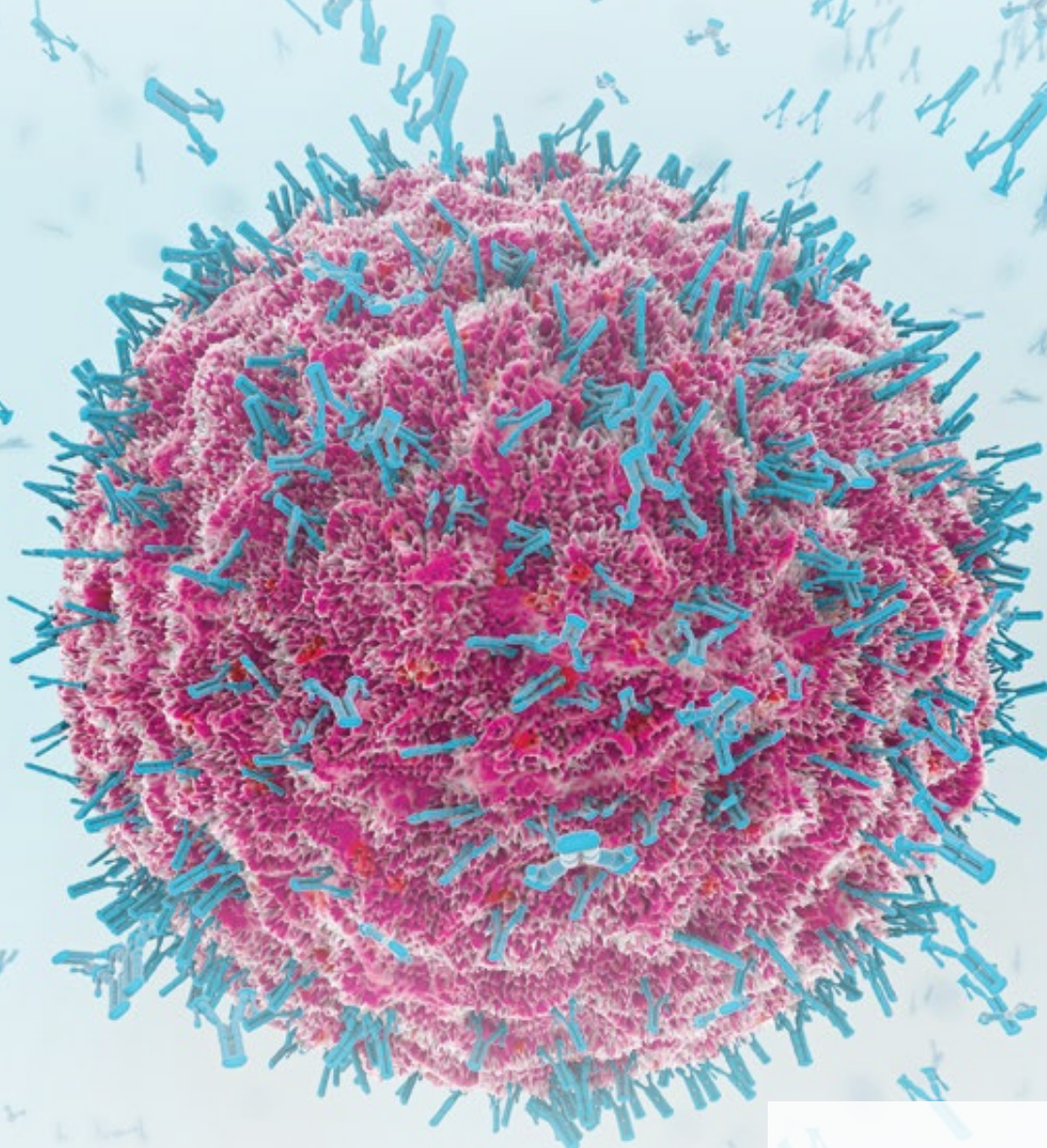
Univ.-Prof. Michael von Wolff ist Chefarzt an der Universitätsklinik für Frauenheilkunde Bern und Präsident der Schweizer Gesellschaft für Reproduktionsmedizin. 2006 gründete er das 3-Länder Netzwerk FertiPROTEKT.

DIE CAR-T-ZELL-THERAPIE

Eine vielversprechende Behandlung mit wachsenden Einsatzmöglichkeiten.

Die CAR-T-Zell-Therapie wurde 2017 in den USA und im Jahr darauf in Europa erstmals zugelassen. Ihr Prinzip besteht darin, das Immunsystem gegen Tumore zu stärken, indem Immunzellen geschult bzw. geschärft werden.

Von Dr. Claudio Polzer



*Lebenswege
Ausgabe 01/2019*



INFO

Der erste in der EU behandelte Patient war der Österreicher DDr. Johann Krammer. Ein Interview mit ihm über die erfolgreiche Therapie seiner Lymphomerkkrankung mit Hilfe der CAR-T-Zell-Therapie können Sie in der Lebenswege Frühjahrsausgabe 2019 nachlesen.

WIE FUNKTIONIERT DIE CAR-T-ZELL-THERAPIE?

Aus dem Blut der PatientInnen werden T-Zellen (auch T-Lymphozyten genannt) herausgefiltert. In spezialisierten Zelllabors wird mittels abgeschwächter, ungefährlicher Viren eine genetische Information in die T-Zellen eingebracht, mit deren Hilfe sie sogenannte chimäre Antigenrezeptoren (abgekürzt CAR) ausbilden können.

Sie ermöglichen es den T-Zellen, Tumorzellen wieder als körperfremd und schädlich zu erkennen. Die so veränderten T-Zellen werden vermehrt und den PatientInnen in Form einer Infusion verabreicht.

WIE GUT WIRKT DIE THERAPIE?

Die CAR-T-Zell-Therapie hat neue Möglichkeiten und große Verbesserungen

in der Behandlung von Leukämien und Lymphomen bewirkt. Bei vierzig Prozent der Patienten konnte eine langfristige Heilung erreicht werden, und für Patienten, die keine Therapieoptionen mehr hatten, konnte die Heilungsrate und das mittlere Überleben verdoppelt werden. Seit ihrer Zulassung hat sich das Einsatzspektrum der CAR-T-Zell-Therapie rasch erweitert.

Interview mit Univ.-Prof. Dr. Ulrich Jäger von der Klinischen Abteilung für Hämatologie und Hämostaseologie am AKH Wien

Lebenswege: Zum Zeitpunkt Ihres letzten Lebenswege-Interviews vor drei Jahren war die CAR-T-Zell-Therapie für zwei Erkrankungen zugelassen. Hat sich seither etwas verändert?

Prof. Jäger: Die Zulassungen für die akute lymphatische Leukämie und Non-Hodgkin Lymphome sind geblieben. Hinzugekommen und bereits zugelassen ist eine Therapie zur Behandlung des Mantelzell-Lymphoms bei Nicht-Ansprechen anderer Therapien oder einem Rückfall. Die Behandlung bei Follikulärem Lymphom steht ganz kurz vor der Zulassung und beim Diffus Großzelligen B-Zell-Lymphom wird es nach den USA auch in Europa eine dritte Zulassung für die Drittlinietherapie geben.

Außerdem geschieht im Bereich Multiples Myelom sehr viel. Hier gibt es positive Studien und Zulassungen in den USA. Die werden wir auch in Europa demnächst, voraussichtlich schon im kommenden Jahr zur Verfügung haben für Patienten, die wegen eines Multiples Myeloms mehrfach vorbehandelt sind.

Weiters gibt es zwei positive Studien zur Therapie bei aggressiven Lymphomen im Vergleich zur autologen Stammzelltransplantation. Hier könnte

die CAR-T-Zell-Therapie in vielen Fällen die autologe Stammzelltransplantation ersetzen.

Lebenswege: Gibt es darüber hinaus noch Erkrankungen, bei denen die CAR-T-Zell-Therapie denkbar ist oder angedacht wird?

Prof. Jäger: Untersucht wird die CAR-T-Zell-Therapie auch für die chronisch lymphatische Leukämie, die akute lymphatische Leukämie bei Erwachsenen und das Marginalzonen-Lymphom. Im Bereich der akuten myeloischen Leukämien ist die Sache komplizierter und eine Zulassung noch etwas weiter entfernt, aber auch hier wird sich etwas tun. Und es laufen Untersuchungen und Studien zu soliden Tumoren und Autoimmunerkrankungen. Da sprechen wir aber von einem Horizont von 5 bis 10 Jahren und es ist noch zu früh, Hoffnungen zu wecken.

Lebenswege: Ist die CAR-T-Zell-Therapie auch im Therapieplan nach vorne gerückt?

Prof. Jäger: Dafür gibt es noch keine Zulassung, das ist wichtig zu sagen. Aber es gibt eine klare Feststellung der Wirksamkeit über positive Studien, daher wird es meiner Meinung nach in den nächsten Monaten eine Zulassung geben.



Zur Person:

Univ.-Prof. Dr. Ulrich Jäger ist emeritierter Leiter der Abteilung für Hämatologie und Hämostaseologie an der Universitätsklinik für Innere Medizin I der Medizinischen Universität Wien. Schwerpunkte seiner klinischen Forschung sind u. a. Chronische und Akute lymphatische Leukämien sowie Non-Hodgkin-Lymphome. Als Spezialist für Antikörper-Therapien zählt er zu den führenden Experten in der Behandlung mit der CAR-T-Zell-Therapie.

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Lebenswege: Hat sich an der Methode der Therapie etwas geändert?

Prof. Jäger: Von der Methodik ist die CAR-T-Zell-Therapie ziemlich gleich geblieben. Aber es wird viel experimentiert und es gibt erste Therapie-daten für sogenannte allogene CARs, das heißt von einem gesunden Spender, mit dem Vorteil, dass die Therapie rascher einsetzbar wäre. Es müssen noch Probleme von Abstoßungsreaktionen gelöst werden, aber ich schätze, in etwa zwei Jahren wird auch diese Therapie verfügbar sein.

Lebenswege: Anfangs gab es nur wenige spezialisierte Labors, die das Verfahren durchführten. Wie sieht es diesbezüglich heute aus?

Prof. Jäger: Es gibt jetzt viel mehr Möglichkeiten. Alle großen Firmen haben Niederlassungen mit Zelllabors in Europa. Und es gibt auch die ersten Ansätze von Eigenproduktionen mit dem Vorteil einer zeitlichen Beschleunigung. In einer Studie der größten europäischen Universitätsspitäler, an der auch die MedUni Wien beteiligt ist, produzieren Kollegen in Mailand und Berlin CAR-T-Zellen, mit denen die Zentren bespielt werden können. Und in Wien steht die Finanzierung, dass wir in den nächsten Wochen Maschinen für Experimente zur Eigenproduktion installieren können. Eine solche wird es in weiterer Folge neben Wien vermutlich in Innsbruck, Salzburg und Graz geben. Man muss aber dazu sagen, dass die Eigenproduktion wegen bestehender Firmenpatente zunächst

eher der individuellen Heilbehandlung für einzelne Patienten dienen wird, für die sonst keine Behandlung zur Verfügung steht.

Lebenswege: Wie werden die PatientInnen ausgewählt?

Prof. Jäger: PatientInnen einer so aufwändigen Therapie zuzuführen macht nur Sinn, wenn eine realistische Chance auf Heilung oder Verbesserung besteht. Wir müssen da verantwortungsvoll umgehen, sowohl im Sinne der PatientInnen als auch die Ressourcen betreffend. Deshalb muss nach medizinischen Kriterien herausgefunden werden, ob ein Patient für die CAR-T-Zell-Therapie in Frage kommt. Behandelnde ÄrztInnen oder Krankenhäuser sollten sich an das CAR-T-Zell-Netzwerk wenden. Die Zusammenarbeit in diesem Netzwerk funktioniert sehr gut und wir können uns gegenseitig PatientInnen zur Behandlung oder für laufende Studie vermitteln.

Lebenswege: Wer trägt die Kosten einer CAR-T-Zell-Therapie?

Prof. Jäger: Hier gibt es für unsere Zentren recht gut funktionierende, an den Therapieerfolg angepasste Bezahlungsmodelle, sogenanntes Pay-for-Performance oder Cost-Sharing. Dabei wird ein Teil der Kosten während der Behandlung vom Spitalsträger bezahlt.

Die Firma, die die Therapie anbietet, erhält das volle Geld dann, wenn der Patient einen bestimmten Nutzen

daraus gezogen hat. Das könnte auch ein Vorbild für andere teure Therapien sein.

Lebenswege: Wohin können sich PatientInnen wenden, die an einer Studienteilnahme interessiert sind?

Prof. Jäger: An eines der sechs Zentren in Österreich. Kinder an das St. Anna Kinderspital in Wien. In Salzburg die Paracelsus Medizinische Privatuniversität, in Linz das Ordensklinikum Elisabethinen, in Innsbruck, Graz und Wien die Universitätskliniken, jeweils die Abteilung für Hämatologie.

Interessierte können auch Selbsthilfegruppen kontaktieren (z. B. Myelom- und Lymphomhilfe Österreich), wo ich als Berater fungiere, oder direkt mir eine E-Mail (ulrich.jaeger@myelom-lymphom.at) schreiben. Weil in vielen Fällen die Zeit drängt, ist ein kurzer Draht wichtig.

HINWEIS

Die spezialisierten Zentren in Österreich konnten bislang alle PatientInnen, für die diese Behandlung in Frage kommt, mit der CAR-T-Zell-Therapie behandeln. Es bestehen noch Kapazitäten. Fragen Sie also ihre Ärztin/ihren Arzt aktiv nach dieser Behandlungsmöglichkeit und gegebenenfalls nach einer Vermittlung an eines der Zentren.

10 FRAGEN

UNIV.-PROF. DR. ALEXANDER GAIGER



STECKBRIEF

Univ.-Prof. Dr. Alexander Gaiger ist Facharzt für Hämatologie und internistische Onkologie, Zusatzausbildung Immunologie, Psychotherapeut und Psychoonkologe. Er ist Programmdirektor für Telemedizin, e-health und Psychoonkologie am Comprehensive Cancer Center der Medizin Universität Wien sowie Leiter der Psychosozialen Arbeitsgruppe und der Psychotherapie/ Psychosomatik Ambulanz ebendort. Weiters ist Prof. Gaiger Präsident der österreichischen Akademie für onkologische Rehabilitation und Psychoonkologie.

1. WAS IST IHR SPEZIALGEBIET, IHR SCHWERPUNKT?

Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie, Zusatzausbildung in Immunologie (Fred Hutchinson Cancer Center, University of Washington). Außerdem arbeite ich als Psychotherapeut, Psychonkologe und in der onkologischen Rehabilitation.

2. WAS MACHEN SIE IN IHRER FREIZEIT?

Musik (Gitarre), Wandern, Radfahren, Schifahren, Kochen.

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

Paul McCartney, Michel de Montaigne.

4. WOFÜR STEHEN SIE MORGENS AUF?

Für meine Familie.

5. WAS WAR IHRE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG?

Als junger Assistenzarzt in der Hämophilieambulanz und Stammzelltransplantation zu arbeiten.

6. WAS WAR IHR GRÖSSTER ERFOLG?

1. Die Entwicklung der WTI Cancer Vaccine und Mitarbeit an der Dekodierung des Genoms hämatologischer Neoplasien (über 100 Patentschriften).
2. Der Aufbau und die Integration der onkologischen Rehabilitation in die Routine in Österreich.

7. IHRE SCHÖNSTE KINDHEITSERINNERUNG?

Das erste Mal Fahrradfahren, Spielen in den Donauauen bei Greifenstein.

8. WO MACHEN SIE AM LIEBSTEN URLAUB?

Da fällt mir eine lange Liste ein: In Niederösterreich Payerbach, dann Tirol und Kärnten. Und immer wieder nach Seattle, USA, wo wir 6 Jahren gelebt und gearbeitet haben.

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

Was sie leisten, ist bewundernswert. Alleine die körperliche Anstrengung zum Beispiel einer Chemo- oder Strahlentherapie ist vergleichbar mit dem, was Spitzensportler leisten. Seien Sie stolz auf das, was sie leisten. Jeder Spitzensportler hat einen Coach, einen Physiotherapeuten – scheuen Sie sich nicht davor, Unterstützung einzufordern.

10. IHR LEBENSMOTTO?

Habe ich keines, aber ich glaube fest an ein Leben vor dem Tod.



Neue Kostenlose Patientenschulungen

GUTE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN BEI BLUTKREBS

Was bedeutet „gute Entscheidung“ und wie wird diese getroffen? Blutkrebs ist so individuell wie Sie als PatientIn, es gibt viele verschiedene Erscheinungsformen.

Welche Therapie ist die für mich Richtige? Welchen Einfluss kann ich auf die Entscheidungsfindung nehmen? Und was, wenn die vorgeschlagene Therapie so gar nicht zu meinen Vorstellungen passt? All das sind Fragen, die Sie sich als PatientIn zu Recht stellen können. Den Entscheidungsprozess, die für Sie richtige Therapie zu finden, können Sie aktiv mitgestalten, sofern Sie das wollen. Auf unserer Homepage finden Sie im Kurs „Gute Entscheidungen treffen bei Blutkrebs“ praktische Tipps.

Der Kurs steht Ihnen kostenlos unter www.selpers.com/blutkrebs zur Verfügung.



**Online-Schulungen für
PatientInnen, Angehörige
und Interessierte**



**Wissen und Information
für mehr Lebensqualität**



**Kostenlos und ohne
Anmeldung**



Jetzt starten

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