

Lebenswege

Das Magazin der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich 02|2022

Wohltuend

Musik und Bewegung für die Gesundheit

Medizinisch

Diagnose bei Blutkrebserkrankungen
Therapie mit Bisphosphonaten
Antikörpertherapie

AKTIV SEIN!

Hilfreich

Medikamentenliste
Onkologische Reha

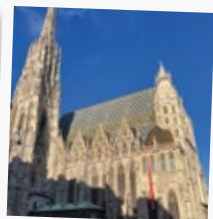
INTRO

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

Willkommen bei der zweiten Ausgabe der Lebenswege in diesem Jahr. Wir blicken auf einen heißen Sommer zurück, und ich hoffe, Sie hatten eine abwechslungsreiche und schöne Zeit.

Unser Sommer klang im Waldviertel aus, beim schon traditionellen gemeinsamen Ausflug mit der Selbsthilfe Darmkrebs. Wir erkundeten Stift Zwettl und erfuhren bei einer Führung durch die Firma „Sonnentor“ eine Menge Wissenswertes zum Thema Kräuter und Gewürze. Ebenfalls im September fand unser alljährliches Symposium statt, über dessen Vorträge wir in dieser Ausgabe informieren.

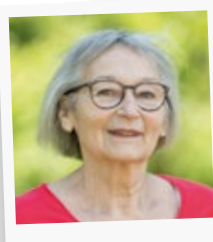
Am 24. November luden wir zu zwei Vorträgen mit Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig und der Diätologin Andrea Müller rund um das Thema Lebensqualität ein. Am 10. Dezember fand unser alljährliches „Treffen im Advent“, unter anderem im bekanntesten Wahrzeichen Wiens, dem Stephansdom statt. Und am 12. Dezember setzten wir die liebgegewordene Tradition unserer vorweihnachtlichen Treffen fort, diesmal in Linz.



Um Aktivität geht es auch in zwei Beiträgen zu Musiktherapie und zu Bewegung, worüber die Neurowissenschaftlerin und Buchautorin Dr.ⁱⁿ Manuela Macedonia in einem Interview spricht. Weitere gesundheitliche Themen in dieser Ausgabe sind die Organisation von Medikamentenlisten und onkologische Reha-Kliniken in Österreich.



Zum Thema Medizin befassen wir uns einmal mit Diagnosemethoden und Verlaufskontrollen bei Blutkrebskrankungen. Ein Artikel informiert über die Wirkstoffgruppe Bisphosphonate, die auch in der Krebsbehandlung zum Einsatz kommen, und ein weiterer über die junge Behandlungsmethode der Antikörpertherapie. Weiters erfahren Sie, wie man Fach- von Falschinformationen im Internet unterscheiden kann.



Ich wünsche Ihnen eine schöne Zeit, und kommen Sie alle gut durch den Winter!

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

Impressum

Herausgeber, Verleger und Medieninhaber:

Myelom- und Lymphomhilfe Österreich (ZVR: 847140381),
Hervicusgasse 2/19, 1120 Wien, Tel.: +43 664 385 41 61

Für den Inhalt verantwortlich: Elfi Jirsa / Präsidentin der
Myelom- und Lymphomhilfe Österreich
E-Mail: elfi.jirsa@myelom-lymphom.at

Gestaltung und Konzeption: speedy space og, Liniengasse 2b,
1060 Wien, E-Mail: office@speedy-space.com

Redaktion: Dr. med. Claudio Polzer (Leitung), Antonia Fritz,
Sara Bratke, Iris Leroy

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





GESUNDHEIT

- 04 Musiktherapie**
Über die Wirkung von Musik auf physische Gesundheit und psychisches Wohlbefinden.
- 06 Die Kraft der Bewegung**
Interview mit der Neurowissenschaftlerin und Buchautorin Dr.ⁱⁿ Manuela Macedonia über den positiven Einfluss körperlicher Bewegung auf das Gehirn.

INFO & UNTERHALTUNG

- 08 Fake oder Fakt?**
Wie kann man Fach- von Falschinformationen im Internet unterscheiden?
- 10 Buchtipps**
Leseempfehlungen von Mitgliedern der SHG.
- 11 Medikamentenliste – Was passt zusammen?**
Der Apotheker Mag. Felix Fleißner von der Marienapotheke in Wien zur richtigen Einnahme und Wechselwirkungen von Medikamenten.
- 12 Onkologische Rehabilitation**
Wie kommt man zu einer Reha und was passiert dort? Welche Reha-Kliniken gibt es in Österreich?

- 14 AnsprechpartnerInnen der SHG**
Ihre Kontaktpersonen, an die Sie sich bei Fragen jederzeit wenden können.

- 17 Diagnose bei Blutkrebs-erkrankungen**
Bewährte und neue Diagnosemethoden und der Ablauf von Verlaufskontrollen bei Lymphom, Myelom und CLL.

MEDIZIN & MEHR

- 18 Patientenportrait**
Christian Flieger über seine Erfahrungen mit seiner Lymphom-Erkrankung.
- 20 Antikörpertherapie**
Wie die Antikörpertherapie grundsätzlich funktioniert und was ihre Vorteile sind.
- 22 Symposium 2022**
Das Wichtigste von unserem alljährlichen Symposium, das am 9. September stattfand.
- 24 Bisphosphonate**
Wann werden diese Medikamente eingesetzt und worauf muss man als PatientIn achten?
- 26 Mandala Werkstatt**
Mandalas einmal anders: legen statt malen.
- 27 10 Fragen an ...**
Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Hildegard Greinix von der Klinischen Abteilung für Hämatologie an der Medizinischen Universität Graz.



WOHLTUENDE KLÄNGE

DIE THERAPEUTISCHE KRAFT DER MUSIK

Musizieren, singen oder einfach zuhören – lesen Sie in diesem Artikel, was Musiktherapie ist und wie sie uns helfen kann. *Von Antonia Fritz*



„Musik ist die Kurzschrift des Gefühls“. Dieses Zitat des Schriftstellers Leo Tolstoi könnte treffender nicht sein. Seit jeher gebrauchen wir Menschen Klänge und Rhythmen, um Geschichten zu erzählen und unseren Gefühlen Ausdruck zu verleihen.

Und genau darum geht es in der Musiktherapie. Musik hilft PatientInnen, ihre Emotionen zu erkennen und mitzuteilen. Das Ziel ist die seelische, körperliche und geistige Gesundheit. Dabei hat diese Therapieform viele Einsatzgebiete: Musiktherapie kann PatientInnen mit psychischen, psychosomatischen oder neurologischen Erkrankungen ebenso helfen wie Menschen mit Autismus oder Krebs. Nicht alle PatientInnen können sich ihre Probleme von der Seele reden. Dem kann etwa ein tiefsitzendes Trauma oder eine emotionale Blockade zugrunde liegen. Aber auch Menschen mit Autismus oder Personen, die durch einen Schlaganfall eine Störung des Sprachzentrums erlitten haben, fehlt es oft an Möglichkeiten, sich auszudrücken. In der Musiktherapie wird die Musik zum Sprachrohr. Über Rhythmus, einzelne Klänge oder Melodien können PatientInnen erzählen, was sie fühlen. Musik ist aber nicht nur Ausdrucksform unserer Gefühlswelt, sondern auch ein Türöffner zu unserem Innenleben. Sie hilft PatientInnen, verdrängte Emotionen oder Erlebnisse wieder bewusst zu machen und diese zu verarbeiten.

ZUHÖREN ODER SELBST MUSIZIEREN

Es gibt zwei Arten der Musiktherapie: die *aktive* und die *rezeptive*. In einer rezeptiven Musiktherapiestunde spielt der Therapeut/die Therapeutin den PatientInnen Musik entweder auf einem Instrument oder über einen Tonträger vor. Die PatientInnen haben dabei eine Aufgabe: Zuhören – der Musik, ihrem Körper und ihren Gefühlen. Gemeinsam können PatientIn und TherapeutIn reflektieren: Was hat die Musik bewirkt? Woran hat mich die Musik erinnert? Sind Assoziationen oder Bilder aufgetaucht?

Rezeptive Musiktherapie kann auch helfen zu entspannen. Die Schwingungen der Klanginstrumente übertragen sich auf den Körper und beruhigen, lösen Ängste und wirken nachweislich sogar schmerzlindernd.

In der aktiven Musiktherapie nehmen die PatientInnen die Instrumente selbst in die Hand. Wer jetzt glaubt, dafür müsse man musikalisch sein, der irrt. In der Musiktherapie gibt es kein Richtig oder Falsch. Es geht nicht darum, eine schöne Melodie zu spielen oder im Takt zu trommeln. Viel mehr steht die Improvisation und das intuitive Klangerzeugen im Vordergrund. Welche Töne fühlen sich gut an? Welcher Rhythmus spiegelt meine Stimmung wider?

Das Musizieren regt die Kreativität an und bringt Verarbeitungsprozesse in Gang. Die dabei eingesetzten Instrumente sind leicht zu bedienen. Beliebt sind etwa Perkussionsinstrumente, einfache Saiteninstrumente, Orff-Instrumente, wie Xylophon und Trommel, oder das Klavier.

SINGEN SIE SICH FREI!

Eine besondere Form der Musiktherapie ist die Gesangstherapie. Hier übernimmt die eigene Stimme die Rolle der Musik. Durch Gesang unseren Gefühlen Ausdruck zu verleihen, ist etwas sehr Persönliches und Befreiendes. Emotionen werden in die Welt hinaus gesungen, und wir machen uns hörbar.

Auch hier gilt: Man muss kein talentierter Sänger/keine talentierte Sängerin sein. Schiefe Töne sind genauso willkommen wie perfekt nachgesungene Tonleitern. Oft braucht es nicht einmal eine Melodie oder einen Text. Das sogenannte Tönen ist eine intuitive Lauterzeugung und kann ein Summen, Brummen, Seufzen oder vieles mehr sein. Beim Singen kommt der ganze Körper zum Einsatz und die Atmung spielt eine wesentliche Rolle. Es reduziert nachweislich Stresshormone und fördert die Ausschüttung von Oxytocin, das blutdrucksenkend und schmerzstillend wirkt.

MUSIKTHERAPIE & KREBS

Musiktherapie kann Teil der psychoonkologischen Therapie sein. Eine Krebserkrankung ist ein intensiver Lebenschnitt, den PatientInnen verarbeiten müssen. Studien zeigen, dass sich Musiktherapie bei KrebspatientInnen positiv auf Ängste und Depressionen auswirkt und hoffnungstiftend sein kann. Nachweislich helfen kann Musiktherapie auch bei Schmerzen.



MUSIKTHERAPIE IN ÖSTERREICH

Derzeit werden die Kosten einer Musiktherapie nur übernommen, wenn diese im Rahmen eines Krankenhaus-, Kur- oder Reha-Aufenthaltes stattfindet. Im niedergelassenen Bereich müssen PatientInnen die Kosten selbst tragen. Musiktherapie wird in Form von Einzel- oder Gruppentherapie angeboten.

In Österreich ist die Ausbildung für MusiktherapeutInnen gesetzlich geregelt. Sie interessieren sich für Musiktherapie oder sind auf der Suche nach einem Musiktherapeuten oder einer Musiktherapeutin?

Unter www.musiktherapeutenliste.at werden Sie fündig!



BEWEGUNG FÜR EIN FITTES GEHIRN

Im Interview erklärt die Neurowissenschaftlerin Dr.ⁱⁿ Manuela Macedonia, wieso Bewegung gut für Gehirn und Psyche ist, und gibt Tipps für Bewegungsmuffel!
Von Antonia Fritz

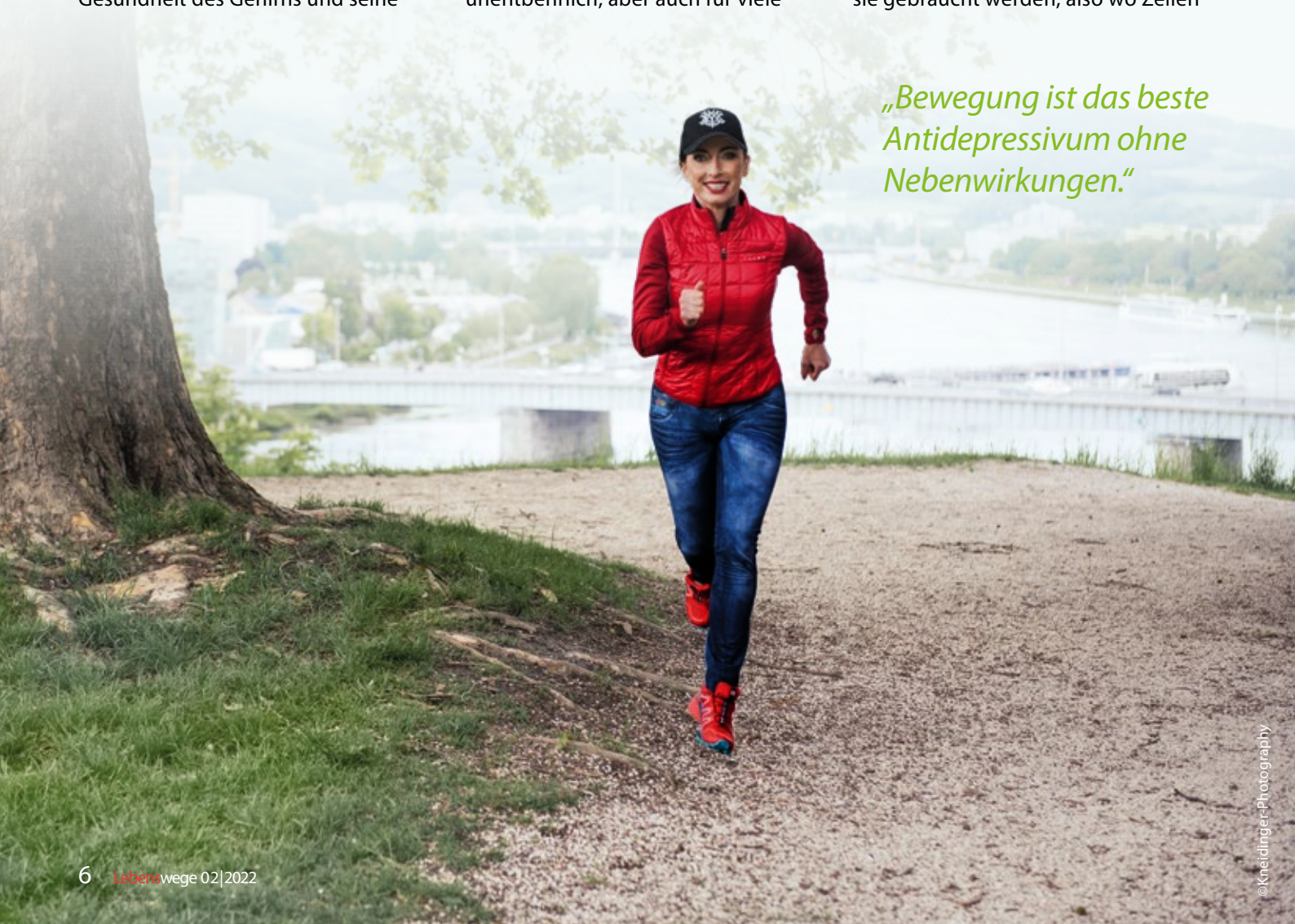
Lebenswege: In Ihrem Buch „Beweg dich! Und dein Gehirn sagt danke“ sprechen Sie über die positive Auswirkung von regelmäßiger Bewegung auf unsere geistigen Fähigkeiten. Was genau steckt dahinter?

Dr.ⁱⁿ Macedonia: Bewegung regt zahlreiche Prozesse an, die für die Gesundheit des Gehirns und seine

Funktionen unentbehrlich sind. Einer davon ist die Ausschüttung des Nervenwachstumsfaktors. Von der italienischen Neurobiologin Rita Levi-Montalcini entdeckt, stärkt diese Substanz die Gehirnzellen und ihre Verbindungen. Das ist für die Gedächtnisbildung unentbehrlich, aber auch für viele

anderen Funktionen des Gehirns. Regelmäßige Bewegung unterstützt die Entstehung neuer Gehirnzellen, die Neurogenese. In einer Struktur in der Tiefe des Gehirns – dem Hippocampus – werden täglich neue Gehirnzellen produziert. Sie „wandern“ dorthin, wo sie gebraucht werden, also wo Zellen

„Bewegung ist das beste Antidepressivum ohne Nebenwirkungen.“



abgestorben sind oder neue Netzwerke entstehen, für die das Gehirn „Verstärkung“ braucht.

Lebenswege: *Gibt es bestimmte Bewegungsformen, die besser für das Gehirn sind als andere?*

Dr.ⁱⁿ Macedonia: Studien an Nagetieren haben gezeigt, dass Bewegung mit den Beinen tatsächlich die Neurogenese und die Ausschüttung des Nervenwachstumsfaktors begünstigt. Will man das Gehirn aktiv pflegen, kann man also spazieren gehen, laufen, walken, aber auch Rad fahren oder schwimmen. Andere Bewegungsarten sind auch gut, aber es gibt keinen Nachweis dafür, dass sie diese wichtigen Prozesse unterstützen.

Lebenswege: *Welche Risiken entstehen für unsere kognitiven Fähigkeiten durch einen Mangel an Bewegung?*

Dr.ⁱⁿ Macedonia: Eine Gesellschaft, die sich zu wenig bewegt, hat ein schlechteres Gedächtnis und ist weniger multitaskingfähig. Eine gerade von uns abgeschlossene Studie an ca. 500 Probanden in 4 verschiedenen Ländern hat gezeigt, dass durch die strengen Lockdowns diese zwei Fähigkeiten maßgeblich gelitten haben, vor allem bei jungen Erwachsenen zwischen 18 und 30 Jahren. Angesichts dessen, dass ältere Menschen auch einen natürlichen Abbau des Gehirns erleiden, hat der Bewegungsmangel in älteren Generationen bestimmt noch mehr kognitiven Schaden angerichtet. Neben schlechteren geistigen Funktionen führt der Mangel an Nervenwachstumsfaktor auch zu psychischen Erkrankungen und begünstigt die Entstehung von Demenzerkrankungen.

Lebenswege: *Können PatientInnen mit neurologischen Erkrankungen, wie z. B. Parkinson oder Demenz, von Bewegung profitieren?*

Dr.ⁱⁿ Macedonia: Alle können von Bewegung profitieren, auch Menschen, die an diesen Krankheiten leiden. Parkinson wird unter anderem durch einen Mangel an Dopamin verursacht. Die Ausschüttung von Dopamin kann durch Bewegung angeregt werden. Selbst wenn sich bereits erste Symptome eingestellt haben, kann man diesen

Mechanismus aktiv beeinflussen. Auch bei fortgeschrittener Demenz haben Studien – unter anderem an der Universität Genua – gezeigt, dass Bewegung die Krankheitssymptome mildern und das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen kann.

Lebenswege: *Warum tut Bewegung auch unserer Psyche gut?*

Dr.ⁱⁿ Macedonia: Bewegung ist das beste Antidepressivum ohne Nebenwirkungen: Die tägliche Stunde an der frischen Luft steigert die Ausschüttung von Dopamin und Serotonin, jene Botenstoffe, die bei Depressionen in zu geringem Ausmaß vorhanden sind. Zahlreiche Studien belegen, dass Bewegung die Menge an Medikamenten reduzieren und im Lauf der Zeit sogar ersetzen kann. Allerdings ist es notwendig, Bewegung zum fixen Bestandteil des Alltags werden zu lassen, damit die Wirkung nachhaltig ist.

Mein Motto ist:
„Ich bewege mich nicht für meine Figur, ich bewege mich für mein Gehirn“!

Lebenswege: *Haben Sie Tipps für Sportmuffel, wie sie mehr Bewegung in den Alltag integrieren können?*

Dr.ⁱⁿ Macedonia: Es ist von Vorteil, wenn man den Alltag strukturiert, wenn man einen Plan hat, wie man die 24 Stunden nutzt. So hat der innere Schweinehund weniger Chancen eine Ausrede zu finden, warum keine Zeit für Bewegung da ist. Ich benutze selbst mein Buch „Runter vom Sofa!“, eine Art kommentiertes Tagebuch, mit Wochenplänen für die tägliche Bewegung. In meinem Fall, mit einem 40-Stunden-Job plus Haushalt, wird es oft eng. Ohne Plan wäre ich auch versucht, „Wichtigeres“ zu tun. Seit vielen Jahren habe ich auch kein Fernsehgerät. So finde ich abends die Zeit, um laufen zu gehen oder einen ausgedehnten Spaziergang zu machen. Am Wochenende verbringe ich so viele Stunden wie möglich an der

frischen Luft mit Bewegung. Mein Motto ist: „Ich bewege mich nicht für meine Figur, ich bewege mich für mein Gehirn“!



©Kneidinger-Photography

Zur Person:

Dr.ⁱⁿ Manuela Macedonia ist als Senior Scientist an der Johannes-Kepler-Universität Linz und als Gastwissenschaftlerin in der Lise-Meitner-Forschungsgruppe Kognition und Plastizität am Leipziger Max-Planck-Institut tätig. In ihren populärwissenschaftlichen Büchern erklärt die Autorin verständlich und unterhaltsam unser Gehirn.

VERLOSUNG

Wir verlosen ein Buch von Dr.ⁱⁿ Manuela Macedonia unter unseren LeserInnen! Schicken Sie uns in 2–3 Sätzen Ihre Gedanken zur Bewegung an die Mailadresse info@myelom-lymphom.at.

Der/die GewinnerIn wird ausgelost und erhält ein Buchexemplar.





FAKE ODER FAKT

Immer häufiger informieren sich Menschen, allen voran die Jugend, via Soziale Medien oder Blog-Artikel über aktuelle Ereignisse in der Welt. Dabei ist die Gefahr groß, manipulierenden Falschmeldungen auf den Leim zu gehen. Fake News zu erkennen ist nicht immer leicht, doch es gibt Wege, ihnen auf die Schliche zu kommen. *Von Sara Bratke*

WAS SIND FAKE NEWS?

„Spam“ – das sind unerwünscht zugesendete E-Mails, die meist massenhaft verschickt werden und den Betrug an den EmpfängerInnen zum Ziel haben. Damit sind wir seit Jahren konfrontiert, meist erkennen wir sie auch recht schnell. Falschmeldungen im Internet hingegen sind zwar kein neues Phänomen, in den letzten Jahren poppen die in der Fachsprache sogenannten „Hoaxes“ jedoch vermehrt im World Wide Web auf. Die Bandbreite reicht von harmlosen Scherzmeldungen bis weniger lustigen Horrormeldungen, und das Ziel ist immer das gleiche: Möglichst viele Menschen erschrecken und verunsichern oder Stimmung gegen eine bestimmte Sache oder Bevölkerungsgruppe zu machen.

WIE ERKENNE ICH FAKE NEWS?

Ein trügerisches Bild, das zu einem Klick verleitet und in dem der Inhalt des verlinkten Themas kaum oder nicht vorkommt, kann ein Hinweis auf eine Falschmeldung sein. Fake News haben auch oft emotionalisierte Überschriften, welche die LeserInnen oder ZuschauerInnen durch den übertriebenen Einsatz von Großschreibung oder Satzzeichen, falschen Versprechungen oder faktisch falschen Überschriften locken. Häufig finden sich in diesen Artikeln viele Unklarheiten oder Mehrdeutigkeiten. Inhalte werden ausgelassen, oder ein angekündigter Inhalt wird erst durch einen Klick auf eine weitere Seite abrufbar. Um den Wahrheitsgehalt einer Information herauszufinden, hilft es, diesen mit den Inhalten von anderen

Websites zu vergleichen. Werden dort ähnliche Aussagen getätigt oder widersprechen sich die Aussagen? Stellen die AutorInnen Inhalte einseitig dar und geben einfache Antworten und Lösungen auf schwierige Probleme? Wenn wichtige Zusatzinformationen weggelassen werden, die in einer anderen Quelle aufgegriffen werden, können wahre Aussagen für die Interessen der AutorInnen missbräuchlich verwendet werden. Hier lohnt sich immer ein Blick auf das Impressum.

In Österreich herrscht auf Webseiten eine Impressumspflicht. Hier sind der Name der Autorin oder des Autors, deren Adresse und Kontaktdaten einsehbar. Oft wird hier erst klar, wer hinter den Inhalten steckt und wie hoch die Seriosität von Quellen eingeschätzt werden sollte. Für NutzerInnen ist die Überprüfung von Nachrichten und deren Herkunft auf Sozialen Medien dennoch sehr schwierig. Deshalb ist es ratsam, sich ausschließlich über namhafte Medien zu informieren.

FALSCHINFORMATIONEN IM INTERNET ENTLARVEN

Der Verein *Mimikama* ist eine internationale Anlaufstelle zur Aufklärung von Internetbetrug, Falschmeldungen, zu Computersicherheit und Förderung der Medienkompetenz. Außerdem ist *Mimikama* eine Beobachtungsstelle für Desinformation und betreibt Social-Media-Analysen. *Mimikama* überprüft von LeserInnen zugesendete Informationen und Gerüchte in Zusammenarbeit mit Polizeidienststellen, dem

Bundes- und dem Landeskriminalamt. Da Falschmeldungen besonders häufig in Sozialen Medien auftauchen, steht *Mimikama* auch in direktem Austausch mit Facebook.

Wer eine Falschnachricht vermutet, kann diese direkt an den Verein melden. Das Team veröffentlicht die gewonnenen Erkenntnisse nach einer Recherche und Analyse auf der Webseite www.mimikama.at und auf der Facebook-Seite von *Mimikama*. Oft kommt man aber auch selber zu einem schnellen Ergebnis, wenn man direkt bei Google nach der vermuteten Falschmeldung sucht.

SKURRILE INTERNETTRENDS IM FAKTENCHECK

In der ORF-Show „Fakt oder Fake“ wird ein Team aus Prominenten mit Videos, Bildern usw. aus dem Internet konfrontiert. Das Ziel ist herauszufinden, ob diese medial kursierenden Trends eine Tatsache oder eine Täuschung sind. Mit Hilfe von Experimenten und Erklärungen von WissenschaftlerInnen wird im Anschluss eine Erklärung für das Phänomen geliefert. *Freitags um 20:15 Uhr auf ORF.*

Besonders zum Thema COVID-19, aber auch zu Therapien im Krebsbereich kursieren zahlreiche Falschmeldungen im Internet. Bei Fragen dazu sollte man sich als erstes stets an die eigenen ÄrztInnen wenden.

Hinweise auf
Fake News

- ▶ **der Inhalt des Themas passt kaum zum Aufhänger-Foto**
- ▶ **emotionalisierte Überschriften mit übertriebenem Einsatz von Großschreibung oder Satzzeichen, falsche Versprechungen**
- ▶ **Unklarheiten oder Mehrdeutigkeiten, Auslassung von Inhalten**
- ▶ **einfache Antworten und Lösungen auf schwierige Probleme**
- ▶ **Fehlen wichtiger Zusatzinformationen, die in anderen Quellen aufgegriffen werden**
- ▶ **ein angekündigter Inhalt wird erst durch einen Klick auf eine weitere Seite abrufbar**
- ▶ **Daten im Impressum, die skeptisch machen**

BUCHTIPPS

5 Buchtipps für unsere LeserInnen von Mitgliedern der SHG Myelom-Lymphomhilfe



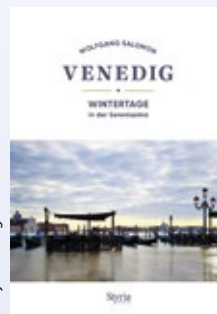
© edition a

„FIT MIT PHILIPP – EINFACHE ÜBUNGEN, DIE DEIN WOHLBEFINDEN VERBESSERN“ VON PHILIPP JELINEK

Das Buch zur beliebten Sendung. Der Vorturner der Nation präsentiert seine einfachsten Übungen für täglich 17 Minuten Bewegung. Eine Riesendosis Motivation und Einblicke inklusive, woher der

ehemalige Triathlet sie nimmt: Aus vielen Erlebnissen, Irrwegen und Niederlagen, psychischen Problemen wie Panikattacken und Depressionen. Und daher, dass er nie aufgegeben hat. *edition a*. 176 Seiten. € 22,–

Schreiben Sie uns in 2–3 Sätzen, was Sie am Besten zur Bewegung motiviert an die Mailadresse info@myelom-lymphom.at. Ein Gewinner wird ausgelost und erhält ein signiertes Buchexemplar.



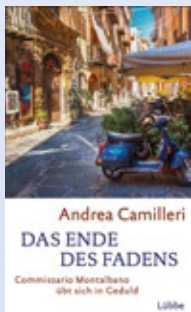
© Styria Verlag

„VENEDIG – WINTERTAGE IN DER SERENISSIMA“ VON WOLFGANG SALOMON

Wer eine Winterreise in die Lagunenstadt antreten möchte, hat bestimmt eine helle Freude mit diesem Buch. Der Autor lässt sich durch das vorweihnachtliche Calli und Campi treiben, gibt Tipps für Museumsbesuche an nasskalten Tagen und verirrt sich in

einer stockdunklen Krypta. Er beschreibt nicht nur ganz besondere Plätze abseits der üblichen Touristenströme, er liefert dazu auch viele Geschichten. Traumhafte Fotos runden dieses engagierte Werk ab. *Styria Verlag*. € 28,–

Schicken Sie 2–3 Sätze zu Venedig an die Mailadresse info@myelom-lymphom.at. Ein Gewinner wird ausgelost und erhält ein signiertes Buchexemplar.



© Lübbe

„DAS ENDE DES FADENS“, VON ANDREA CAMILLERI

Der Untertitel „Commissario Montalbano übt sich in Geduld“ des mittlerweile 24. Bandes der Reihe macht Lust zu lesen, ohne etwas zu verraten. Nur so viel: Auf Wunsch seiner Verlobten Livia soll Commissario Montalbano sich für einen feierlichen Anlass einen Anzug maß-

schneidern lassen. Am nächsten Tag findet man die Schneiderin tot in ihrem Atelier, erstochen mit einer Schneiderschere ... *Lübbe Belletristik*. 303 Seiten. € 22,–



© Diogenes

„DIE STIMME“ VON JESSICA DURLACHER

Eine jüdische Familie in Amsterdam nimmt eine somalische Muslima bei sich auf. Ihr Name ist Amal. Zelda, die Mutter der Familie, meldet Amal bei der Talentshow „Die Stimme“ an. Amal entpuppt sich als phänomenale Sängerin. Nach einem glanzvollen Auftritt nimmt sie vor laufender Kamera ihr Kopftuch ab.

Dieser Akt der Befreiung hat Folgen. Sie und Zeldas Familie werden Ziel islamistischer Morddrohungen. *Diogenes*. 496 Seiten. € 25,– Auch als Hörbuch zum downloaden.



© Rowohlt Verlag

„EIN BAUCH SPAZIERT DURCH VENEDIG“ VON VINCENT KLINK

Die Köstlichkeiten Venetiens haben den Koch, Autor, Herausgeber und Verleger Vincent Klink ebenso geprägt wie die reichen Kunst- und Kulturschätze Venedigs. Seit vierzig Jahren fährt er in die Region Venetien. Die dortige Küche liebt er fern der Klischees. Eine gewohnt

reizvolle Mischung aus Rezepten, Beschreibungen von venezianischen Spaziergängen und Ausflügen in die Umgebung. Ein ebenso kultursattes wie kulinarisch verheißungsvolles Porträt von Venedig und Venetien. *Rowohlt Verlag*. 320 Seiten. € 25,–



© Folio Verlag

„MIDDLE ENGLAND“ VON JONATHAN COE

In den vermeintlich idyllischen englischen Midlands kommt eine bizarre Sehnsucht nach Englishness auf, eine tiefe Kluft zieht durch alle menschlichen Beziehungen. Der Roman behandelt das Zerbrennen einer Beziehung und die gesellschaftliche Stimmung in England ab 2012. „*Satirisches Gesellschaftspanorama*“,

„Referenzwerk für historische Einzelheiten der Brexit-Ära“, „Eine Komödie über unsere Zeit“, „Schneidender und provokanter Roman über die Zeit vom Rausch der Olympischen Spiele 2012 bis zu den Nachwirkungen des Brexit-Referendums“ – so einige Stimmen der Kritik. *Folio Verlag*. 480 Seiten. € 25,–

MEDIKAMENTENLISTE

WAS PASST ZUSAMMEN, WAS NICHT?

Mag. Pharm. Felix Fleißner von der Marienapotheke im 6. Wiener Gemeindebezirk über mögliche Wechselwirkungen. *Von Sara Bratke*

Oft bekommt man von verschiedenen ÄrztInnen mehrere Medikamente verschrieben, ohne dass die MedizinerInnen Bescheid wissen, welche man bereits einnimmt. Es kann vorkommen, dass sich Medikamente untereinander, aber auch mit Lebensmitteln nicht vertragen.

Lebenswege: *Wie präsent ist das Thema der Medikamenteninteraktion bei PatientInnen?*

Mag. Fleißner: Einige PatientInnen nehmen sehr viele Medikamente ein, und da ist es unerlässlich, einen Interaktions-Check zu machen, der jedoch nur mit einer vollständigen Medikationsliste sinnvoll ist. Das geht sogar ganz automatisch über unsere Software in der Apotheke. Auch wenn mehrere Medikamente schon länger zusammen eingenommen werden und scheinbar keine Probleme verursachen, sollte man den ApothekerInnen und ÄrztInnen immer Bescheid geben.

Lebenswege: *Bei welchen Medikamenten und Lebensmitteln können Wechselwirkungen auftreten?*

Mag. Fleißner: Bei der gleichzeitigen Einnahme der Schmerzmittel Acetylsalicylsäure (Markenname Aspirin) und Ibuprofen ist beispielsweise Vorsicht geboten: Es muss der genaue Einnahmeabstand eingehalten werden, da sonst durch Bindung der beiden Schmerzmittel am selben Rezeptor im Körper mit Wirkeinsparungen zu rechnen ist. Da dies beides frei verkäufliche Medikamente sind, sollten PatientInnen beim Kauf darauf hingewiesen werden. KrebspatientInnen sollten vor allem bei der Einnahme des Antibiotikums Bleomycin und bei Eisenpräparataufpassen, da

sich das Eisen im Körper an Bleomycin heftet, wodurch der Arzneistoff in seiner Struktur verändert und dadurch schlechter aufgenommen wird. Einige Inhaltsstoffe vom Grapefruitsaft können dazu führen, dass Medikamente weniger stark verstoffwechselt werden. So kann das Risiko erhöht sein, dass unerwünschte Nebenwirkungen eintreten.

Lebenswege: *Was können PatientInnen tun, um Wechselwirkungen vorzubeugen?*

Mag. Fleißner: In der Apotheke fragen wir immer nach der Vorgeschichte und können so auf bestehende Erkrankungen und die Medikamenteneinnahme rückschließen. Ganz besonders wichtig ist, dass PatientInnen immer alle eingenommenen Medikamente und Erkrankungen, unter denen sie leiden, offen kommunizieren. Nur so können wir etwaige Wechselwirkungen gut abschätzen.

Lebenswege: *Wo können sich PatientInnen Rat holen?*

Mag. Fleißner: Es sollten verlässliche Quellen für eine seriöse Einschätzung herangezogen werden. Auf der US-amerikanischen Internetseite www.drugs.com können Interessierte mit Hilfe eines Interaktions-Checkers mögliche Wechselwirkungen verschiedener Medikamente überprüfen.

Trotzdem sollten weiterhin Gespräche mit ÄrztInnen oder ApothekerInnen nicht ausbleiben, da sich für jede und jeden der Therapieplan individuell gestaltet. In unserer Apotheke bieten wir einen Interaktions-Check für PatientInnen an, damit unerwünschte Wechselwirkungen im Vorfeld so gut wie möglich abgefangen werden können.

E-MEDIKATION

Seit kurzem steht die sogenannte e-Medikation flächendeckend bei ÄrztInnen sowie in Apotheken in allen Bundesländern zur Verfügung. Mit der e-Medikation, einer Funktion der elektronischen Gesundheitsakte ELGA, können unerwünschte Wechselwirkungen und Mehrfachverschreibungen von Medikamenten vermieden werden.



Zur Person:

Mag. Pharm. Felix Fleißner ist seit Anfang 2021 als Pharmazeut Teil des innovativen Teams der Marienapotheke. Dort ist er unter anderem für einen speziellen Service zuständig: Die PatientInnenberatung in Gebärdensprache.



DER WEG ZURÜCK INS LEBEN

ONKOLOGISCHE REHA IN ÖSTERREICH

Eine Krebsdiagnose stellt das Leben auf den Kopf: Krankenhausaufenthalte statt Büromeetings, Therapien anstelle von Freizeit. Nach der Krebsbehandlung ist der Weg zurück in den Alltag oft schwer. Was nun? *Von Iris Leroy*

Immer mehr KrebspatientInnen „gehen auf Reha“, kurz für „Rehabilitation“. Aber was versteht man überhaupt darunter? Der Begriff Rehabilitation (lat.: rehabilitatio) bedeutet so viel wie „Wiederherstellung“. Heutzutage versteht man unter Reha den Aufenthalt in einem spezialisierten Gesundheitszentrum. Ziel ist es, Sie als PatientIn mithilfe der dort angebotenen Therapien in Ihren beruflichen und sozialen Alltag wieder einzugliedern. Die onkologische Rehaklinik behandelt speziell KrebspatientInnen.

FORMEN DER REHA

Allgemein wird zwischen stationären und ambulanten Reha-Aufenthalten unterschieden. Manche Einrichtungen bieten seit Anfang 2018 gewisse Therapien auch im Onlineformat an (Telerehabilitation). Bei der stationären

Reha werden Sie als PatientIn durchgehend in der Rehaklinik untergebracht. Sie schlafen also dort und werden gepflegt. Bei der ambulanten Reha kommen Sie für die Therapien in die Klinik und gehen danach wieder nach Hause. In beiden Fällen ist mit einer Therapiedauer von ungefähr drei Wochen zu rechnen.

ANMELDUNG UND KOSTENÜBERNAHME

Im Grunde hat jede Krebspatientin/ jeder Krebspatient das Recht auf einen Reha-Platz. Gewisse Voraussetzungen sollten allerdings erfüllt sein:

- Sie sind körperlich und seelisch in der Lage, aktiv an den Therapien der Reha teilzunehmen
- Die vorangegangene Krebstherapie sollte abgeschlossen sein

Den Antrag auf einen Reha-Platz stellt meist direkt das behandelnde Krankenhaus. Befinden Sie sich bereits in ambulanter Versorgung, kann auch Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt den Antrag einreichen. Im besten Fall schließt die Reha relativ bald nach Behandlungsende an. Allerdings ist bei den meisten Reha-Zentren mit Wartezeiten zu rechnen, weshalb Verzögerungen relativ häufig vorkommen.

Bezahlt wird der Aufenthalt von der Pensionsversicherungsanstalt (PVA) und Ihrer zuständigen Krankenkasse.

ZIELE DER REHA

In der Reha lernen Sie mit den Kurz- und Langzeitfolgen von Erkrankung und Therapie besser umzugehen und Ihre Lebensqualität zu erhöhen.



Das Rezidivrisiko, also das Risiko erneut an Krebs zu erkranken, sinkt mit dem Aufenthalt in einer Reha-Klinik. Auch aus ökonomischer Sicht ist die Reha eine sinnvolle Sache. Ein dreiwöchiger Aufenthalt kostet nur einen Bruchteil einer vollständigen Chemotherapie, weitere Krankenhausbesuche und damit verbundene Kosten können reduziert werden.

Durch die körperliche und psychische Stabilisierung stärken Sie Ihr Selbstvertrauen und fördern gleichzeitig Ihre Selbstbestimmtheit.

Der Zahnarzt und Krebspatient Dr. Alfred Gabriel erzählt von seinen Erfahrungen in der onkologischen Rehaklinik: „Man wird dort zu Beginn nochmal ärztlich untersucht und dann wird der Therapieplan festgelegt, der nicht nur medizinische Behandlungen beinhaltet, sondern auch Vorträge, psychische Betreuung in Form von Einzelgesprächen oder Gruppentherapie, körperliche Ertüchtigungen, Bewegung in der Natur... Also ein vielfältiges Angebot, was darauf hinausläuft,

„Ein Aufenthalt in einer onkologischen Reha-Klinik ist insofern sinnvoll, weil man nach den onkologischen Therapien doch meistens Einbußen körperlicher und seelischer Natur hat. Von einer Reha profitiert eigentlich jede/r.“

Dr. Alfred Gabriel

die PatientInnen psychisch und körperlich wieder fitter zu machen.“

Hierfür begleitet Sie ein interdisziplinäres Team aus ÄrztInnen unterschiedlicher Fachrichtungen, PsychologInnen, BewegungstherapeutInnen etc.

In gegenseitiger Absprache wird ein individuelles Behandlungskonzept für Sie zusammengestellt.

BEWEGUNG ALS MEDIZIN

Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna, Vorstand der Abteilung für Physikalische Medizin an der Medizinischen Universität AKH Wien, unterstreicht die Wichtigkeit von aktiver Teilnahme und sportlicher Betätigung: „In der onkologischen Rehabilitation sind regelmäßige körperliche Aktivität in Form einer Bewegungstherapie wirksam wie eine ‚polypill‘.“ Bewegung wirkt also wie ein Medikament, das gegen ganz viele Beschwerden hilft: „Sie werden gesünder älter und können Ihre bereits bestehende Erkrankung besser bewältigen.“ Eignet sich Sport aber tatsächlich für jede Krebspatientin/jeden Krebspatienten? „In der onkologischen Reha wird die Bewegungstherapie individuell auf den jeweiligen Gesundheitszustand

abgestimmt“, betont Prof. Crevenna. Mit dieser Vorsorge „kann aus unserer Sicht fast jede/r sicher trainieren – auch PatientInnen mit Knochen- und Hirnmetastasen sowie Multiplem Myelom. Bewegung ist in der Onkologie Medizin.“



Zur Person:

Dr. Alfred Gabriel ist Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde und war bis zu seiner Pensionierung im Jahr 2016 in seiner eigenen Praxis als Zahnarzt tätig. 2018 erhielt er seine Diagnose Morbus Waldenström und ist seit 3 Jahren Ansprechpartner für alle Lymphom-PatientInnen, die an der seltenen Lymphomart erkrankt sind.

Onkologische Rehakliniken in Österreich:

Stationär

Lebens.Med Zentrum Bad Erlach
Rehabilitationszentrum Bad Schallerbach
Onkologische Rehabilitation St. Veit im Pongau
Wittlinger Therapiezentrum, Walchsee
Onkologische Rehabilitationsklinik
„Der Sonnberghof“ Bad Sauerbrunn
Therapiezentrum Rosalienhof, Bad Tatzmannsdorf
Klinik Judendorf-Straßengel
Humanomed Zentrum Althofen
Gesundheitszentrum Tisserand, Bad Ischl
Klinikum Bad Gleichenberg

Ambulant

Ambulantes Rehabilitationszentrum
Wiener Neustadt
Lebens.Med Zentrum St. Pölten
Reha.ambulant Linz (Vinzenz Ambulatorium)
Ambulantes Rehaszentrum Eisenstadt
Ambulante Rehabilitation Pirawarth
Rehaklinik Wien, Baumgarten
Therme Wien

Die Selbsthilfegruppe Myelom- und Lymphomhilfe Österreich steht Betroffenen und ihren Angehörigen mit einem umfassenden Angebot an Informationen zur Seite. Die Selbsthilfegruppe ersetzt aber nicht die medizinische Expertise, weshalb sie eng mit einem Expertennetzwerk zusammenarbeitet.

Spezialisierung:

MM: Multiples Myelom
NHL: Non-Hodgkin-Lymphome
MDS: Myelodysplastisches Syndrom
CML: Chronisch Myeloische Leukämie

Myelom- und Lymphomhilfe:

Web: www.myelom-lymphom.at

E-Mail: info@myelom-lymphom.at

Spendenkonto:

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



Univ. Prof. Dr. Richard Crevenna, MBA, 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, Psychoonkologie, 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 (Kliniksekretariat)
edgar.selzer@meduniwien.ac.at
Spezialisierung: Strahlentherapie

OA Dr. Adalbert Weißmann *In Pension.*
Aber immer noch in seiner Privatordination erreichbar. Wir bedanken uns für die wertschätzende Zusammenarbeit.

Assoc. Prof. Priv.-Doz. Dr.ⁱⁿ

Constanze Jonak

Universitätsklinik für Dermatologie
Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien
Telefon: 004314040077200
Email: post_AKH_LS_7J@akhwien.at
Spezialisierung: 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

OA 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

Anne Gabriel, Maria Enzersdorf
Telefon 0699 11 32 98 85

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

ÖBERÖSTERREICH

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

David Luidold, Graz
Telefon 0664 167 235 6
E-Mail David.luidold@outlook.com

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

**Assoc. Prof. Priv.-Doz.
Dr. in Constanze Jonak**
Hietzinger Hauptstraße 45/1, 1130 Wien
Terminvereinbarung unter
Telefon 0436642448384 oder
Email: ordination@jonak-haut.at
Spezialisierung: NHL

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

DIAGNOSE UND VERLAUFSKONTROLLEN BEI BLUTKREBSERKRANKUNGEN

Wie Blutkrebserkrankungen festgestellt und im Krankheitsverlauf beurteilt werden. *Von Dr. med. Claudio Polzer*

LYMPHOME

Bei Verdacht auf ein Lymphom erfolgt eine Anamnese zu Symptomen wie Fieber, nächtliches Schwitzen oder Gewichtsverlust. In der körperlichen Untersuchung wird nach vergrößerten Lymphknoten getastet.

Bei Auffälligkeiten ist eine Gewebeprobeentnahme für eine sichere Diagnose unerlässlich. Sie erfolgt durch Entfernung eines Lymphknotens oder durch eine Biopsie. Bei schwer zugänglichen Lymphknoten wird eine Feinnadelbiopsie durchgeführt. Bei diesem Eingriff ist auch eine Kurznarkose möglich.

Bestätigt die Gewebeuntersuchung den Verdacht, wird in der Folge mit bildgebenden Verfahren der Ausbreitungsgrad der Lymphomerkkrankung eingeschätzt. Hierzu dienen:

- Ultraschall des Bauchraumes
- Computertomographie (CT) oder die Kombination aus CT und Positronenemissionstomographie (PET-CT) oder
- Magnetresonanztomographie (MRT)
- Röntgen des Brustkorbes zum Ausschluss eines Mediastinaltumors

Von großer Bedeutung ist die genetische Analyse des entnommenen Gewebes, da sie Hinweise auf die geeignete Therapie liefert.

Zur Verlaufskontrolle wird das Blutbild bestimmt, kurz nach einer Therapie wöchentlich, später in größeren Abständen. Zur Sichtbarmachung eines Therapieerfolgs dienen die CT oder die noch feinere PET-CT.

MULTIPLES MYELOM (MM)

In der Blutuntersuchung werden neben dem allgemeinen Blutbild spezielle Werte erfasst, wie der M-Gradient, Immunglobuline und Leichtketten. Diese Untersuchungen könnten in näherer Zukunft durch das neue Verfahren der Massenspektroskopie ersetzt werden, die den Gehalt an Eiweiß im Blut misst. Für die bildgebende Untersuchung eignen sich am besten die Ganzkörper-MRT oder die PET-CT, alternativ auch eine Knochen-CT.

Bislang unumgänglich zur Diagnose-sicherung ist eine Gewebeprobe mittels Knochenmarkpunktion. Die Zellen aus unterschiedlichen Knochenregionen können dabei verschieden geartet sein. Ein neues Verfahren, das DNA-Bruchstücke von Myelomzellen im Blut misst, könnte dieses Problem lösen und auch für Frühdiagnose und Verlaufskontrollen eingesetzt werden.

CHRONISCH LYMPHATISCHE LEUKÄMIE (CLL)

Im Blutbild und der zytologischen Untersuchung werden Anzahl und Aussehen der Lymphozyten erfasst. Die sogenannte Durchflusszytometrie erkennt spezifische Oberflächeneigenschaften der B-Lymphozyten. Die Fluoreszenz-in-situ-Hybridisierung (FISH) macht genetische Eigenheiten der B-Zellen sichtbar und dient vor allem der Prognoseeinschätzung. Relativ neu ist die Analyse des gesamten Chromosomensatzes der B-Zellen bei CLL. Verlaufskontrollen des Blutbildes erfolgen bei CLL in der Regel in kürzeren Abständen als etwa bei Lymphomen.

Die **COMPUTERTOMOGRAPHIE (CT)** ist eine Röntgenuntersuchung, die mithilfe eines Computers Schichtbilder des Körpers erzeugt. Auf einer Liege wird man durch einen Apparat mit einem rotierenden Ring gefahren. Eine CT ist schmerzfrei und dauert nur wenige Minuten. Je nach Untersuchung entsteht eine gewisse Strahlenbelastung. Die **MAGNETRESONANZTOMOGRAPHIE (MRT)** liefert ohne Strahlenbelastung Schichtbilder des Körpers. Hierzu wird man in eine MRT-Röhre geschoben, wo man je nach Fragestellung 20-50 Minuten möglichst reglos liegen sollte. Für Personen mit Panik vor engen Räumen gibt es auch offene MRT-Geräte.

Bei beiden Untersuchungen kann ein **KONTRASTMITTEL** verabreicht werden, um bestimmte Gewebe besser sichtbar zu machen.



LEBENSWEGE

„HÖR AUF DICH, HÖR AUF DEINE ÄRZTE. JEDER FALL IST ANDERS.“

CHRISTIAN FLIEGER

Mit viel Humor blickt Christian Flieger auf seine Lymphomerkrankung zurück. *Von Dr. med. Claudio Polzer*

Um Weihnachten 2020: Die Buchbinderei, die Christian Flieger in dritter Generation führt, ist über die Feiertage geschlossen, als er erkrankt. Schnupfen und trockener Husten quälen ihn.

„Es war in mitten der Corona-Pandemie, jeder Arztbesuch eine Katastrophe“, erinnert er sich. „Ich sagte meiner Hausärztin am Telefon, ich habe Husten und Fieber. Sie haben Corona, sagte sie, kommen Sie nicht zu mir in die Praxis!“

Eine Lungenfachärztin verschreibt Antibiotika, die anfänglich wirken. Aber die Beschwerden kommen wieder, der trockene Husten wird immer schlimmer, hinzu kommen Schweißattacken in der Nacht. „Ich musste alles fünfmal wechseln, Decken und Matratze waren nass. Fast, wie wenn ich gerade aus der Dusche gestiegen wäre.“

„WAS SOLL SCHON SEIN?“

Auch eine dritte Antibiotikabehandlung hilft nicht. Jede Nacht 39 Grad Fieber, trotz Penicillin. Die Lungenärztin organisiert kurzfristig eine Computertomographie in der Klinik Favoriten.

Das Lungen-CT ist unauffällig, in der Zwerchfellgegend jedoch sind größere Schatten zu sehen. Die Lungenärztin vermittelt Christian Flieger an Dr. Hochmair in der Klinik Floridsdorf, der eine Bronchoskopie empfiehlt. Ich habe mir damals gedacht, das ist alles ein Blödsinn. Das ist ein lästiger Husten, mehr nicht. Ich habe zu Dr. Hochmair gesagt: Machen wir einfach in zwei Wochen wieder ein CT, Sie werden sehen, es ist alles gut.“

Dr. Hochmair erwidert, eine CT in zwei Wochen bringe überhaupt nichts. Und

dann, erinnert sich Christian Flieger, schlägt der Arzt einen ungewöhnlich offenen Ton an: „Wenn, dann in zwei, drei Monaten. Aber wenn man dann im CT dasselbe oder eine Veränderung zum Negativen entdeckt, werden meine Vorgesetzten sagen: Hochmair, bist du deppert? Was hast du da für Mist gebaut?“ Das ist in diesem Moment genau der richtige Ton für den Patienten, der ihn überzeugt.

ZWEI TAGE NACH DEM 50. GEBURTSTAG

Auch die Befundbesprechung wird Christian Flieger nicht mehr vergessen: „Es war eine vertretende Ärztin da, Frau Dr.in Ay. Sie sagte: Ich gratuliere Ihnen, Sie haben nichts mit der Lunge. Lungenkrebs ist ein Wahnsinn im Vergleich zu dem, was Sie haben. Sie haben ein Hodgkin-Lymphom.“ Es war fast, als gratuliere sie ihm zu Krebs. So hat es die Ärztin natürlich nicht gemeint. Sie verweist auf die guten Heilungschance bei M. Hodgkin. Trotzdem: „Es war schon heftig, zwei Tage nach meinem 50sten Geburtstag.“ Auf seine Frage empfiehlt die Ärztin das Zentrum für Onkologie und





Hämatologie der Klinik Ottakring, Priv.-Doz. Dr. Heintel. Zwei Tage später hat Christian Flieger einen Termin. „Dr. Heintel schaut sich alle Befunde an, schaut mir in die Augen und sagt: Das kriegen wir weg!“, erinnert sich der Patient. „Da gehst du schon viel positiver an die Sache heran.“

BEHANDLUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Bereits in der folgenden Woche wird ein PET-Scan durchgeführt und sofort mit der Chemotherapie begonnen. „Ich war super betreut im Wilhelminenspital, habe nur positive Erfahrungen gemacht, mit den Ärzten, den Pflegerinnen.“ Nach zwei Therapien zeigt sich zwar ein Rückgang des Lymphoms, doch es sind weitere Zyklen erforderlich. Christian Flieger: „Die Therapie selber habe ich recht gut vertragen. Übelkeit hatte ich nie. Der Haarausfall war das kleinste Problem, und ich habe im Spital so viele Frauen gesehen, die ihren haarlosen Kopf mit Stolz getragen haben. Aber insgesamt war es nicht leicht. Eine Behandlung musste wegen schlechter Blutwerte verschoben werden. Vor dem letzten

Zyklus war ich ziemlich fertig und wollte die Behandlung aussetzen, aber Dr. Heintel bestand darauf, das jetzt durchzuziehen.“

Die Zeit der Therapie war vor allem auch lebensorganisatorisch schwierig. In den zwei Wochen nach der ersten Behandlung war Christian Flieger kaum arbeitsfähig, wenn dann nur vormittags, weil er nachmittags unter Medikamenteneinfluss stand. Einmal musste er aufgrund von Fieber stationär aufgenommen werden.

Ohne Unterstützung hätte ich das

nicht geschafft. Meine zwei Mitarbeiter waren großartig, fast das gesamte Jahr allein in der Werkstatt. Eine Riesenhilfe war die Genehmigung einer Betriebshilfe durch die Wirtschaftskammer. Meine Tochter ist eingesprungen und hat das Büro gemanagt, mit mir am Telefon vom Krankenzimmer aus, stundenlang, um die Buchbinderei am Leben zu erhalten. Meine Mutter, meine Frau und meine Tochter waren eine unfassbare Hilfe.“

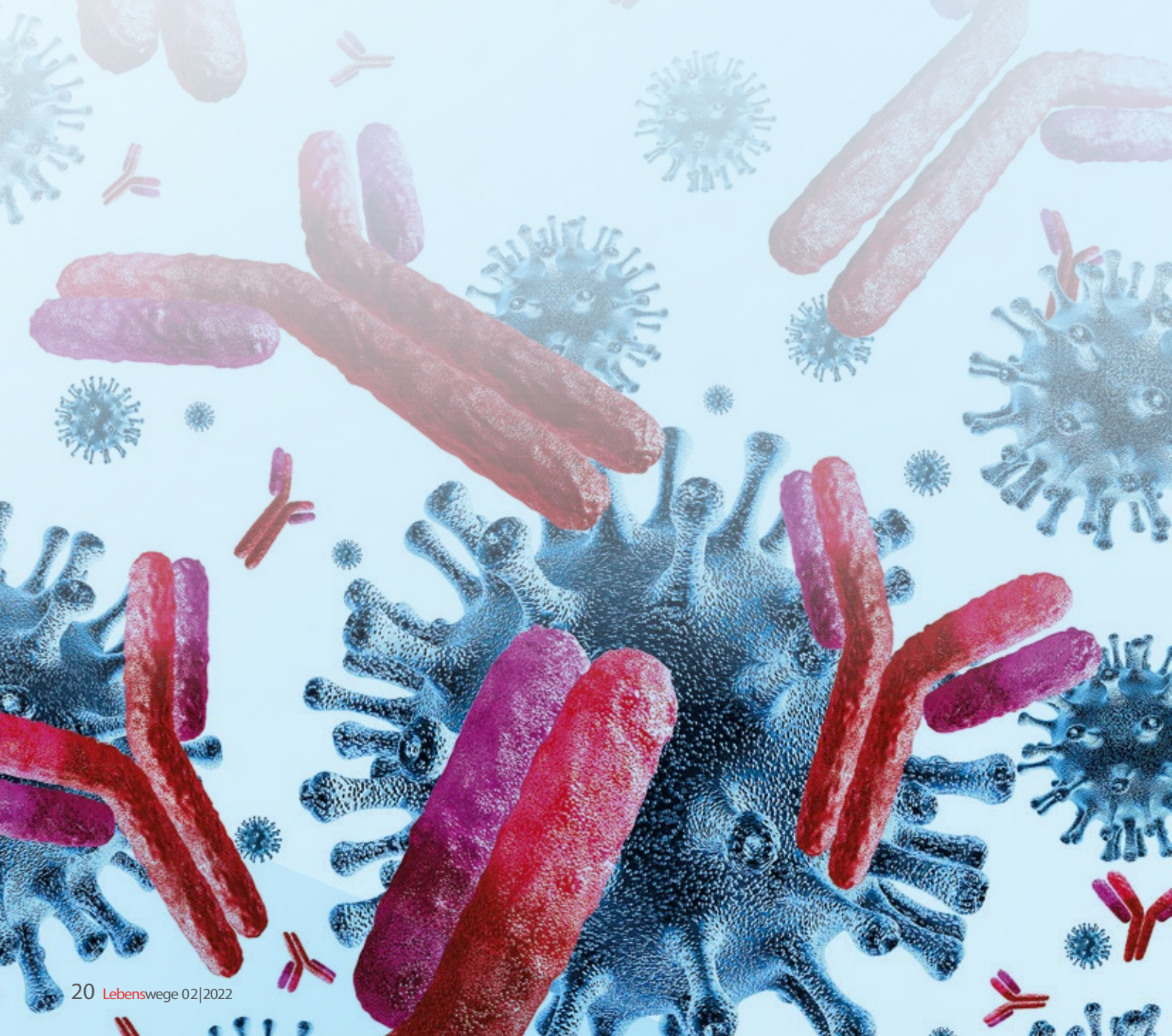
REHA UND ZURÜCK INS LEBEN

Im Juni 2021 hat Christian Flieger den letzten PET-Scan. Bei der Besprechung sagt Priv.-Doz. Dr. Heintel: „Schauen Sie: Keine Herde mehr nachweisbar.“ Danach geht Christian Flieger vier Wochen auf onkologische Reha in Bad Sauerbrunn. „Das kann ich nur jedem empfehlen. Vor allem mit anderen Krebspatienten offen sprechen zu können. Alle dort verstehen, was Sache ist. Da ist ein unsichtbares Band, das einen irgendwie verbindet. Kommunizieren ist ganz wichtig. Und man muss den Humor, das Lachen, die positive Stimmung erhalten.“



ANTIKÖRPERTHERAPIE IN DER HÄMATOLOGIE

Die Ära der Antikörpertherapie hat 1998 mit der Zulassung von Rituximab für die Therapie von Lymphomen begonnen. Mittlerweile ist sie Bestandteil der Therapie von Krebs, chronischen Entzündungen, COVID-Infektionen und vielem mehr. *Von OA Dr. med. univ. Siegfried Sormann*





WAS IST EIN ANTIKÖRPER?

Was ist ein Antikörper? Er wird von unserem Immunsystem als Antwort auf eine körperfremde Substanz (z.B. Infektionserreger, Pollen etc.) produziert. Der Antikörper ist ein Eiweiß (Protein) und für die Bindung körperfremder Substanzen zuständig.

WIE FUNKTIONIERT EIN ANTIKÖRPER?

Seine Wirkungsweise beginnt mit der Bindung an ein passendes Antigen (einen körperfremden Stoff). Im Falle der künstlich hergestellten Antikörper zur Therapie der Lymphome treten sie in Kontakt mit der Tumorzelle, welche an der Oberfläche zahlreiche unterschiedliche Eiweißmoleküle besitzt, die als mögliche Bindungsstellen fungieren können. Stellen Sie sich an der Oberfläche der Tumorzelle zahlreiche Türen mit unterschiedlichen Schlössern vor. Verschiedene Antikörper, die als Schlüssel fungieren, können in die Tumorzelle eindringen. Je besser der Antikörper-Schlüssel in das Eiweiß-Schloss passt, desto besser ist seine Wirkung. Dieses Schlüssel-Schloss-Prinzip ist wichtig für die gezielte Wirkung der Antikörper und damit auch für die im Vergleich zur Chemotherapie geringeren Nebenwirkungen.

Die Bindung des Antikörpers (Schlüssel) an sein Antigen (Schloss) hat unterschiedliche therapeutische Auswirkungen auf die Tumorzelle. Sie wird z. B. durch den Antikörper "zur Beseitigung" markiert, ähnlich wie die Farbmarkierung für zu fällende Bäume. Mehrere Systeme, darunter die großen Fresszellen oder Makrophagen, die T-Lymphozyten und das Komplement (ein Eiweißsystem) beginnen die Tumorzellen zu beseitigen. Um die Wirkung der therapeutischen Antikörper stetig zu verbessern, werden ihre Strukturen

laufend angepasst, mit dem Ziel einer immer besseren Zusammenarbeit mit den körpereigenen Abwehrsystemen. Ob es sich bei einem Medikament um einen Antikörper handelt, erkennen Sie an seiner medizinischen Bezeichnung. Am Ende des Namens findet sich die Nachsilbe *-mab*.

WELCHE NEBENWIRKUNGEN KÖNNEN AUFTRETEN?

Mit der erhöhten Zielgenauigkeit der Antikörper – im Vergleich zur herkömmlichen Chemotherapie – konnten die Nebenwirkungen deutlich reduziert werden. Generell besteht bei der Anwendung von allen Antikörpern die Gefahr einer allergischen Reaktion, denn letztendlich ist der therapeutische Antikörper ein körperfremdes Eiweißmolekül, das durch Infusion, subkutane oder intramuskuläre Injektion in den Körper eingebracht wird. Auf fremde Substanzen reagiert der Körper mit einer Abwehrreaktion. Zumeist ist die allergische Reaktion mild, mit Blutdruckveränderungen, Juckreiz, Hautausschlag und Schüttelfrost. Nur selten kommt es zu Atemnot und starkem Blutdruckabfall. Um solche Reaktionen schon von Beginn an zu unterdrücken, werden Kortison, Paracetamol, Antihistaminika oder ähnliche Medikamente verabreicht.

Einige Antikörper können aufgrund ihrer speziellen Struktur auch Schäden an anderen Geweben wie Nerven, Leber oder Knochenmark verursachen. Diese Schäden entwickeln sich allmählich im Laufe der Therapie, und Ihre behandelnde Ärztin/Ihr Arzt wird Sie bereits am Beginn der Therapie über diese möglichen Nebenwirkungen informieren. Im Rahmen der Behandlung von Lymphomen und Myelomen kommt es oft auch zu Kollateralschäden an gesunden Lymphozyten und Plasmazellen.

Das körpereigene, gesunde Immunsystem erleidet damit bei längerer Therapiedauer eine Abschwächung, woraus eine erhöhte Infektanfälligkeit resultiert.

SPEZIELLE ANTIKÖRPER

Antikörper können auch als zielgerichtete Transportmittel für zellschädigende Gifte verwendet werden. Auf diese Weise kann man sogar radioaktive Isotope an die zu zerstörende Tumorzelle bringen. In den letzten Jahren wurden Antikörper mit neuer Struktur entwickelt, deren Wirkung äußerst vielversprechend zu sein scheint. Es handelt sich dabei um sogenannte bispezifische Antikörper. Sie besitzen im Unterschied zu den natürlichen und den bisher in Verwendung befindlichen Antikörpern nicht nur eine, sondern zwei unterschiedliche Bindungsstellen. Eine Bindungsstelle für das Oberflächeneiweiß der Tumorzelle und die zweite für die körpereigene Immunzelle. Diese kann gar nicht anders, als sich mit der Tumorzelle zu beschäftigen.

Die Entwicklung der therapeutischen Antikörper ist noch nicht zu Ende. Ihre Eigenschaften der Zielgenauigkeit, der Rekrutierung unserer Abwehrsysteme und Immunaktivierung sowie der vergleichsweise geringen Nebenwirkungen machen die Antikörpertherapie zu einer attraktiven Hilfe bei der Behandlung von Lymphomen, dem Myelom und zahlreichen anderen Krankheiten.

Gastautor:

OA Dr. med. univ. Siegfried Sormann,
MedUni Graz/Univ. Klinik für Innere
Medizin/Klinische Abt. für Hämatologie

Mit freundlicher Unterstützung von 

SYMPOSIUM 2022

Rege Beteiligung an unserem Myelom-Lymphom-CLL-Symposium am 9. September 2022. Kostenloser und erleichterter Zugang via Live-Stream, ein Kreis hochkarätiger ExpertInnen. Das sind die Gründe, warum sich unser alljährliches Symposium steigender Beliebtheit erfreut. Um die stolze Zahl ganz genau zu nennen: 25.302 Besucherinnen und Besucher wohnten unserer Veranstaltung bei.

ONKO-REHA UND WIE MAN AUCH NACHHER FIT BLEIBT

Zu Beginn gab es fundierte Information zum Thema Bewegung in der onkologischen Pre- und Rehabilitation. Das Management von Nebenwirkungsfolgen mancher Krebstherapien hat zum Ziel, die Lebensqualität der PatientInnen zu steigern und ihre Teilhabe am Gemeinschaftsleben zu verbessern.

Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna ist Vorstand der Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin an der Medizinischen Universität Wien im AKH, außerdem Leiter des Competence Center für Arbeitssicherheit und Gesundheitserhaltung (CCAG) ebendort.

MULTIPLES MYELOM – NEUES IN DIAGNOSTIK UND THERAPIE

Das Feld diagnostischer Methoden beim Multiplen Myelom umfasst diverse Labor- und bildgebende Untersuchungen sowie die Knochenmarkpunktion. Eventuell werden neue Methoden die Blutuntersuchungen oder die Knochenmarkpunktion in Zukunft ersetzen können.

Oberarzt Dr. Martin Schreder ist Facharzt für Innere Medizin und Hämatologie und interistischer Onkologe an der Klinik Ottakring. Er informiert unsere PatientInnen nicht zum ersten Mal über neue Diagnose- und Behandlungsmethoden beim Myelom und bietet die telefonsiche Sprechstunde unter der Nummer 0800 0900 44. Informationen zu den genauen Beratungsterminen finden Sie unter www.multiplesmyelom.at

POLYNEUROPATHIE

Kribbeln in den Fingern und Zehen kennen viele KrebspatientInnen. Missempfindungen, Taubheitsgefühl, verminderte Empfindung von Berührung, Temperatur oder Schmerz bis hin zu brennenden oder stechenden Schmerzen sind häufig Folge einer Chemotherapie.

Prof. Dr. Thomas Licht war bis vor kurzem ärztlicher Leiter der Onkologischen Rehabilitation St. Veit im Pongau und international anerkannter Experte in der Krebsbehandlung. Er forschte unter anderem in den Vereinigten Staaten und lehrte an Universitäten in München.

COVID-19 BEI MYELOM- UND LYMPHOMPATIENTINNEN

Einen Überblick über die Pandemielage und die Erkrankung COVID-19 liefert dieser Vortrag, ebenso Informationen zu deren Prophylaxe und Verhinderung. Weiters erfahren Sie, wie das Immunsystem von an Krebs erkrankten Menschen auf eine Impfung reagiert.

Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Ursula Wiedermann-Schmidt ist Fachärztin für Immunologie, spezifische Prophylaxe und Tropenhygiene. Sie ist Leiterin der Spezialambulanz für Impfungen, Reise- und Tropenmedizin sowie des Instituts für Spezifische Prophylaxe und Tropenmedizin an der Medizinischen Universität Wien.



LYMPHOME – NEUES IN DIAGNOSTIK UND THERAPIE

Bildgebende Verfahren, genetische Untersuchungen, Biopsie bzw. Knochenmarkpunktion sind die Säulen in der Lymphom-Diagnose. Auf dem Gebiet der Immuntherapien, die in Kombination, aber auch als Ersatz für Chemotherapien angewendet werden, hat es im vergangenen Halbjahr enorme Fortschritte gegeben.

Univ.-Prof. Dr. Ulrich Jäger, Professor für Hämatologie, war Leiter der Klinischen Abteilung für Hämatologie und Hämostaseologie der Medizinischen Universität Wien. Seine klinischen und wissenschaftlichen Schwerpunkte sind noch immer u. a. die chronisch lymphatische Leukämie (CLL), Non Hodgkin-Lymphome und Antikörpertherapien.

CLL UND MORBUS WALDENSTRÖM

Schwerpunkt des Vortrags ist der Morbus Waldenström, der in erster Linie symptomatisch behandelt wird. Wie bei der CLL stehen zielgerichtete Therapien und monoklonale Antikörper zur Verfügung, aber auch Proteasom-Inhibitoren zeigen gute Wirkung.

Assoc. Prof. Priv.-Doz. DDr. Philipp Staber ist Facharzt für Hämatologie und Onkologie und Professor an der hämatologischen Abteilung der Medizinischen Universität Wien. Er forscht schwerpunktmäßig zu Personalisierter Medizin in der Hämatologie und zu Non-Hodgkin-Lymphomen.

SELTENE BLUTKREBSERKRANKUNGEN

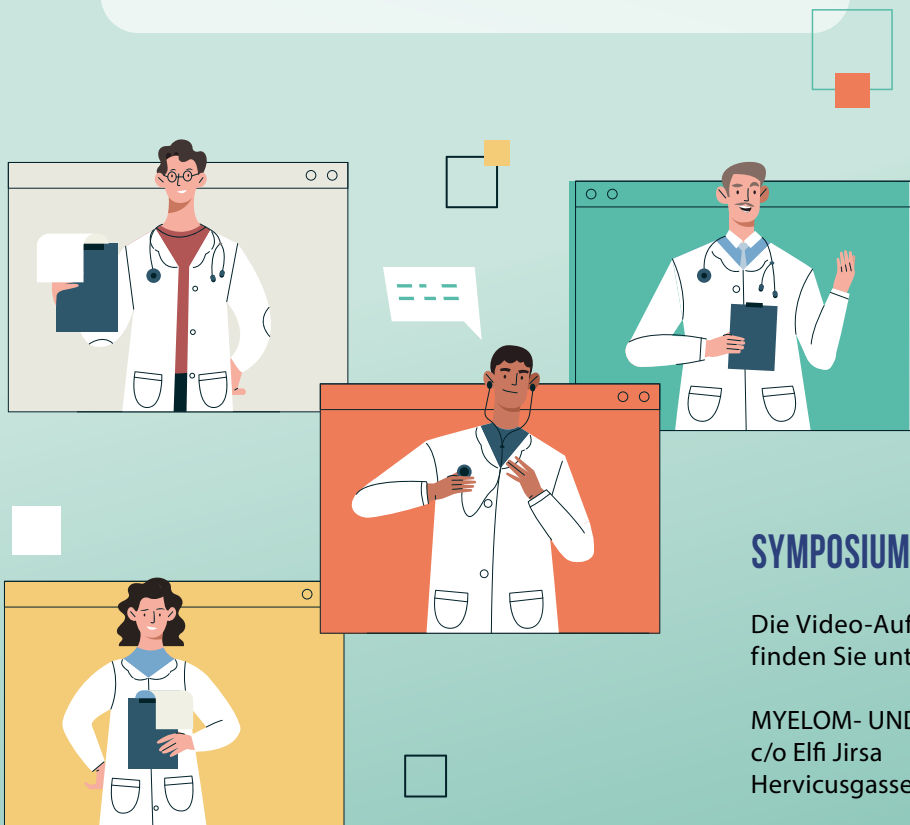
Selbst die häufigsten Hautlymphome machen nur 1 Prozent aller Lymphom-erkrankungen aus. Die Diagnose erfolgt oft spät. Therapeutisch kommen monoklonale Antikörper zum Einsatz. Die Prognose bei Hodgkin-Lymphom hat sich in den vergangenen Jahrzehnten sehr stark verbessert. Bei jüngeren Patienten ist das Thema der Fertilitätserhaltung besonders wichtig.

Assoc.-Prof. Dr. Thomas Melchardt leitet die hämatologische Ambulanz des Landeskrankenhauses Salzburg am Universitätsklinikum der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität.

CLL UPDATE 2022: DIAGNOSTIK UND THERAPIE

Standard auf dem Gebiet der Diagnostik sind Blutwerte und Zytologie der Lymphozyten, bestimmte Oberflächenmarker sowie Untersuchungen auf genetische Veränderungen. In der vom Erkrankungsstadium abhängigen Behandlung ersetzen Hemmer der Bruton'schen Tyrosinkinase (BTK) und Bcl-2-Hemmer mit oder ohne monoklonale Antikörpertherapie seit geraumer Zeit die Chemoimmuntherapie.

Dr. Nösslinger ist Facharzt für Hämatologie und Onkologie und leitender Oberarzt auf der 3. Medizinischen Abteilung für Hämatologie und Onkologie im Hanusch Krankenhaus in Wien.



SYMPOSIUM 2022 – VIDEOAUFZEICHNUNGEN ONLINE!

Die Video-Aufzeichnungen aller Vorträge zum Nachschauen finden Sie unter der Adresse: <https://selpers.com/live>

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





BISPHOSPHONATE

UND WIESO ZAHNHYGIENE WICHTIG IST

Eine Medikamentengruppe, die auch in der Krebsbehandlung zum Einsatz kommt. *Von Iris Leroy.*

Bei den Bisphosphonaten handelt es sich um Medikamente, die bei Osteoporose (Knochenschwund) und anderen Knochenerkrankungen eingesetzt werden. Aufgrund ihres hohen Nutzens sowie der verhältnismäßig guten Verträglichkeit werden sie seit Jahrzehnten gerne und häufig verschrieben.

WIRKUNG IM KÖRPER

Nach der Einnahme lagern sich die Bisphosphonate wie eine Art Schutzhülle um den Knochen herum an. Dadurch verhindern sie den Abbau von Knochenmasse und erhöhen die Knochenstabilität. Bisphosphonate werden zwar im Knochengewebe

eingelagert, dann aber mit der Zeit kontinuierlich wieder ausgeschieden. Sie gelangen also nicht in den Körperkreislauf, weshalb Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten selten sind.

EINSATZ DER BISPHOSPHONATE

Ein wichtiges Anwendungsgebiet der Bisphosphonate ist die postmenopausale Osteoporose, die durch hormonelle Veränderungen entstehen kann. Bei Bedarf werden Bisphosphonate älteren sowie RisikopatientInnen zur Vorbeugung von Knochenbrüchen verschrieben. Durch die Hemmung des Knochenabbaus können

Bisphosphonate zudem die weitere Ausbreitung von Knochenkrebs und die Bildung von Metastasen verringern sowie Knochenschmerzen lindern. Sie finden bei verschiedenen Krebsarten und bei Erkrankungen wie dem Morbus Paget Anwendung.

ABLAUF DER BEHANDLUNG

Je nach Schweregrad der Knochenerkrankung wird eine Therapiedauer von ein bis drei Jahren empfohlen. Die Bisphosphonate werden entweder oral als Tablette oder intravenös als Infusion in die Vene verabreicht. Die meisten Menschen nehmen sie in Tablettenform ein.

Bisphosphonate sind wichtiger Bestandteil der Behandlung von Patienten mit multiplem Myelom. Sie reduzieren das Risiko für Skelettkomplikationen und sollen daher zusätzlich zur anti-Myelom Erstlinientherapie bis zum Erreichen eines tiefen Ansprechens und bei allfälligen Krankheitsrezidiv verabreicht werden. Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig

DIE VIER HÄUFIGSTEN BISPHOSPHONATE

ALENDRONSÄURE:

Ältester und meist erprobter Wirkstoff. Einsatz: bei postmenopausaler Osteoporose sowie bei Medikamenten, die Osteoporose begünstigen.

IBANDRONSÄURE:

Einsatz: bei postmenopausaler Osteoporose sowie als Therapie der Hyperkalzämie (vermehrt bei Tumorerkrankungen). Für PatientInnen mit Nierenproblemen geeignet.

ZOLEDRONÄURE:

Einsatz: zur Behandlung von Osteoporose, bei Knochenmetastasen sowie M. Paget. Vorsicht bei Nierenproblemen und Herz-erkrankungen.

RISEDRONÄURE

Einsatz: bei Osteoporose (postmenopausal, medikamenten-induziert) und M. Paget.

MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN

Allgemein sind Bisphosphonate gut verträglich. Aber auch sie können unerwünschte Begleiterscheinungen wie Knochen- und Muskelschmerzen sowie Verdauungsbeschwerden auslösen.

Eine besonders gefürchtete Nebenwirkung der Dauertherapie ist die sogenannte Kieferknochennekrose. Bei dieser Erkrankung sterben Teile des Kieferknochens ab. Die Kieferknochennekrose kann zu weitreichenden Folgen wie Eiteransammlungen im Kiefer, Kieferbrüchen, starken Schmerzen bis hin zum Verlust des gesamten Kiefers führen. Aber wie kommt dies zustande?

IMMUNSYSTEM UND ZÄHNE

Normalerweise ist ein intaktes Immunsystem dazu in der Lage, Entzündungen im Mundraum in Schach zu halten, erklärt der Zahnarzt und Ansprechpartner der SHG für M. Waldenström Dr. Alfred Gabriel. Ist das Immunsystem aber geschwächt, beispielsweise durch eine Krebstherapie, können Infektionen manchmal nicht ausreichend bewältigt werden.

„Deshalb sollte vor jeder Krebstherapie sowie vor Gabe von Bisphosphonaten der Zahnstatus der Patientin/des Patienten überprüft werden“, empfiehlt Dr. Gabriel. Gemeint ist damit die zahnärztliche Kontrolle des Mundes auf mögliche Entzündungen, wie Zahnfleischentzündungen, bis hin zu toten Zähnen oder schlecht sitzenden Prothesen. Bei ProthesenträgerInnen ist besondere Vorsicht geboten: Prothesen, die schlecht sitzen, können Druckstellen und Entzündungen im Mund verursachen. „Wenn man unbehandelt mit Entzündungen im Mund solche Therapien anfängt, ist das Risiko, an einer Kieferknochennekrose zu erkranken, erhöht.“

„Es gibt Proximal-Zahnbürsten, die speziell für Zahnfleischentzündungen geeignet sind, Zungenschaber, Mundspülungen, auch die Methode des Ölziehens. All diese Möglichkeiten können dazu beitragen, ein Zahnfleisch, das vom Zahnarzt saniert wurde, längere Zeit gesund zu erhalten, und Entzündungen zu verringern.“ Dr. Alfred Gabriel

Neben der regelmäßigen zahnärztlichen Kontrolle stehen Ihnen damit noch weitere Schutzmaßnahmen für zuhause zur Verfügung.



Zur Person:

Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig ist Leiter des Wilhelminenkrebsforschungsinstituts und war langjähriger Vorstand der I. Medizinischen Abteilung des Zentrums für Onkologie, Hämatologie und Palliativmedizin im Wilhelminenspital Wien.



Zur Person:

Dr. Alfred Gabriel ist Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde und war bis zu seiner Pensionierung im Jahr 2016 in seiner eigenen Praxis als Zahnarzt tätig. 2018 erhielt er seine Diagnose Morbus Waldenström und ist seit 3 Jahren Ansprechpartner für alle Lymphom-PatientInnen, die an der seltenen Lymphomart erkrankt sind.

DER PLAN B IST BUNT

Von Elfi Jirsa

Wer erinnert sich noch an die Kaleidoskope in unserer Kinderzeit? Ich hatte so eines – und war fasziniert. Man schaut in ein Rohr und sieht ein wunderschönes, buntes Bild. Das sich bei jeder kleinen Drehung ändert. Unwiederbringlich.

Mandalas erinnern an diese Bilder aus den Kaleidoskopen, nur sind sie beständig. Die von Heinz Pamminger sind noch dazu nachhaltig, weil aus Holz. Die Faszination, die von den mittelalterlichen Glasfenstern in den Kathedralen in Frankreich und England, von den islamischen Kunstwerken in Spanien,

etwa der Alhambra in Granada, von Mosaiken in vielen Kulturen ausgeht, haben den geborenen Welser Heinz Pamminger inspiriert. Daraus hat er einen Beruf gemacht, fertigt heute wunderbare Mandala-Legespiele.

Diesen Beruf, eher Berufung, hat er über Umwege gefunden. Ein Beruf Plan B sozusagen. Maschinenbau-Studium, Mitarbeit in Sozialprojekten, Bewährungshelfer, Bau von Biotopen und Schwimmteichen. In den langen Winterpausen widmete er sich intensiv dem Studium alter Kulturen.

Dabei stieß er auf die heilige Geometrie, auf die Verbindung von Zahlen, geometrischen Formen und Farben. Im Jahre 2000 entschloss er sich, sein bisheriges Freizeitinteresse kommerziell zu nützen. So wurde sein Haushalt zur Mandala-Werkstatt. Eine Erfolgsgeschichte. Uns freut's, ist doch Mandala-legen eine wunderbare Ganzjahresberuhigungsbeschäftigung. Für Jung und Alt, im Kindergarten, in der Schule, im Seniorenheim.

Ach ja: Gegen Voranmeldung kann man Heinz Pamminger auch in seiner Werkstatt besuchen.

„Ich arbeite bis heute mit Menschen aller Altersgruppen und bin dankbar für die vielen Augenblicke, in denen mir Menschen, vor allem Kinder ihre Mandalas mit leuchtenden Augen zum Fotografieren entgegenhielten. Insbesondere werden meine Mandala-Legespiele auch in vielen Kindergärten, Schulen und Seniorenheimen verwendet und auch von unterschiedlichsten Therapeuten und Ärzten. Vor allem aber auch in privaten Haushalten auf der ganzen Welt. Erstaunlich ist, dass vor allem Kinder beim Mandalalegen sehr ruhig und konzentriert spielerisch kreativ sind und auch ohne Vorgabe wunderschöne Mandalas legen, ein Spiegel ihrer inneren Fülle.“

Heinz Pamminger



Heinz Pamminger

Büro: Billrothstraße 36, 4600 Wels
Werkstatt: Eibenedt 5, 4643 Pettenbach
Telefon +43 664 421 0 996
heinz.pamminger@a1.net
www.mandala-werkstatt.at



10 FRAGEN

UNIV.-PROF.^{IN} DR.^{IN} HILDEGARD GREINIX



STECKBRIEF

Univ.-Prof.in Dr.in Hildegard Greinix ist Fachärztin für Innere Medizin mit Zusatzfach für Hämatologie und Internistische Onkologie und Abteilungsleiterin der Klinischen Abteilung für Hämatologie der Medizinischen Universität Graz.

1. WAS IST IHR SPEZIALGEBIET, IHR SCHWERPUNKT?

Mein Schwerpunkt ist die allogene Blutstammzelltransplantation (SZT), also die Transplantation von Blutstammzellen von verwandten und unverwandten Spender*innen.

2. WAS MACHEN SIE IN IHRER FREIZEIT?

Ich bin sehr gerne in der Natur, dort erhole ich mich am besten. Ich wandere gerne, im Winter ist es langlaufen, lese viel (nicht nur Fachliteratur), treffe Freund*innen und reise gerne.

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

Marie Curie.

4. WOFÜR STEHEN SIE MORGENS AUF?

Aus Neugier, was der Tag bringen wird.

5. WAS WAR IHRE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG?

Allein an ein riesiges amerikanisches Transplantzentrum (Seattle, USA) zu gehen und dort nach drei Tagen Nachtdienst zu versehen, wobei ich zuvor noch nie transplantierte Patient*innen betreut hatte.

6. WAS WAR IHR GRÖßTER ERFOLG?

Dass die extrakorporale Photopherese, eine immunmodulierende, schonende und effektive Behandlung von Immunkomplikationen nach Stammzelltransplantation, basierend auf meinen Daten und internationalen Präsentationen nun weltweit in Verwendung steht.

7. IHRE SCHÖNSTE KINDHEITSERINNERUNG?

Aufenthalte bei meinen Großeltern am Bauernhof.

8. WO MACHEN SIE AM LIEBSTEN URLAUB?

Ich mag sehr viele Regionen, am liebsten Kauai, Seattle und Umgebung und Altaussee.

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

Bei den Behandlungen wird Ihnen oft viel abverlangt. Lassen Sie es sich in der Zeit dazwischen gut gehen und schauen Sie auf sich. Nehmen Sie Unterstützung an und lassen Sie sich umsorgen. Sie müssen nicht immer die Starken sein.

10. IHR LEBENSMOTTO?

Das Leben ist schön.

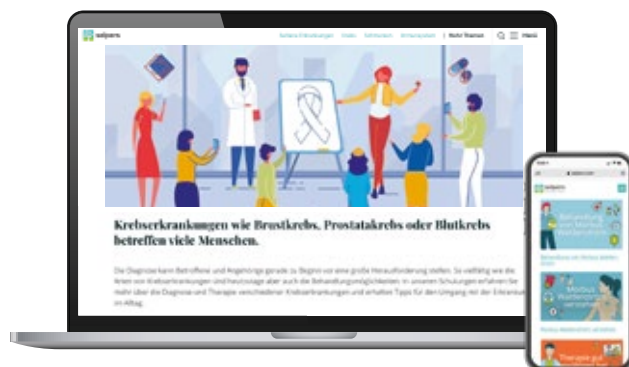


Neue Kostenlose Patientenschulungen

KREBSERKRANKUNGEN WIE BRUSTKREBS, PROSTATAKREBS ODER BLUTKREBS BETREFFEN VIELE MENSCHEN.

Die Diagnose Krebs kann Betroffene und Angehörige gerade zu Beginn vor eine große Herausforderung stellen. So vielfältig wie die Arten von Krebserkrankungen sind heutzutage aber auch die Behandlungsmöglichkeiten. In unseren Schulungen erfahren Sie mehr über die Diagnose und Therapie verschiedener Krebserkrankungen und erhalten Tipps für den Umgang mit der Erkrankung im Alltag. Sowohl ÄrztInnen als auch Betroffene und VertreterInnen von Patientengruppen unterstützen Sie dabei, besser mit der Erkrankung zu leben

Die Schulungen stehen Ihnen kostenlos unter www.selpers.com/krebs 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.