

Lebenswege

Das Magazin der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich

01|2023

Auseinandersetzung

Die Kraft zwischenmenschlicher Beziehungen
Schreiben als Bewältigung

Strategien

Apps zur Alltagserleichterung
Perücke als Sicherheit

GEMEINSAM IST ALLES!

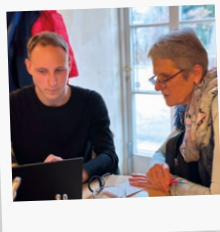
Behandlung

Erhaltungstherapie
Pro und Contra Kortison
ASH 2022

INTRO

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

Willkommen bei der ersten Ausgabe der Lebenswege 2023. Wir hoffen, Sie haben die letzte Zeit gut verbringen können. Wir von der MLH können auf viele interessante Veranstaltungen in diesem ersten Halbjahr zurückblicken.



Ein besonderes Event war das „Treffen zum Tratschen“ am 24. Februar in Wien mit Frau Mag.^a pharm. Karin Simonitsch und ihrem Kollegen Mag. pharm. Felix Fleißner von der Marienapotheke, bei dem Teilnehmende ihre Medikamentenlisten mitbrachten und persönlich beraten wurden.

Am 13. Mai stand Bewegung auf dem Tagesplan. Zusammen mit Trainerin Dr. Jacqueline Franz haben wir den richtigen Bewegungsablauf des Nordic Walkings gelernt und einen schönen Tag im grünen Prater verbracht.



Und das Jahr ist noch nicht vorbei: Geplant ist ein Ausflug zur Burg Forchtenstein. Unser großes alljährliches Online-Symposium wird im Herbst stattfinden.

Hinweisen möchte ich auch auf unsere Online-Kurse und Broschüren „Polyneuropathie“ und „Ihr Recht als PatientIn“, die großes Interesse finden. Die Broschüre zur Polyneuropathie haben wir schon viele hundert Male an Krankenhäuser und Reha-Kliniken ebenso wie an Einzelpersonen und auch nach Deutschland verschickt. Das freut uns ganz besonders, da wir es als eine unserer wichtigsten Aufgaben sehen, für verlässliche Aufklärung zu sorgen.



Kurse und Broschüren finden Sie auf www.myelom-lymphom.at bzw. www.selpers.com.

Ich wünsche Ihnen allen eine gute Zeit und gute Unterhaltung beim Lesen der Lebenswege.

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



NACHRUUF

Sehr betroffen haben wir vom Tod unseres treuen Gönners *Dr. Dionys L. Lehner* erfahren. Durch seine großzügige Unterstützung konnten wir vielen Menschen aus dem Prof. Ludwig Fonds finanzielle Hilfe geben. Wir trauern mit seiner Familie.

Lebenswege

Das Magazin 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 Gute menschliche Beziehungen

Ergebnisse einer Studie der Harvard University zur Bedeutung guter Beziehungen auf die Lebensqualität.

06 Onko-STEP

Forschungsprojekt zur Schreibtherapie für KrebspatientInnen im jungen Erwachsenenalter.

08 Perücken

Interview mit Sascha Stevanovic, einem der beiden Gründer der burgenländischen Firma Klee Perücken.

INFO & UNTERHALTUNG

10 „Tofu, Miso, Tempeh“

Rezepte-Tipps aus dem neuen Buch von Elisabeth Fischer

12 Kortison

Über Wirkungen und Risiken dieses vielseitig einsetzbaren Medikaments und seinen Einsatz in der Krebstherapie.

14 AnsprechpartnerInnen der SHG

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

17 Buchtipps

Leseempfehlungen von Mitgliedern der SHG.

MEDIZIN & MEHR

18 Patientenportrait 1

Ulli Müller über ihre erfolgreiche Bewältigung eines Multiplen Myeloms.

20 Patientenportrait 2

Maria Aschenwald über ihre Erfahrung mit ihrer Lymphomerkrankung.

22 Post ASH

Nachlese zum 64. Kongress der American Society of Hematology im Dezember 2022.

24 Apps, die das Leben erleichtern

Digitale Unterstützung bei Therapie und im Alltag.

26 Erhaltungstherapie

Was man unter Erhaltungstherapie versteht und wofür sie angewendet wird.

27 10 Fragen an ...

Assoc.-Prof. Dr. Thomas Melchardt, leitender Oberarzt der hämatologischen Ambulanz am Uniklinikum Salzburg.



SIE WOLLEN GLÜCKLICH SEIN? DANN TRAINIEREN SIE IHRE SOZIALE FITNESS!

Was ist das Geheimnis eines glücklichen Lebens? Die Antwort auf diese Frage geben uns US-Forschende der „Harvard Study of Adult Development“, die seit über 80 Jahren andauert. *Von Sara Bratke*



Es ist wahrscheinlich die größte Langzeitstudie der Glücksforschung, die jemals durchgeführt wurde: Im Jahr 1938 wurden eine Gruppe von 268 männlichen High-School-Schülern, von denen man annahm, dass sie ein erfolgreiches Leben führen würden, und 456 Jugendliche aus einem benachteiligten Viertel in Boston ausgewählt. Ziel der Studie war es, Anzeichen für spätere Gesundheit, Zufriedenheit und Erfolg zu identifizieren.

STUDIENFOKUS: WAS TRÄGT ZUM WOHLBEFINDEN DER MENSCHEN BEI?

Das Besondere an dieser Studie ist, dass sich die ForscherInnen nicht darauf fokussieren, was uns krank und unglücklich macht, sondern darauf, wie wir unser Leben verbessern können. In ihrem Buch „The Good Life“ geben die beiden Studienleiter in vierter Generation, Robert Waldinger und Marc Schulz, Anleitungen, wie man ein glückliches Leben erreichen kann. Die beiden geben zu bedenken, dass Glück für jede und jeden etwas anderes bedeutet, abhängig von der sozioökonomischen Situation, der gesellschaftlichen Stellung, der Gesundheit oder Ähnlichem. Es gibt jedoch einen Faktor, der sich in dieser und in anderen Glücksstudien als der Wichtigste herausstellt: Es macht uns glücklich, wenn wir gute Beziehungen zu anderen Menschen führen. Dabei muss es sich nicht um eine Partnerschaft handeln. Auch positive Kontakte zu FreundInnen, Familie und ArbeitskollegInnen werten das eigene Glückskonto auf.

GUTE BEZIEHUNGEN MACHEN GESÜNDER

Die StudienteilnehmerInnen wurden über die letzten 85 Jahre auf vielfältige

Art und Weise untersucht: Alle zwei Jahre füllen sie einen Fragebogen aus, und jedes fünfte Jahr erhalten die Forschenden Zugang zur Patientenakte der TeilnehmerInnen. Nach 15 Jahren werden sie in face-to-face Interviews zu ihrer Familie, Arbeit, psychischen und physischen Gesundheit sowie ihrer Lebensauffassung, Politik und Religion befragt. Auch Gehirn-Scans und Blutuntersuchungen werden durchgeführt, und 25 verstorbene TeilnehmerInnen haben ihre Gehirne für weiterführende Untersuchungen gespendet.

In ihrer Forschung stellten die WissenschaftlerInnen fest, dass gute Beziehungen nicht nur zu einer höheren Zufriedenheit, sondern sogar zu einem besseren gesundheitlichen Zustand führen. Sie gehen sogar so weit, gute Beziehungen auf dieselbe Stufe zu stellen wie eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und gesunden Schlaf. Wer keine guten Beziehungen führt, hat schlechtere Blutwerte und weist eine höhere Konzentration an Stresshormonen auf.

DAS GLÜCK IS A VOGEL.

Menschen wissen oft erst im Rückblick, was sie besonders glücklich macht. Beruflicher Erfolg, Reichtum oder Berühmtheit gehören meist nicht zu den Dingen, die ganz vorne stehen. Dabei zeigt uns die Studie, dass tägliche Interaktionen mit anderen Menschen uns am glücklichsten machen. Betonung auf täglich. Denn es herrscht manchmal die Einstellung, wer das Glück einmal erreicht hat, dem bleibe es auf ewig erhalten.

Wir können täglich bewusste Entscheidungen für ein glückliches Leben treffen. Ein Kompliment an die Nachbarin, dem Arbeitskollegen die Tür aufhalten oder Zivilcourage bei einem fremden Menschen zeigen. Wir sollten immer wieder in gute Beziehungen investieren, auch wenn dies in unserer

individualisierten Gesellschaft vielleicht oft schwerfällt und es Rückschläge gibt. Damit trainieren wir unsere „soziale Fitness“ und entwickeln unseren „Glücksmuskel“ auch noch im hohen Alter weiter.

DIE STUDIE DAUERT AN

Von den ursprünglichen Studienteilnehmern aus den 1930er Jahren sind nun fast alle verstorben, und die Forschenden untersuchen mittlerweile deren Nachkommen. Eine interessante Frage ist nun, ob die Untersuchung der Baby-Boomer-Generation andere Ergebnisse hervorbringen wird. Denn ursprünglich wurden nur männliche Teilnehmer befragt, nun sind auch Frauen in die Studie eingeschlossen.

Die Generation der Millennials und die Generation Z nutzen weit mehr als andere Generationen das Smartphone, welches uns vermehrt daran hindert, persönlich miteinander zu interagieren. Auch die Covid-19-Pandemie könnte Auswirkungen auf die zukünftigen Ergebnisse haben, da sie die soziale Isolation noch mehr beschleunigt hat.

Für alle Generationen geben die StudienautorInnen jedoch einen elementaren Ratschlag: Gute Beziehungen machen uns gesünder und glücklicher.

INFO

Weiter informieren können Sie sich auf der Homepage:

www.adultdevelopmentstudy.org



ONKO-STEP

SCHREIBTHERAPIE FÜR JUNGE KREBSPATIENT:INNEN

Wir stellen Ihnen das Online-Schreibprojekt vor, das PatientInnen bei der psychischen Verarbeitung der durchgemachten Krankheit unterstützt.

Von Antonia Fritz

Den Ausdruck „sich etwas von der Seele reden“ kennt jeder. Aber, kann man sich seine Sorgen auch „von der Seele schreiben“? Die Antwort lautet ganz klar: Ja, kann man!

Bereits in den 1980er Jahren entwickelte der US-amerikanische Professor für Psychologie, James Pennebaker, das Konzept des sogenannten „expressiven Schreibens“. Bei dieser psychotherapeutischen Methode schreiben Personen, die traumatische Erlebnisse verarbeiten wollen, in 20-minütigen Übungen offen und ehrlich ihre Gedanken und Gefühle nieder. Wichtig dabei ist, einfach loszuschreiben und möglichst ohne Pause oder langes Nachdenken durchzuschreiben. Grammatik, Satzbau oder Rechtschreibung sind nebensächlich. Dieses Niederschreiben schafft Ordnung in den eigenen Gedanken und das Blatt Papier wird zu einem Ablageort für Gefühle.

Eine Krebserkrankung ist ein traumatisches Erlebnis und ein großer Einschnitt im Leben. Psychoonkologische Studien der letzten Jahre haben gezeigt, dass gerade junge KrebspatientInnen im Vergleich zu älteren stärker unter der psychischen Belastung durch die Erkrankung leiden. Viele stehen dabei erst am Beginn des Berufslebens und haben Karriere und Familienplanung noch vor sich. Sie leiden besonders unter Ängs-

ten, Fatigue und Depressionen. In den Bereichen Unterstützung und Beratung von jungen KrebspatientInnen besteht zudem immer noch großer Verbesserungsbedarf.

Das Projekt Onko-STEP der Unikliniken Ulm und Leipzig möchte nachweisen, dass die schriftliche Auseinandersetzung mit der Krankheit bei jungen KrebspatientInnen zur Verarbeitung des Erlebten beiträgt und eine langfristige Verbesserung der Lebensqualität ermöglicht.

WIE LÄUFT DAS PROJEKT ONKO-STEP AB?

Die Online-Schreibtherapie besteht aus zwei Modulen. Während sich das Modul „Blick zurück“ mit der Krankheit beschäftigt, setzt das Modul „Blick nach vorne“ den Fokus auf den Umgang mit dem Erlebten. Beide Module beinhalten jeweils fünf Schreibaufgaben, die die Teilnehmenden wöchentlich von professionellen BehandlerInnen gestellt bekommen.

Für diese therapeutischen Schreibaufgaben und Fragestellungen sollen sich die Teilnehmenden ungefähr 45 Minuten Zeit nehmen. Um die Wirksamkeit der

Studie zu überprüfen, werden die Teilnehmenden jeweils vor, während und nach der Teilnahme mittels Fragebogen zu ihrem Befinden und ihrer Lebensqualität befragt. Abgeschlossen wird das Ganze mit einem Fragebogen drei Monate nach der letzten Schreibaufgabe.

WER KANN AN DEM FORSCHUNGSPROJEKT TEILNEHMEN?

Die Studie richtet sich an Menschen zwischen 18 und 39 Jahren, bei denen eine durchgemachte Krebserkrankung



nicht länger als zehn Jahre zurückliegt. Außerdem sollte die letzte Therapie mindestens sechs Monate her sein. Nicht geeignet ist das Projekt für Personen, die unter starken Depressionen oder sogar Suizidgedanken leiden. Während der Teilnahme sollte zudem keine andere psychotherapeutische Maßnahme in Anspruch genommen werden.

EXPRESSIVES SCHREIBEN UND DAS FÜHREN EINES TAGEBUCHS Hilft

Expressives Schreiben bietet Raum, den Gefühlen und Gedanken freien Lauf zu lassen. Denn gerade das Zurückhalten oder Vermeiden dieser Gefühle ist ein Stressfaktor, der sich negativ auf körperliche und geistige Gesundheit auswirkt. Es hilft, Gedanken zu ordnen und sich selbst und das Erlebte zu verstehen. Gefühle werden in Worte gefasst, und

die Krankheit wird in Beziehung zu anderen Ereignissen oder Verhaltensweisen gesetzt.

Die Wirksamkeit des expressiven Schreibens wurde in mehreren Studien festgehalten. Zwar kann es unmittelbar nach der Übung zu einem Stimmungstief kommen, langfristig gesehen gehen Personen, die regelmäßig expressives Schreiben praktizieren, jedoch seltener zum Arzt, weisen weniger Stresssymptome und bessere Immunparameter auf und berichten allgemein über eine höhere Lebenszufriedenheit.

Auch das Schreiben eines Tagebuchs kann beim Verarbeitungsprozess unterstützen. Ein Tagebuch ist wie ein wichtiger Vertrauter, dem man die innersten Gedanken offen mitteilen kann. Das Niederschreiben ist befreiend, reinigend und eine meditative Übung, bei der die Ausschüttung von Stresshormonen gesenkt und Ängste und Depressionen reduziert werden. Alles, was man dazu braucht, ist ein Stift und ein einfaches Heft.

ANMELDUNG

Die Teilnahme ist kostenlos. Bei Interesse kann man sich auf der Homepage des Projekts Onko-STEP anmelden:

onko-step.de



ONLINE KURS

Wie Schreiben bei der Verarbeitung einer Krebserkrankung helfen kann, erfahren Sie in dieser *selpers*-Schulung:

selpers.com/kurs/tagebuch-schreiben-bei-krebs



KLEE PERÜCKEN ZWEITHAAR AUF VERORDNUNG

Die Herausforderung Haarausfall begegnet vielen KrebspatientInnen im Rahmen ihrer Therapie. Doch damit kann man umgehen. *Von Antonia Fritz*



Seit Jänner 2023 gibt es in Eisenstadt das erste Perückenstudio Burgenlands. Mit einer großen Auswahl an qualitativ hochwertigen Perücken bietet das Unternehmen für KrebspatientInnen zwei besondere Vorteile: Eine ganz einfache Verrechnung mit ÖGK und SVS und die Möglichkeit von Haus- bzw. Spitalsbesuchen im Umreis von 50 km.

Ein Interview mit *Sascha Stevanovic*, dem Zweithaarspezialisten und einem der beiden Gründer von Klee Perücken.

Lebenswege: *Wie kam es zur Gründung von Klee Perücken?*

Sascha Stevanovic: Die Perückenversorgung von KrebspatientInnen ist eine Herzensangelegenheit für Christoph Klee und mich, weil unsere Mütter leider beide an Krebs verstorben sind. Christoph Klee ist seit über 30 Jahren Friseur und hatte sehr lange ein Friseurgeschäft. Er bemerkte, dass Menschen, die eine Perücke benötigen, mehr Aufmerksamkeit brauchen, als es beim Friseur möglich ist. Es braucht für KrebspatientInnen eine andere Atmosphäre. Deshalb haben wir uns auf Perücken spezialisiert. Wir sind auch Kooperationspartner der Krebshilfe Burgenland, das heißt monatlich geht ein Teil unseres Umsatzes als Spende an die Krebshilfe Burgenland.

Lebenswege: *Welche Art von Perücken bieten Sie an?*

Sascha Stevanovic: Es gibt handgeknüpfte oder maschinengeknüpfte Echthaar-, Kunsthaar- und Mischhaarperücken. Wir haben Perücken mit ganz klassischen bis hin zu topmodernen Schnitten und Farben. Viele Menschen denken, Krebs betrifft eher ältere Damen und man braucht im Sortiment nur graue Kurzhaarperücken. Das stimmt absolut nicht. Wir haben leider auch junges Klientel. Da kommen zum Beispiel alle Pastelltöne oder längeres Haar zum Einsatz.

Lebenswege: *Von der Beratung bis zur fertigen Perücke – was erwartet KundInnen?*

Sascha Stevanovic: In der Regel kommen die KundInnen mit einer Verordnung zu uns. Wir sind Vertragspartner der ÖGK und der SVS. Mit der BVA sind wir aktuell noch in Verhandlung. Wenn eine Kundin mit einer Verordnung zu uns kommt, nehmen wir ihr den bürokratischen Aufwand ab. Wir erledigen

alles. Die Kundin zahlt bei uns nur den Selbstbehalt, der bei der ÖGK zwischen 49,80 und 120 Euro liegt. Bei der SVS ist das ein bisschen mehr.

Manchmal braucht es nur einen Besuch bei uns, manchmal zwei. Das ist ganz davon abhängig, ob die Kundin beim Erstbesuch fündig wird. Wir haben ca. 200 Perücken lagernd, können aber auch innerhalb von maximal zwei Werktagen Perücken bestellen. Unsere Perücken sind quasi Rohentwürfe, die erst auf die KundInnen zugeschnitten werden müssen. Das ist der große Unterschied zu einem Onlineshop. Nicht jedem passt jede Perücke. Erst durch das sogenannte „Personalisieren“ sieht die Perücke wirklich natürlich aus.

Lebenswege: *Wie muss man die Perücke pflegen?*

Sascha Stevanovic: Bei Kunsthaarperücken ist die Pflege sehr einfach. Jede Kunsthaarperücke nimmt nach dem Waschen wieder genau dieselbe Form an. Bei Kunsthaarperücken gibt es spezielle Pflegeprodukte, sprich ein eigenes Shampoo und einen eigenen Balsam. Zum Waschen einfach in ein Waschbecken hineinlegen, dann das spezielle Shampoo hinzufügen, ein bisschen einwirken lassen und lufttrocknen lassen. Die klassische Kunsthaarperücke darf nicht mit Hitze behandelt werden, also auf gar keinen Fall föhnen. Sobald sie trocken ist, schüttelt man sie ein wenig und das war's.

Lebenswege: *Zu welchem Zeitpunkt raten Sie KrebspatientInnen eine Perücke auszusuchen?*

Sascha Stevanovic: Sinnvoll ist es, schon vor dem Haarausfall zu uns zu kommen, damit wir das Eigenhaar noch sehen und beurteilen können, wie die Perücke aussehen soll. Die Anpassung ist sowohl mit als auch ohne Haar möglich. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass der Haarausfall quasi über Nacht passieren kann und dann ist es gut, wenn man die Perücke schon zuhause hat.

Lebenswege: *Erleben Sie eine Veränderung bei KrebspatientInnen, die das erste Mal eine Perücke aufsetzen?*

Sascha Stevanovic: Ja, eine Veränderung ist definitiv zu spüren. Es ist eine Erleichterung da, sobald die Kundinnen sehen, dass die Perücke so echt aussieht und für die Umwelt nicht als

Perücke erkennbar ist. Das stärkt das Selbstbewusstsein, das sich wiederum auf die mentale Gesundheit auswirkt. Und die ist für KrebspatientInnen besonders wichtig. Viele sehen auch die Chance zu einer Veränderung. Wenn sie sich zum Beispiel immer langes Haar gewünscht haben, können sie jetzt eine Langhaarperücke wählen. Auch das stimmt sehr viele positiv.

Lebenswege: *Was ist besonders wichtig im Umgang mit KrebspatientInnen, die ihre Haare verlieren?*

Sascha Stevanovic: Wir nehmen zu diesem Thema regelmäßig an Schulungen der Krebshilfe Burgenland teil. Das Um und Auf ist, dass man authentisch ist und Empathie und Verständnis für die Situation hat. Wir betreuen unsere KundInnen mit viel Ruhe und Zeit. Es ist immer Nervosität und Angst bei den Damen zu spüren, aber ich muss sagen, wenn sie bei uns angekommen sind, verschwindet die Angst nach maximal zehn Minuten und sie fühlen sich wohl. PatientInnen haben oft ein verfälschtes Bild von Perücken. Sie denken an Fäschingsperücken, die sehr unecht aussehen. Doch die Technologie ist schon so fortgeschritten, dass es wirklich natürlich aussieht und man heutzutage eine Perücke vom Eigenhaar nicht mehr unterscheiden kann. Wir persönlich sagen auch immer: Man muss eine Perücke nicht mit Krankheit verbinden. Wenn man sich die Stars heute ansieht, tragen die auch oft Perücken. Heute sind sie dunkelhaarig, morgen sind sie blond. Perücken sind in Mode und müssen nicht im Kontext mit Krankheit stehen.



© Vanessa Hartmann

Kontakt

7000 Eisenstadt
Ruster Straße 85, Austria
Tel: +43 (0)2682 62345
office@klee-peruecken.at

SOJA-KÖSTLICHKEITEN

Aus den 100 Lieblingsrezepten mit Soja, die in ihrem neuen Kochbuch „**Tofu, Miso, Tempeh**“ zusammengetragen sind, hat Elisabeth Fischer für unsere LeserInnen sechs Rezepte ausgewählt.



smarticular Verlag. 433 Seiten. € 25,60,-

Liptauer

Zutaten für ca. 250 g:

- 150 g fester Tofu, natur
- 3 TL Tomatenmark
- 2 TL Sojasoße
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Chili
- ¼ TL Kümmel, zerstoßen
- 1 EL Sojajoghurt, natur
- 4 EL weiche Margarine
- 1 EL Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL Essigurken, gewürfelt
- 1 TL Kapern, gehackt
- Salz

Zubereitung:

1. Tofu mit der Gabel fein zerbröseln, mit Tomatenmark, Sojasoße, Senf, Paprikapulver, Chili und Kümmel zu einer festen Masse verrühren.
2. Sojajoghurt und Margarine gut unterrühren.
3. Zwiebeln, Essigurken und Kapern unterrühren, mit Salz abschmecken.



Räuchertofu-Mandel-Aufstrich

Zutaten für ca. 250 g:

- 200 g Räuchertofu, kleine Würfel
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Mandelmus (100%)
- 1 EL Dijon-Senf
- ½ TL Balsamico-Essig
- Muskat
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Ingwer, fein gehackt
- 1 EL Kapern, fein gehackt
- ½ Jungzwiebel, fein gehackt

Zubereitung:

1. Räuchertofu, Öl, Mandelmus, Senf, Essig, Muskat, Salz und Pfeffer im Multizerkleinerer glatt mixen.
2. Ingwer, Kapern und Frühlingszwiebeln dazugeben, kurz mixen.

Frühstücks-Smoothie mit Erdbeeren

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 EL feine Haferflocken
- 200 g Sojajoghurt natur, ungesüßt
- Saft von 2 Orangen
- 250 g Erdbeeren, Stücke
- 2 TL Honig (Ahornsirup, brauner Zucker)

Zubereitung:

Haferflocken mit 5 EL Wasser mischen, 5 Minuten aufquellen lassen. Mit dem Mixstab Haferflocken mit den restlichen Zutaten fein pürieren.



Erdbeer-Joghurt-sahne-Torte

Der fruchtige Tortenbelag wird dank Agar-Agar schnittfest. Gewonnen wird das pflanzliche Geliermittel aus mineralstoffreichen Meeresalgen. Um seine Gelierkraft zu entwickeln, muss Agar-Agar in kalter Flüssigkeit aufgelöst und kurz geköchelt werden.

Zutaten für 1 Torte (26 cm Ø):

Tortenboden

- 2 Eier
- 60 g Zucker
- 60 g Mehl
- ½ TL Backpulver

Belag

- 500 g Erdbeeren, Stücke
- 125 g Sojasahne
- 4 Päckchen Natur-Vanillezucker
- 3 EL brauner Zucker
- 2 gestrichene TL Agar-Agar

Garnitur

- Erdbeeren, kleine Spalten

Zubereitung:

1. **Kuchenboden:** Eier schaumig rühren. Zucker dazugeben, alles gut schaumig rühren.
2. Durchgesiebt Mehl und Backpulver untermischen. Springform mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen, glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen (180° Ober/Unterhitze, 160° Umluft) 25 Minuten backen, auf einem Gitter abkühlen lassen.
3. **Belag:** Erdbeeren, Sojasahne, Vanillezucker und Zucker fein pürieren. Agar-Agar mit 4 EL kaltem Wasser glattrühren.
4. Erdbeercreme und aufgelöstes Agar-Agar in einem kleinen Topf mit dem Schneebesen glatt rühren, unter Rühren aufkochen und 1 Minute unter Rühren köcheln.
5. Erdbeercreme in einer Schüssel im kalten Wasserbad etwas abkühlen lassen, dabei ab und zu umrühren.
6. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, auf dem Tortenboden verstreichen.
7. Torte mindestens 3 Stunden kalt stellen. Kurz vor dem Essen aus dem Kühlschrank nehmen. Mit Erdbeerspalten bestreuen.



Pfirsich-Lassie

Zutaten für 2 Portionen:

- Saft von 2 Orangen
- 250 g reife Pfirsiche, Stücke
- 250 g Sojajoghurt natur
- 2 TL Zitronensaft
- 2 TL Honig (Ahornsirup, brauner Zucker)
- 100 ml eiskaltes Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Mixstab fein pürieren.

Edamame-Salat mit Tomaten-Vinaigrette

Zutaten für 4 Portionen:

Salat:

- 300 g Edamame (grüne Sojabohnen), tiefgekühlt
- Salz
- 2 EL Zitronensaft
- Abgeriebene Schale von ¼ Bio-Zitrone
- Pfeffer

Vinaigrette:

- 2 Tomaten, kleine Würfel
- 2 Frühlingszwiebeln, feine Ringe
- 2 TL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Thymian
- ½ TL Basilikum
- ½ TL Oregano
- Salz
- Pfeffer

Garnitur:

Minze, Basilikum

Zubereitung:

1. Salat: Edamame in Salzwasser ca. 3 Minuten kochen, abgießen, in einem Sieb abtropfen lassen, mit den restlichen Zutaten vermischen, abkühlen lassen.
2. Vinaigrette: Alle Zutaten vermischen. Vinaigrette etwas ziehen lassen, so bildet sich aromatischer Saft.
3. Edamame und Vinaigrette vermischen.
4. Salat portionsweise anrichten, mit Kräutern bestreuen.





KORTISON – HOCHGEPRIESEN UND VERSCHMÄHT

„Was? Du bekommst Kortison? Das macht doch heftige Nebenwirkungen!“
Die Angst vor Kortison hält sich hartnäckig – was ist dran? *Von Iris Leroy*





WIE KORTISON ENTSTAND

Kortison wurde in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts bei Laborversuchen entdeckt. Schnell galt die neuartige Substanz als Wundermittel gegen alle möglichen Beschwerden. Erkrankungen, die zuvor als unheilbar eingestuft wurden, konnten plötzlich behandelt werden. Aufgrund seines breiten Wirkungsspektrums wurde das Medikament vielfältig und nahezu unkontrolliert verschrieben. Erst zeitversetzt machten sich die mitunter sehr starken und teilweise nicht umkehrbaren Nebenwirkungen bemerkbar.

Heutzutage ist man sich der zweiseitigen Wirkungsweise von Kortison bewusst. Aber was verbirgt sich wirklich hinter diesem Wirkstoff?

KORTISON GLEICH KORTISOL?

Kortison ist ein synthetisches, also im Labor hergestelltes Medikament und unter anderem auch unter den Namen Glukokortikoid, Prednison, Prednisolon oder Dexamethason bekannt.

Unter Kortisol hingegen wird ein körpereigenes Hormon verstanden, das für uns lebensnotwendig ist und täglich in den Nebennieren gebildet wird.

Kortisol zählt zu den sogenannten Stresshormonen unseres Körpers. In Stresssituationen, wie z. B. Bei Unfällen, Traumata oder Operationen, wird es vermehrt ausgeschüttet.

Seine Wirkungen sind vielfältig:

- Regulierung und Hemmung von Entzündungen
- Auswirkungen aufs Immunsystem
- Auswirkungen auf Herz- und Kreislauffunktionen
- Regulierung des Blutzuckers und Fettstoffwechsels
- Steuerung des Salz- und Wasserhaushalts
- Auswirkungen auf den Knochenhaushalt

Die Wirkungsweise des Kortisons leitet sich vom Kortisol ab und ist nahezu identisch.

VIelfältig Nützlich

So vielseitig die Effekte von Kortison sind, so breit gestaltet sich auch das Anwendungsspektrum. Zudem lässt sich Kortison je nach Behandlungsbedarf unterschiedlich einsetzen. So wird das Medikament beispielsweise als Spray bei Asthma oder in Form von Cremes zur Behandlung chronisch entzündlicher Hauterkrankungen (z. B. Neurodermitis) verabreicht. Ebenso kann Kortison im Akutfall, etwa bei Gelenkentzündungen, als Injektion gespritzt werden.

Manchmal ist aber auch eine längerfristige Tabletteneinnahme erforderlich. Autoimmunerkrankungen wie etwa Multiple Sklerose, Morbus Crohn und andere chronisch entzündliche Erkrankungen lassen sich mit Kortison behandeln.

Zudem findet das Medikament auch in der Therapie des Multiplen Myeloms Einsatz. Es führt zu einer Verringerung der Myelomzellen und wird deshalb häufig zusätzlich zur Chemotherapie verabreicht.

KORTISON UND DIE SCHATTENSEITEN

Wie jedes Medikament weist auch Kortison Nebenwirkungen auf. Diese sind stark von Dosis und Einnahmedauer abhängig. Demnach gilt bei Kortison: So viel und lange wie nötig, so wenig und kurz wie möglich.

Folgende **Nebenwirkungen** können bei längerer Verabreichung von kortisonhaltigen Medikamenten auftreten:

- Gewichtszunahme, erhöhte Blutzucker- und Fettwerte
- Schlafstörungen
- Bluthochdruck
- Knochenschwund
- Hautveränderungen (Akne, Hautverdünnung)
- Infektanfälligkeit
- Magengeschwüre etc.

Auch auf die Stimmung kann Kortison Auswirkung haben. So ist bekannt, dass das Medikament Depressionen verstärken und auch auslösen kann. Wie ausgeprägt die Nebenwirkungen

sich darstellen, hängt außerdem stark von der Verabreichungsform ab. Als Beispiel: Bei einer längeren Behandlung mit Tabletten oder gar Infusionen ist mit stärkeren Nebenwirkungen zu rechnen als während einer Therapie mit kortisonhaltigen Augentropfen oder Hautcremes, die nur an der entsprechenden Körperstelle wirken. Am Ende gilt: Die Dosis macht das Gift. Trotz seines mittlerweile angekratzten Images zählt Kortison nach wie vor zu einem der potentesten und wichtigsten Medikamente in der Medizin und ist weder aus der Apotheke und dem Krankenhaus noch aus der ärztlichen Praxis wegzudenken.

TIPPS WÄHREND UND NACH DER THERAPIE MIT KORTISON

EINNAHMEZEITPUNKT

Das körpereigene Kortisol wird vor allem in den frühen Morgenstunden gebildet. Es wirkt aktivierend auf den Organismus. Um diese innere Uhr nicht durcheinander zu bringen, ist es wichtig, das Kortison auch am frühen Morgen einzunehmen, am besten zwischen 6 und 8 Uhr. Ausnahme: Bei akuter, einmaliger Gabe kann der Körper die Schwankung gut tolerieren.

KONTROLLUNTERSUCHUNGEN

Kortison wirkt auf den Knochen, indem es den Knochenabbau unterstützt und langfristig den Knochenaufbau hemmt. Umso wichtiger ist es, während einer längeren Kortison-Einnahme den Knochenstoffwechsel im Blick zu behalten (Knochendichtemessungen etc.).

THERAPIEENDE

Nach einer längeren Einnahme, sprich länger als vier Wochen, muss Kortison ausgeschlichen werden. Das bedeutet, dass die Medikamentendosis Schritt für Schritt auf 0 reduziert wird. Setzen Sie das Kortison auf keinen Fall von einem auf den anderen Tag ab!



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 *In Pension.*
Aber immer noch in seiner Privatordina-
tion 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

BUCHTIPPS

Buchtipps für unsere LeserInnen von Mitgliedern der SHG Myelom-Lymphomhilfe



GARTENKRIMIS VON MARTINA PARKER

Ursprünglich war Martina Parker Journalistin, dann Leiterin der beiden Fachzeitschriften Café Journal und Parfümerie&Drogerie. Bei der Frauenzeitschrift WIENERIN gründete sie das Beautyressort, leitete dieses über zwei Jahrzehnte lang und avancierte zum Beauty Director für sämtliche Frauentitel der Styria Media Group. Bis 2020 konnte man ihre monatliche Kolumne „Schöner Leben“ lesen, daneben Artikel in unterschiedlichen Medien wie WIENER, WIENERIN, DIVA, PRESSE Schaulaufenster und SERVUS in Stadt & Land. Sie flog um die Welt und interviewte Stars und KünstlerInnen.

Heute kennt man Martina Parker vor allem als Autorin. Inzwischen lebt sie auf einem alten Bauernhof im Südburgenland. Ebendort, am „schönsten Ende der Welt“, entstehen und spielen ihre Gartenkrimis rund um den Klub der Grünen Daumen, die sich durch starke Frauenfiguren und burgenländisch-britischen Humor auszeichnen.



Drei Bände sind in den letzten zwei Jahren bereits erschienen: „Zuagroast“, „Hamdraht“ und „Aufblättelt“. Der vierte Gartenkrimi „Ausgestochen“ wird ab Oktober 2023 zu genießen sein.

Alle Bände sind im Gmeiner Verlag erschienen.
Jeweils ca. 500 Seiten und ca. € 20,-



Von den ersten drei Gartenkrimi-Bänden von Martina Parker verlosen wir je 1 Exemplar! Einfach eine E-Mail mit dem Betreff Gartenkrimi an info@myelom-lymphom.at schicken.

„DIE SCHWANGERE MADONNA“ VON PETER HENISCH

Peter Henisch wird heuer 80 Jahre alt. Er ist laut eigenen Angaben seit 1975 „freischwebender Schriftsteller“ und hat über 15 Romane veröffentlicht.

„Die schwangere Madonna“ ist eine abenteuerliche Reise quer durch Italien. Hauptfiguren: Ein Mann, der auf und davon will, ein Mädchen, das von ihrem Religionslehrer schwanger ist, ein gestohlenen Auto. Eine Fahrt, die immer mehr zur Obsession wird. Ein tragikomisches Roadmovie. Residenz Verlag. 352 Seiten. € 24,-



„KOCHEN IM FALSCHEN JAHRHUNDERT“ VON TERESA PRÄAUER

Ein Abend mit Einladung zum Essen. Die Gastgeberin ist nicht besonders talentiert und der Abend scheint zu misslingen, begleitet von unterschwelligen oder ganz offen artikulierten Aggressionen der Beteiligten. Gespräche über ‚Foodporn‘-Bilder, Kochen, Einkaufen und Wohnen. Der Abend wird immer komischer, tragischer, erotischer – schlau, witzig und heiter beschrieben. Nebenbei wird eine Geschichte der Waren, Speisen und des Kochens erzählt.



Von der Literaturkritik werden der Autorin „subversive Mustergültigkeit“ (FAZ) sowie tänzerische „Avantgarde“ und „Sprachbewusstheit“ (Die Zeit) attestiert. Ein „wahnsinnig lustiges Buch“ (Deutschlandfunk) mit „Witz und Klugheit“ (Die Welt). Wallstein Verlag. 198 Seiten, € 22,-

LEBENSWEGE

„EIN GANZ GROSSES DANKESCHÖN AN ELFI JIRSA, MARGIT PLACHY UND DIE MYELOM-LYMPHOMHILFE.“

ULLI MÜLLER

Ihre eigene innere Stärke und viel Beistand haben Ulli Müller durch die Zeit ihrer Erkrankung getragen. *Von Dr. med. Claudio Polzer*

Mit Anfang 50 ist Ulli Müller recht jung für diese Krankheit. Zu Beginn des Jahres 2021 nützt die selbständige Gründerin einer Event-Agentur das Angebot zur Gesundheitsuntersuchung. Dort wird etwas an der Niere entdeckt und nach Ultraschall und Magnetresonanztomographie der Verdacht auf „Schwammniere“ gestellt. Der Gang zum Nephrologen wird dringend empfohlen.

SCHLECHTE AUSSICHTEN

Ulli sucht das Wiener AKH auf, wo im Rahmen der Abklärung Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Hermine Agis auf die Befunde aufmerksam wird. Die Spezialistin für Multiples Myelom ist durch die massive Bence-Jones-Proteinurie alarmiert. Darunter versteht man den Nachweis tumorbedingter nierenschädigender Eiweißkörper im 24-Stunden-Sammelurin.

„Bei einem Wert über 200 Milligramm besteht der Verdacht auf ein Multiples Myelom“, erzählt Ulli. „Laut Aussage der Ärztin ist das Problem bis zu einem Wert von 6.000 behandelbar, bei mir waren es 14.000.“ Es besteht die Gefahr

eines akuten Nierenversagens, und beim entscheidenden Arzttermin heißt es: „Stellen Sie sich darauf ein, dass Sie eventuell eine Nierentransplantation und eine lebenslange Dialyse benötigen.“

„Ich bin selber überrascht von mir, wie gefasst ich die Diagnose Krebs damals aufgenommen habe“, sagt Ulli heute. „Auf die Frage, wann ich mit der Therapie beginnen wolle, antwortete ich: Natürlich sofort. Auf was warten?“

HOCHMOTIVIERT IN DIE BEHANDLUNG

Es wird mit einer Chemotherapie begonnen, nach wenigen Wochen sinkt der Proteinwert auf 300 mg. Ullis Nieren haben keinen Schaden davongetragen. Der erste Schritt ist geschafft. Es beginnt eine Immuntherapie, etwa ein Jahr lang 1 mal wöchentlich in der Tagesklinik. „Zimmer mit Aussicht“, sagt Ulli scherzhaft, wegen des tollen Wien-Blicks aus dem 19. Stock des AKH.

Als es auf die Stammzellentransplantation zugeht, wechselt Ulli aus persönlichen Gründen ins Wilhelminenspital. Auf Empfehlung der SHG kommt sie zu Dr. Martin Schreder, in dessen Be-

treuung sie sich sofort wohl fühlt. Sie bereitet sich intensiv vor, versorgt sich unter ärztlicher Anleitung mit allem, was ihr Körper braucht.

„Ich hatte schreckliche Geschichten gehört, wie schlecht es einem nach Hochdosis-Chemotherapie und Transplantation geht. Zwei Tage Halsschmerzen und in der ärgsten Phase musste ich mich zum Essen zwingen. Aber insgesamt hatte ich kaum Nebenwirkungen und Beeinträchtigungen.“

Drei Wochen ist Ulli im Krankenhaus. Sie ist gut drauf, geht im Park spazieren. In der einen Woche der Quarantäne macht sie ein Workout, dreht Musik auf und tanzt im Zimmer. „Woher ich diese Stärke genommen habe, weiß ich nicht. Sicher aber liegt es daran, dass ich ein sehr optimistischer Mensch bin. Eine hartgesottene Mühlviertlerin und eher eine Frohnatur.“

Die „Paradepatientin“ wird eine Woche früher als geplant entlassen. Nach zwei Wochen geht Ulli das erste Mal zum Beach-Volleyball, ihrem Lieblingssport. Natürlich nicht volle zwei Stunden, sie merkt schon, dass sie noch geschwächt ist, aber dennoch.



THEMA HAARE

„Die Haare sind vor allem bei einer Frau schon ein Thema“, sagt Ulli. „Ich hatte lange blonde Haare und der Kopfpolster im Krankenhaus war jeden Tag voller Haare. Ich ging direkt zum Friseur, um mir eine Glatze rasieren zu lassen. Sie waren so nett dort, haben mir mit Humor und Leichtigkeit die Angst genommen und nicht mal Geld verlangt. Solche Gesten sind eine unglaubliche Unterstützung.“ Und eines kann Ulli nur empfehlen: Sich

vorab eine Perücke zu besorgen. Dann hat man in der Situation selber keinen Stress.

Mittlerweile sind die Haare nachgewachsen, wenn auch immer noch recht burschikos. Aber Ulli bekommt viele Komplimente für ihren Kurzhaarschnitt und er ist auch wunderbar unkompliziert: „Aus der Dusche steigen, abrubbeln, fertig.“

BEISTAND

Wenn man Ulli über die Zeit ihrer Erkrankung reden hört, würde man nicht glauben, was sie in zwei Jahren alles durchgemacht hat. Eine Woche, nachdem sie ihrer Mutter von der Krebsdiagnose erzählte, starb die Mutter ganz plötzlich. Und die Corona-Lockdowns brachen ihrem erst 2018 gegründeten Unternehmen beinahe das Genick.

Was Ulli neben ihrer eigenen Charakterstärke hochhielt, waren ihre FreundInnen und Familie. Und ein junger Hund namens Jeffrey, den ihr Nachbar von der Straße rettete. Ulli hat sich viel um Jeffrey gekümmert, er ist ihr ans Herz gewachsen und hat ihr sehr

viel Kraft, Liebe und Wärme gegeben. „Wenn es mir schlecht ging, ist Jeffrey den ganzen Tag nicht von meiner Seite gewichen.“



Dass Ulli nun seit vielen Monaten wieder voll im Leben steht, verdankt sie auch dem Gang zur Gesundenuntersuchung. Ohne den zufälligen Befund dort, wäre ihre Geschichte vielleicht nicht so gut ausgefallen. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen kann sie deshalb nur jedem anraten.

LEBENSWEGE

„IN DIE ZUKUNFT SCHAUEN UND SICH SAGEN: DAS SCHAFFE ICH!“

MARIA ASCHENWALD

Maria Aschenwald über ihre Lymphomerkrankung.
Dr. med. Claudio Polzer

Vor zwei Jahren, im Zuge einer routinemäßigen Blutuntersuchung, zeigten die Laborwerte, dass irgendwo im Körper von Maria Aschenwald etwas nicht stimmte. Weitere Untersuchungen wurden durchgeführt, Ultraschall und CT. Schließlich die Diagnose: Ein großflächiges Lymphom in der Leber.

„Ich hatte nichts gespürt, gar nichts“, erinnert sich Maria Aschenwald. „Das war vielleicht auch mein Glück, weil die Krankheit nicht sehr weit fortgeschritten war. Es war zwar bereits im Knochenmark etwas nachweisbar, doch das ist mit der ersten Chemotherapie verschwunden.“

THERAPIE ALS MARATHON

Fünf Zyklen Chemotherapie erhielt Maria Aschenwald, doch das Lymphom in der Leber erwies sich als hartnäckig. Die Chemotherapie wurde umgestellt, und die Ärzte rieten zu einer autologen Stammzellentransplantation. Diese ist fester Bestandteil in der Behandlung von Lymphomen und birgt die Aussicht auf Heilung. Allerdings gibt es klare Auswahl- und Ausschlusskriterien.

Dazu gehört das Lebensalter. Ab einem Alter von 60 bis 65 Jahren wird man als PatientIn kaum noch zu einer Stammzellentransplantation zugelassen. Maria Aschenwald war zu diesem Zeitpunkt fast 70 Jahre alt.

„Ausschlaggebend war ihre körperliche Fitness und die daraus resultierende Erfolgswahrscheinlichkeit einer Stammzellentransplantation“, sagt Franz Kaltseis, der Partner von Maria.

Maria war vor der Erkrankung sehr sportlich, fit und aktiv. Ein großer Vorteil, um so eine Krankheit durchzustehen und für eine Transplantation in Frage zu kommen. Das ändert freilich nichts daran, dass die Therapie ein belastender und langer Weg ist. „Ein Arzt hat uns das bereits bei der ersten Diagnose gesagt: Der Kampf gegen Krebs ist ein Marathon.“

DIE ZEIT NACH DER THERAPIE

Die Behandlung war – auch wenn Maria im Krankenhaus sehr gut versorgt wurde – eine „harte Tour“. Vor allem die vier Wochen nach der Transplantation, bis sich ihr Blutbild wieder

einigermaßen stabilisierte. „Ich hatte keine Schmerzen, aber ich war sehr schwach. Auch als ich bereits zuhause war, hat es noch einige Zeit gedauert, bis ich wieder ein wenig zu Kräften kam.“

Drei bis vier Wochen Intensivstation, aber danach ist die Krankheit noch nicht besiegt. „Auch als Angehöriger meint man, nach der Stammzellentransplantation ist das Ganze vorbei“, sagt Franz Kaltseis. „Aber es ist erst die Halbzeit des Marathons.“



Acht Monate nach Stammzellentherapie



Nach einer Stammzellentransplantation ist der Körper ungeschützt. Maria musste sehr aufpassen, sich nicht anzustecken, dennoch schnappte sie immer wieder Infektionen auf. Das konnte auch kritisch werden. Zweimal musste sie aufgrund eines Infekts mit der Rettung ins Krankenhaus gebracht werden. Noch dazu fand all das in der Corona-Zeit statt. Wenn irgendjemand krank war, gab es keine Besuche. „Quasi ein Familien-Lockdown.“

DIE PSYCHOLOGISCHE EBENE

„Ich war psychisch schon etwas angeschlagen“, sagt Maria. „Man fragt sich immer, was ist das nächste, das kommt. Da ist eine große Verunsicherung.“ Aus der Perspektive des Angehörigen klingt das so: „Vier Wochen auf der Stammzellenstation, in Ungewissheit, was kommen wird, das ist eine Trauma-Situation. Das muss erst bewältigt werden. Und das gilt auch für die Angehörigen.“

Über die Krebshilfe bekamen Maria und Franz psychologische Betreuung vermittelt, die kostenlos und hoch-



Ein Jahr nach Stammzellentherapie

professionell war. „Wir sind als Paar hingegangen und das hat uns sehr weitergeholfen“, sagt Maria. „Hilfe von außen, alles besprechen zu können, ist sehr gut.“

Ein Detailaspekt ist Maria wichtig auszusprechen: „Im Krankenhaus habe ich immer Schlaftabletten bekommen,

und das war auch gut so. Der Körper muss ruhen, damit er sich wieder ein bisschen erholen kann. Aber zuhause musste ich schauen, wie ich wieder davon loskomme. Man muss zusehen, dass man ohne Schlaftabletten klar kommt.“

ZURÜCK INS NORMALE LEBEN

Zwei Monate nach der Transplantation war im PET-CT noch ein kleiner Rand des Lymphoms zu sehen. Die Ärzte empfahlen noch 20 Bestrahlungen. Danach war alles weg.

Den Befund, dass nichts mehr zu sehen ist, hat Maria Aschenwald vor einem Jahr bekommen. Seit ein paar Monaten fühlt sie sich auch sehr gut, die Kraft kommt zurück. Sie kann wieder im Garten arbeiten und geht ins Fitness-Studio. Die Leitungsfähigkeit ist nicht mehr so wie vor der Erkrankung, aber Maria ist zufrieden.

Die Kraftquelle in dieser Zeit war ihre Familie: „Mein Partner und meine Kinder. Und die Enkelkinder. Das war immer eine Freude, wenn sie gekommen sind.“

NEUES VOM ASH 2022

Unserer alljährlichen Vortragsreihe zum Annual Meeting der American Society of Hematology ASH folgten 18.258 TeilnehmerInnen.

Von Dr. med Claudio Polzer



UNIV.-PROF. DR. HEINZ LUDWIG: IMMUNTHERAPIE BEIM MULTIPLN MYELOM

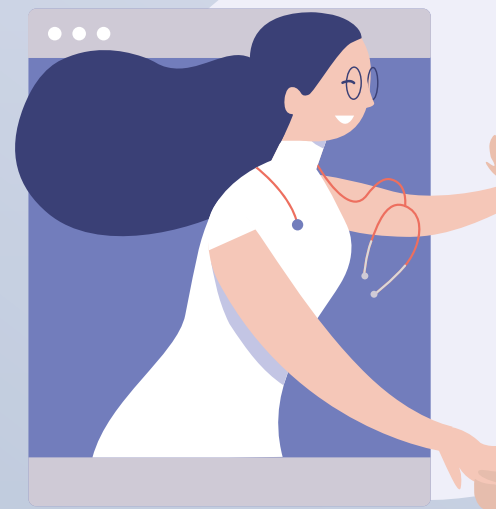
MGUS (Monoklonale Gammopathie Unklarer Signifikanz) tritt einer neuen Studie zufolge bei 4,4% der über 40-Jährigen auf und wird mit steigendem Alter häufiger. Gehäuft kommt MGUS bei Personen mit akuten Virusinfekten, Autoimmunerkrankungen, Lungen- oder Krebserkrankungen vor. MGUS kann nur vorübergehend auftreten, aber auch in eine behandlungsbedürftige Erkrankung übergehen.

Die Prognose des Multiplen Myeloms kann durch ein intensives Therapieregime auch in der Ultra-Hochrisiko-Gruppe verbessert werden. Eine Erhaltungstherapie verbessert zusätzlich das progressionsfreie Gesamtüberleben. Vor allem bei Patienten mit nachweisbarer minimaler Resterkrankung (MRD) ist die Erhaltungstherapie über mehrere Jahre von Vorteil.

Auf immuntherapeutischer Ebene stehen neben CELMoDs (z. B. Meigdomid) bispezifische Antikörper zur Verfügung. Sie aktivieren T-Zellen zur Bekämpfung von Tumorzellen und zeigen hohe Ansprechraten. In dieser Gruppe gibt es zwei neue Wirkstoffe: Teclistamab und Talquetamab. Die CAR-T-Zell-Therapie erreicht Ansprechraten von bis zu 100 Prozent und langes progressionsfreies Überleben, ist allerdings auch sehr kostenaufwendig und von Nebenwirkungen begleitet. Der in Zukunft zu erwartende Einsatz von bispezifischen Antikörpern und CAR-T-Zell-Therapie in der Erstlinienbehandlung dürfte zu einer Verlängerung der Überlebenszeit und einer Erhöhung der Heilungsrate führen.

SYMPOSIUM 2022 – VIDEOAUFZEICHNUNGEN ONLINE!

Die Video-Aufzeichnungen aller Vorträge zum Nachschauen finden Sie unter selpers.com/live/neues-vom-ash-2023





UNIV.-PROF. MICHAEL PFEILSTÖCKER: MYELOYDYSPLASTISCHES SYNDROM

Myelodysplastische Syndrome (MDS) werden neuerdings Myelodysplastische Neoplasien genannt. Es handelt sich um Erkrankungen des Knochenmarks, bei denen genetische Veränderungen zur Fehlbildung von Blutzellen und zu einer ineffektiven Blutbildung führen. Rote oder weiße Blutzellen und auch Blutplättchen können betroffen sein, mit entsprechenden Symptomen: Anämie, Infektionsanfälligkeit, Blutungsneigung und auch Schmerzen. Die Diagnose wird durch eine Knochenmarkpunktion gestellt. Nach wie vor gibt es keine einheitliche Klassifikation der MDS.

Bei Niedrigrisiko-MDS ohne Symptome kann zugewartet werden, ansonsten kommen je nach Untergruppe immunsuppressive oder immunmodellierende (Lenalidomid) Therapien, demethylisierende Substanzen, chronische Transfusion sowie die Stammzellentransplantation in Frage. Daneben werden Wachstumsfaktoren (Erythropoietin) und Ausreifungsaktivatoren (Luspatercept) sowie Eisen-chelation gegen die Eisenüberladung eingesetzt.

Bei Hochrisiko-MDS soll als einzige Heilungsmöglichkeit eine allogene Stammzellentransplantation erwogen werden, die jedoch mit einem hohen Risiko verbunden und nur für fitte PatientInnen geeignet ist. Alternativ kommen Azacytidin, in Zukunft evtl. auch in Kombination mit Immuntherapien oder Chemotherapie in Frage. Eine neue Substanz ist der Telomerase-Inhibitor Imetelstat, der gerade in klinischen Studien untersucht wird.



ASSOC.-PROF. DR. THOMAS MELCHARDT: LYMPHDRÜSENKREBS UND CLL

Gegen das Diffus Großzellige B-Zell-Lymphom (DLBCL) wurden in den letzten Jahren bispezifische Antikörper entwickelt: Mosunetuzumab (bereits zugelassen), Glofitamab (wird bald folgen) sowie Odronextamab und Epcoritamab (derzeit in Studien). Die Ergebnisse sind mit kompletten Remissionsraten von über 30 Prozent ermutigend. Momentan wird zuerst eine Polychemotherapie evtl. mit monoklonalem Antikörper verabreicht, bei mangelndem Therapieerfolg neue Therapieoptionen wie auch die CAR-T-Zell-Therapie. Derzeit startet unter Beteiligung der Universität Salzburg die POLA-GLO Studie zur Immuntherapie bei Personen >60 Jahre, die häufig die Chemotherapie schlecht vertragen. Interessierte können sich ab sofort dort melden (Kontakt: r.greil@salk.at).

Beim Mantelzelllymphom erzielt laut TRIANGLE-Studie Ibrutinib zusätzlich zur Chemotherapie ähnlich gute Ergebnisse wie eine Stammzellentransplantation. Glofitamab zeigt bei über 73 Prozent der mehrfach vorbehandelten PatientInnen eine komplette Remission.

Beim Follikulären Lymphom bringt die CAR-T-Zell-Therapie komplette Remissionsraten von knapp 80 Prozent und noch nach zwei Jahren ein progressionsfreies Überleben bei zwei Drittel der PatientInnen. Auch bispezifische Antikörper sind bereits zugelassen (Mosunetuzumab) bzw. werden in Zukunft zur Verfügung stehen.

Bei CLL zeigt Zanubrutinib noch bessere Ergebnisse als Ibrutinib und seltener schwere kardiale Nebenwirkungen.

Die Chemotherapie führt bei neun von zehn Hodgkin-Lymphomen zur Heilung. Durch die zusätzliche Gabe von Antikörpern lässt sich bei gleicher Wirkung die Nebenwirkungsrate positiv beeinflussen. Bei Rezidiv gibt es mit dem Antikörper Brentuximab-Vedotin eine neue Therapieoption.



DIE NÜTZLICHSTEN SMARTPHONE-APPS

FÜR DEN ALLTAG UND IN DER KREBSTHERAPIE

Apps sind die kleinen Helfer des Alltages und für viele von uns nicht mehr wegzudenken. Sie bieten umfassende und schnelle Informationen, begleiten PatientInnen in ihrer Therapie oder erleichtern die Interaktion mit dem medizinischen Personal. Doch welche Apps sind wirklich nützlich? Wir haben die Must-haves für Android- und iOS-Smartphones herausgesucht.

Von Sara Bratke.



VIMEDI MEDIKATION EINFACH SICHER

Mit dieser App behält man im Alltag leicht den Überblick über die Medikamenteneinnahme.

PatientInnen können ihren Medikationsplan mit den aktuellen Dosierungen eingeben und einstellen, dass die App sie an die Einnahme erinnert. Sie warnt auch vor möglichen Wechselwirkungen und berechnet den verbleibenden Medikamentenvorrat, damit das Arzneimittel rechtzeitig nachbestellt werden kann.

Für Android und iOS kostenlos

APO MOBILE DIE APP DER MARIENAPOTHEKE

PatientInnen können mit der Apotheke via App ganz einfach in Kontakt treten. Der Bestellservice ermöglicht eine Rezeptvorbestellung für die eigenen Medikamente. NutzerInnen werden regelmäßig über Aktionen der Apotheke informiert, können Termine zu Nachtdiensten einsehen und informative Artikel rund um das Thema Gesundheit abrufen.

Um zu den Angeboten der Marienapotheke zu gelangen, muss nach dem Download der Code der Marienapotheke eingegeben werden: 114006.

Marienapotheke, Schmalzhofgasse 1, 1060 Wien

Für Android und iOS kostenlos

HEADSPACE MEDITATION UND SCHLAF

Headspace bietet Achtsamkeitsübungen für den täglichen Gebrauch. Begleitet von farbenfrohen Animationen können die NutzerInnen in der Testversion die Grundlagen der Meditation erlernen und so Panik, Angst und Stress entgegenwirken.

Für Android und iOS kostenlos. Für Fortgeschrittene steht ein kostenpflichtiges Abo-Modell um € 12.99,- pro Monat oder € 57.99,- pro Jahr zur Verfügung.

MIKA KREBSTHERAPIE ASSISTENT

Diese App enthält Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen sowie Ernährungstipps bei KrebspatientInnen. Sie erfahren, wie sie mit den Therapiefolgen zurechtkommen, sie können Symptome erfassen und zusätzliche Informationen zu ihrer Therapie erhalten. In kleinen Themenreisen werden die NutzerInnen dabei unterstützt, mit den seelischen und körperlichen Folgen ihrer Erkrankung besser umzugehen.

Für Android und iOS kostenlos

BRING! DIE DIGITALE EINKAUFSLISTE

Einkaufen ohne Einkaufszettel? In dieser App können NutzerInnen ihre Einkaufsliste digitalisieren und Familienmitgliedern zur Verfügung stellen. So kann der gesamte Haushalt offene Besorgungen immer einsehen. Für Sparfüchse gibt es eine Rubrik mit aktuellen Prospekten von Geschäften aus der Umgebung.

Für Android und iOS kostenlos

HEALTHFOOD REZEPT-APP

TumorpatientInnen und gesunde Menschen finden in der kostenlosen App des Tumorzentrums München geschmackvolle Gerichte, die an die Bedürfnisse von KrebspatientInnen angepasst sind.

Es gibt Rezepte für die Gewichtsabnahme und -zunahme, Empfehlungen für eiweißreiche Gerichte sowie Hilfestellungen für PatientInnen, die nur kleine Mengen über den Tag verteilt essen können.

Für Android und iOS kostenlos

CANKADO DIGITALES TAGEBUCH FÜR KREBSPATIENTINNEN

Cankado unterstützt KrebspatientInnen während ihres Behandlungsverlaufes durch ein digitales Patiententagebuch.

Die Gesundheitsinformationen können dem medizinischen Personal in Echtzeit zur Verfügung gestellt werden. Somit können die Interaktionen zwischen Ärztin/Arzt und PatientIn verbessert und der Krankheitsverlauf digital dokumentiert werden.

Für Android und iOS kostenlos

ERHALTUNGSTHERAPIE

Die Chemotherapie ist abgeschlossen. Nun hat Ihnen Ihre Ärztin/Ihr Arzt eine weiterführende Erhaltungstherapie ans Herz gelegt. Aber was versteht man überhaupt darunter? *Von Iris Leroy*

ERHALTUNGSTHERAPIE – WAS IST DAS?

Unter einer Erhaltungstherapie, auch Maintenance Therapy genannt, wird die längerfristige Verabreichung eines speziellen Medikaments verstanden, die nach einer bereits durchgeführten Behandlung anschließt.

Die Erhaltungstherapie ist hauptsächlich aus der Krebsbehandlung bekannt. So folgt sie beispielsweise auf eine Chemotherapie und/oder Operation oder wird, wie im Zuge der Myelombehandlung, direkt an eine Stammzelltransplantation angeschlossen. Aber auch die Dauerbehandlung nach Transplantationen wird als Erhaltungstherapie bezeichnet.

WIESO ERHALTUNGSTHERAPIE?

Warum eine Erhaltungstherapie sinnvoll sein kann, lässt sich anhand der sogenannten dormant tumor cells, zu Deutsch „schlafende Tumorzellen“ erklären. Trotz vorangegangener Krebstherapie sind manche Tumorzellen in der Lage, sich im Körper zu „verstecken“ und Chemotherapie und Co. zu überleben. In diesem Fall besteht die Gefahr, dass diese Tumorzellen im Verlauf wieder aktiv werden und es zu einer Wiederkehr der Krebserkrankung kommt, einem sogenannten Rezidiv. Die Erhaltungstherapie sorgt dafür, dass dieses Risiko reduziert wird – und die dormant tumor cells sozusagen „weitschlafen“.

ZIEL DER ERHALTUNGSTHERAPIE

Das Ziel der Erhaltungstherapie besteht also darin, einen Krebsrückfall zu vermeiden oder hinauszuzögern. Sie dient der Tumorkontrolle und Stabilisierung des Gesundheitszustands.

Bei fortgeschrittener Krebserkrankung führt die Erhaltungstherapie meist nicht zur Heilung. Sie kann allerdings Symptome durch die Krebserkrankung kontrollieren helfen und, je nach Tumorart und Krankheitsstadium, die Überlebenszeit verlängern.

Vorrangiges Ziel einer Erhaltungstherapie bei fortgeschrittener Erkrankung ist die Verbesserung der Lebensqualität der Patientin/des Patienten.

DAUER UND NACHTEILE DER ERHALTUNGSTHERAPIE

Über die Dauer einer Erhaltungstherapie lässt sich keine pauschale Aussage treffen. Meist kommt es auf den individuellen Krankheitsfall an. Auch die Compliance der Patientin/des Patienten, also das aktive Mitwirken der erkrankten Person an den therapeutischen Maßnahmen, spielt hier eine wesentliche Rolle. Oft schränken nämlich Nebenwirkungen durch die Behandlung das Fortsetzen der Erhaltungstherapie ein. So kann es zu Symptomen wie Hautreaktionen, Übelkeit, Durchfall und auch Müdigkeit kommen. In seltenen Fällen und abhängig von der Art der Erhaltungstherapie können zudem weitere Tumorarten oder Leberversagen auftreten.

ZUKUNFT DER ERHALTUNGSTHERAPIE

Die Diagnose Krebs ist oft mit starken gesundheitlichen Einschränkungen und kräftezehrenden Behandlungsformen verbunden. Auch die Erhaltungstherapie ist davon nicht ausgeschlossen. Doch es besteht guter Grund zur Hoffnung. Zahlreiche Entwicklungen und Studien laufen auf Hochtouren,

bestmögliche Therapieoptionen zu finden, die effektiver und auch verträglicher sind.

MEDIKAMENTE IN DER ERHALTUNGSTHERAPIE

Bei der Erhaltungstherapie kommen folgende Wirkstoffklassen zum Einsatz:

ZYTOSTATIKUM

Dabei handelt es sich um Medikamente, die die Zellteilung hemmen und so das Wachstum des Tumors verhindern oder bremsen.

ANTIKÖRPER

Es gibt unterschiedliche Wirkungsweisen von therapeutisch eingesetzten Antikörpern. Bei der Erhaltungstherapie werden Antikörper verwendet, die den Wachstumsfaktor hemmen. Der Wachstumsfaktor ist, wie der Name schon vermuten lässt, am Wachstum eines Tumors entscheidend beteiligt.



10 FRAGEN

ASSOC.- PROF. DR. THOMAS MELCHARDT



STECKBRIEF Assoc.-Prof. Dr. Thomas Melchardt ist Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie und internistische Onkologie und leitet die hämatologische Ambulanz des Landeskrankenhauses Salzburg, Universitätsklinikum der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität. Für seine Forschung auf dem Gebiet der Krebsentstehung wurde er mit dem Wolfgang Denk-Preis der Österreichischen Gesellschaft für Hämatologie & Medizinische Onkologie ausgezeichnet.

1. WAS IST IHR SPEZIALGEBIET, IHR SCHWERPUNKT?

Ich bin spezialisiert auf die Behandlung von Erkrankungen des Knochenmarks und der Lymphknoten sowie Krebserkrankungen im Kopf-Hals Bereich.

2. WAS MACHEN SIE IN IHRER FREIZEIT?

Wenn ich nicht arbeite, gehört meine Zeit meiner Frau und meinen Kindern.

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

Papst Franziskus I.

4. WOFÜR STEHEN SIE MORGENS AUF?

Um etwas zu verbessern.

5. WAS WAR IHRE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG?

Als in Salzburg zum Beginn der ersten COVID-Welle an der SALK das COVID-Zentrum in Betrieb ging, hatte ich Dienst und so war ich Teil des Teams, als die ersten echten COVID-Fälle auftraten in Salzburg.

6. WAS WAR IHR GRÖSSTER ERFOLG?

Die Geburten meiner 4 Kinder.

7. IHRE SCHÖNSTE KINDHEITSERINNERUNG?

Da sind so viele, aber am liebsten erinnere ich mich an Familienfeiern im Freien.

8. WO MACHEN SIE AM LIEBSTEN URLAUB?

Am Strand in Italien oder in den Bergen.

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

Trotz aller Angst und Enttäuschung sich alle Optionen und Möglichkeiten erklären lassen und sich gut beraten lassen. Wenn Sie möchten, fragen Sie nach einer Zweitmeinung.

10. IHR LEBENSMOTTO?

Don't aspire to make a living, aspire to make a difference.



Neue Kostenlose Patientenschulungen

KLINISCHE STUDIEN BEI KREBS

Klinische Studien sind ein wichtiger Teil der Krebsforschung und spielen eine große Rolle für die Entwicklung von neuen Medikamenten. In dieser Schulung erfahren Sie, was klinische Studien sind, wie sie ablaufen und wer daran teilnehmen kann. Außerdem erfahren Sie, was es für Sie bedeutet, wenn Sie an einer klinischen Studie teilnehmen.

Die Schulungen stehen Ihnen kostenlos unter www.selpers.com/krebs/klinische-studien-bei-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.